

E D I T U R A S C R I P T U M ®

Mai presus de știință

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MALOS, RODICA

Mai presus de știință: soluții supranaturale pentru stres, frică, anxietate și depresie / Rodica Malos. - Oradea: Scriptum, 2018
ISBN 978-606-8712-67-3

159.9

2

Aprecieri pentru această carte

În *Mai presus de știință*, dr. Malos face recomandări medicale și oferă prescripții supranaturale fără termen de expirare pentru prevenirea sau vindecarea bolilor de natură fizică sau emoțională, ori ambele. Cartea este nu numai informativă, ci și o inspirație pentru cei ce suferă, pentru cei ce oferă îngrijire medicală și pentru educatori. Vei găsi că este o resursă valoroasă.

—LIGIA BERCI, medic

Psihologia copilului, adolescentului și adultului
Sacramento, California

Ca fiică a Rodicăi, am fost martoră la călătoria ei prin viață și pot să spun cu toată certitudinea că practică în mod stăruitor principiile înfățișate în *Mai presus de știință*. Pasiunea ei pentru promovarea sănătății prin integrarea minții, trupului și spiritului este evidentă în toată cartea. *Mai presus de știință* dă soluții non-farmacologice pentru prevenirea bolilor și se concentrează asupra prescripțiilor supranaturale ale lui Dumnezeu pentru învingerea stresului, anxietății și fricii. Cuvintele Rodicăi sunt practice și pătrunzătoare, susținute de o cercetare aprofundată. *Mai presus de știință* îți va întări credința și te va inspira să pășești spre libertatea pentru care te-a creat Dumnezeu.

—ANDREEA (MALOS) STEWARD, doctor în farmaceutică
Portland, Oregon

Dr. Rodica Malos împletește excelent în cartea ei, *Mai presus de știință*, universul spiritual cu cel științific. După ce vei termina de citit cartea, vei fi convins în străfundul ființei tale că DUMNEZEU este o realitate a acestei lumi și a ființei noastre și că credința în Dumnezeu are un temei științific ce nu mai poate fi pus în discuție sau la îndoială. Ea scoate în evidență cât de mult poate fi influențată sănătatea noastră fizică de sănătatea noastră spirituală, cât și faptul că hrănirea sufletului și a minții este la fel de importantă ca hrănirea trupului.

După ce am parcurs mesajul cărții *Mai presus de știință*, credința mea în Creatorul nostru a crescut și dorința mea de a trăi pentru alții și a mă dăruia altora s-a adâncit.

Prețuiesc efortul investit de dr. Malos în scrierea acestei cărți. Ea este un gigant spiritual și un om de știință cu o mare capacitate de a lega aceste două lumi.

Emilia Arden, D.O., FACC
Cardiolog, GRH Cardiology Clinic, Oregon

Dr. Rodica Malos tratează cu realism, căldură și emoție un subiect care stârnește mult interes. Secolul XXI cunoaște o dezvoltare tehnologică fără precedent, oferind soluții, confort și sprijin în toate domeniile vieții, îmbunătățind-o. Totuși, depresia și alte probleme psihologice, bolile cardiace și cardiovasculare – dar și cancerul – afectează din ce în ce mai mulți oameni. Circumstanțele în care trăim, evenimentele care se desfășoară în jurul nostru și relațiile în care suntem implicați ne influențează sănătatea, dar această carte ne explică nouă tuturor cu argumente științifice motivele care stau în spatele proliferării acestor boli. De asemenea, ne prezintă căile prin care aceste boli, declanșate în general de alegerile noastre greșite și de un stil de viață nesănătos, pot fi prevenite.

Mai presus de știință ar trebui citită atât de adolescenți, cât și de vârstnici. Omul a fost creat cu trup, suflet și duh și trebuie să fie tratat ca atare. Medicina încearcă să trateze consecințele fizice și psihologice ale alegerilor greșite din „inima” noastră, însă dr. Rodica ne conștientizează de adevăratele rădăcini ale problemei și ne ajută să acționăm în mod corect. Cartea ei este o pledoarie onestă și bine argumentată în favoarea Vieții din abundență.

Dumnezeu ne-a creat într-un mod uimitor. Mulți oameni de știință, cu ajutorul mijloacelor sofisticate de care dispun, descoperă încet-încet cum suntem creați și modul în care funcționează organismului uman. Ei recunosc astăzi că lumea a fost creată de Dumnezeu și că nu a apărut la întâmplare.

„Capul controlează trupul. Tot ce face trupul începe inițial în creier...”

Albert Einstein: „Cu cât studiezi mai mult știința, cu atât crezi mai mult în Dumnezeu.” Sir Derek Barton, laureat al Premiului Nobel pentru chimie: „Observațiile și descoperirile științifice sunt așa de minunate, că adevărul pe care îl dezvăluie poate să fie acceptat cu certitudine ca o altă manifestare a lui Dumnezeu. Dumnezeu ni Se revelează prin faptul că îngăduie ca oamenii să descopere adevărul.”

Dumnezeu este Adevărul. Nu există contradicție între știința adevărată și religia adevărată. Ambele explorează același adevăr. Omul s-a îndepărtat de Creatorul lui, care i-a dat învățături clare ca să poată trăi o viață împlinită atât din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere spiritual. În *Mai presus de știință* găsim o prezentare exactă a omului modern, așa cum este el descris de Biblie: iubitor de sine, iubitor de bani, egoist, nerecunoscător, mândru, iubitor de plăceri, cu un stil de viață ce duce la stres, anxietate, frică și îngrijorare. Soluția este „înnoirea minții”, întoarcerea la Dumnezeu și încrederea totală în El, prin cunoașterea caracterului Său și a promisiunilor Sale. „Celui cu inima tare, Tu-i cheazășuiești pacea; da, pacea, căci se încrede în Tine” (Is. 26:3).

—DR. ȘTEFAN PUȘCAȘU, medic chirurgie generală
Fondator al Spitalului și Policlinicii Betesda Suceava, România

Dr. Rodica Malos aduce în *Mai presus de știință* hrană spirituală lumii ce moare de foame. Cartea ei scoate în evidență principiile-cheie pentru o viață sănătoasă pe care le-am primit în Cuvântul veșnic al lui Dumnezeu. Știința înțelege în sfârșit planul lui Dumnezeu pentru omenire, sădit adânc în ADN-ul nostru. Mă rog ca această carte să-ți deschidă ochii ca să vezi și să cunoști adevărul în vremurile noastre din urmă.

—KAY E. METSGER R.N., BSN
*Fostă asistentă șefă în Blocul Operator Cardiovascular al
Providence St. Vincent Hospital, Portland, Oregon,
Director al Bordului Internațional al organizației Star of Hope*

Dr. Malos prezintă o mulțime de dovezi științifice care confirmă învățăturile veșnice ale Bibliei. Ea arată, cu ajutorul celor mai recente descoperiri medicale, că există o relație clară între stres, anxietate, gândire negativă și cele mai comune boli ale societății noastre. De asemenea, descrie limpede soluțiile biblice care pot să prevină ori să regreseze aceste boli și să ducă la o sănătate optimă. Cartea aceasta excelentă și practică are puterea să ne transforme viețile. Le-o recomand cu toată căldura profesioniștilor din domeniul îngrijirii sănătății, pastorilor, consilierilor și oricui vrea să învețe

cum să aibă o viață din abundență și sănătoasă, așa cum dorește Dumnezeu să avem.

—OLIVER GHITEA, medic anestezișt,
Portland Oregon

În *Mai presus de știință*, dr. Rodica Malos revelează o corelație remarcabilă între medicină și principiile biblice pentru sănătatea noastră mentală și fizică. Noi am fost creați după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, Tatăl nostru ceresc, și avem în noi ADN-ul Său. „... sunt o făptură așa de minunată. Minunate sunt lucrările Tale și ce bine vede sufletul meu lucrul acesta!” (Ps. 139:14).

Soția mea și cu mine avem privilegiul deosebit s-o cunoaștem pe dr. Rodica de peste douăzeci de ani; a lucrat împreună cu noi în biserica noastră locală și în lucrarea misionară. Dr. Rodica este o persoană iubitoare și plină de compasiune – vizionară, creativă și de o integritate impecabilă. A dăruit cu generozitate extremă din timpul ei, din resursele ei, din vasterile ei cunoștințe medicale și din expertiza ei profesională. Acest lucru se vede în viața ei personală, familială, bisericească și profesională ca medic, precum și în lucrarea ei în cadrul azilului de bătrâni pe care ea și soțul ei, Stelică, îl conduc de peste douăzeci de ani.

Viața ei este caracterizată de excelare și entuziasm. Dr. Rodica este mistuită de dorința arzătoare de a îmbogăți și îmbunătăți viața oricui vine în contact cu ea. Așadar, *Mai presus de știință* trebuie citită pentru informațiile ei valoroase, dar și pentru inspirația și transformarea noastră personală.

—PASTORII ED & CHERYL REBMAN
New Beginnings Church, Portland Satellite Campus

Dr. Rodica este membră în biserica noastră și prietenă personală de mulți ani. Am văzut noi înșine cum ea și soțul ei au imigrat în Statele Unite din România fără să cunoască limba engleză, fără educație formală în țara de adopție, fără profesie și fără bani. Au venit aici fără nimic în afară de speranță, rugăciune și oportunități ca să croiască o viață nouă pentru familia lor. Hotărâți să-și facă o viață și un viitor mai bun, au început să studieze cu aviditate învățăturile, principiile și promisiunile Bibliei. De asemenea, s-au instruit cu pasiune în principiile și deprinderile medicinei, științei, afacerilor și managementului. După ani de muncă grea, perseverență și dragoste pentru Dumnezeu, pentru Cuvântul și poporul Lui, au depășit limitele lumii lor și au intrat în promisiunile nelimitate ale Cuvântului lui Dumnezeu.

Îmi amintesc limpede de acel serviciu divin când, în mod fulgerător, au înțeles că nu trebuie să-și trăiască viața ca victime ale trecutului, prezentului sau viitorului lor, că viețile lor se pot schimba deoarece „la Dumnezeu toate lucrurile sunt cu putință!”

Au ales să creadă și să acționeze pe baza ideii că, dacă au ajutorul lui Dumnezeu, nu există limite pentru viața și viitorul lor. De-a lungul anilor, am văzut rezultate, influență și binecuvântări incredibile în viața lor și a altora, prin ei.

Ca pastori de aproape patruzeci de ani, am fost privilegiați și provocați să învățăm și să sfătuim mii de oameni de toate naționalitățile și din toate mediile sociale și profesionale, precum și să ne rugăm pentru ei. Schimbările autentice și de lungă durată au venit întotdeauna din combinarea lumii spirituale cu lumea fizică. În lumea spirituală, creșterea, înțelegerea și ascultarea aduc speranță autentică și ajutor de la Domnul. În lumea fizică, gândurile, cuvintele și acțiunile noastre au puterea să ne afecteze direct și să ne modifice viața, circumstanțele și viitorul.

În revoluționara ei carte, dr. Rodica duce aceste adevăruri la nivelul următor. A cercetat ani de zile ca să descopere legătura dintre lumea spirituală, lumea fizică și știință. Ea ne învață că creierul, voința omenească și capacitatea de a alege sunt forțe incredibil de puternice. Putem să ne eliberăm și să învingem problemele și tiparele negative și dăunătoare ce ne înrobesc, poate de generații. Dr. Rodica trasează o cale clară, ușor de înțeles, pe care s-o urmezi pas cu pas ca să ieși din trecutul tău și să intri în mărețul viitor ce te așteaptă.

Dr. Rodica ne învață că adevărurile medicale și științifice nu anulează adevărurile spirituale biblice ale lui Dumnezeu, ci le confirmă. Știința nu neagă existența lui Dumnezeu, ci o dovedește. Lumea fizică și lumea spirituală nu se contrazic, ci se confirmă și se completează reciproc.

Învățătura aceasta revoluționară este puternică și totodată necesară pentru oamenii de astăzi. Dr. Rodica a legat laolaltă faptele spirituale, faptele științifice și faptele medicale, care împreună sunt penetrante, puternice și schimbă vieți.

Pe parcursul tuturor acestor ani, am văzut cum pasiunea și evlavia lor au crescut, trecând de la a crea o viață binecuvântată și victorioasă pentru ei înșiși la a crea o asemenea viață pentru alții.

Din paginile acestei cărți revoluționare răzbate o pasiune puternică și inspirată de Dumnezeu pentru ca oamenii:

- Să își poată schimba viața în bine.
- Să se ridice deasupra circumstanțelor vieții lor.

- Să experimenteze plinătatea binecuvântărilor și promisiunilor lui Dumnezeu.
- Să devină și să împlinească tot ce Dumnezeu a hotărât pentru ei.

Învățăturile acestei cărți sunt deschizătoare de drumuri, îndrăznețe, strălucite, puternice, și ele îți vor schimba viața, circumstanțele și viitorul pentru totdeauna.

Dumnezeu ne binecuvântează ca să fim o binecuvântare. Și Dr. Rodica este un exemplu viu pentru ilustrarea acestui adevăr!

—PASTORII LARRY ȘI TIZ HUCH

Pastori seniori, fondatori și directori ai DFW New Beginnings Church, Dallas/Fort Worth New Beginnings Stream Church, Portland, Oregon și Global Stream Ministries, Larry Huch Ministries Global TV și Media Outreach Network

O carte fascinantă în care dr. Rodica folosește cu măiestrie Cuvântul lui Dumnezeu ca să explice știința și fiziologia creierului nostru. Dr. Rodica întrețese Biblia și biologia într-un mod care validează existența Creatorului și prezintă pas cu pas planul Lui pentru vindecarea și împlinirea noastră.

—PASTORII BRAD ȘI LISA MAKOWSKI, pastori principali

Anthem Church, Portland, Oregon

Mai presus de știință este o carte revoluționară care schimbă vieți, un manual de bază pentru instruirea credincioșilor, și trebuie să fie citită de toți cei ce doresc să trăiască biruitori. Cartea abundă în aplicații practice și spirituale. Cercetarea extensivă pe care lucrarea o conține va influența viețile multor oameni în toată lumea. Pe mine m-a prins imediat ce am început s-o citesc și n-am putut s-o las din mână pe măsură ce informațiile științifice extraordinare expuse alături de pasaje biblice lămuritoare au evidențiat geniul Creatorului nostru și planul Lui pentru noi toți. Este o carte pe care poți s-o citești de mai multe ori – o revelație enciclopedică a lumii supranaturale și o hartă a lumii naturale.

—SHANEEN CLARKE

Fondator, Shaneen Clarke Ministries

Patron, Rhema Partnership

Fondator, AWC Charity

Conferențiar, autor, mentor

Mai presus de știință

*Soluții supranaturale pentru
stres, frică, anxietate și depresie*

Dr. Rodica Malos



Editura Scriptum®
Oradea

Opiniile exprimate în această carte aparțin autorului
și nu reprezintă neaparat punctul de vedere al Editurii Scriptum.
Autorul își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții
și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Originally published in U.S.A. under the title
Beyond Science
by Rodica Malos
Published by CreateSpace: A Division of Amazon
© 2016 by Rodica Malos

Ediția în limba română, publicată cu permisiune, sub titlul
Mai presus de știință
de Rodica Malos

© 2018 Editura Scriptum®
str. Lăpușului nr. 28, 410264 Oradea - Bihor
Tel./Fax/Robot: 0359-412.765, Tel./Robot: 0259-457.428
E-mail: scriptum@scriptum.ro
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.
Prima ediție în limba română.

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, toate citatele biblice folosite sunt traducerea
D. Cornilescu. Celălalte citate biblice provin din traduceri ale Bibliei în limba engleză, după
cum urmează: KJV – King James Version, NCV – New Century Version.

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Scriptum, Oradea.*

ISBN 978-606-8712-67-3

Tiparul executat în U.E.

Cuprins

Cuvânt-înainte	15
Prefață	19
Mulțumiri.....	25
Introducere	27

Partea I: Știința stresului și a bolii

CAPITOLUL UNU	
O lume plină de factori de stres	35
CAPITOLUL DOI	
Știința creierului și stresul.....	47
CAPITOLUL TREI	
ADN: Trup, minte și suflet	69

Partea a II-a: Cauzele de bază ale stresului

CAPITOLUL PATRU	
O lume plină de probleme	79
CAPITOLUL CINCI	
Durerea.....	115

Partea a III-a: Prescripțiile supranaturale ale lui Dumnezeu

CAPITOLUL ȘASE

Atingerea echilibrului chimic în creierul tău..... 147

CAPITOLUL ȘAPTE

Totul începe în creier 166

CAPITOLUL OPT

Prescripțiile divine veșnice..... 177

CAPITOLUL NOUĂ

Iertarea aduce bucurie..... 196

CAPITOLUL ZECE

Identitatea 221

CAPITOLUL UNSPREZECE

Credința 225

CAPITOLUL DOISPREZECE

Visurile 233

CAPITOLUL TREISPREZECE

Vindecarea supranaturală..... 247

CAPITOLUL PAISPREZECE

Lărgeste-mi teritoriul 255

CAPITOLUL CINCISPREZECE

Alegeri strategice pentru un stil de viață sănătos 257

CAPITOLUL ȘAISPREZECE

Trezește-ți inima și mintea 263

CAPITOLUL ȘAPTESPREZECE

Cuvântul lui Dumnezeu îți reprogramează creierul..... 265

CAPITOLUL OPTSPREZECE

Favoarea Domnului 278

CAPITOLUL NOUĂSPREZECE

Păstrează o atitudine biblică 281

CAPITOLUL DOUĂZECI	
Gândurile	295
CAPITOLUL DOUĂZECI ȘI UNU	
Voia lui Dumnezeu.....	303
CAPITOLUL DOUĂZECI ȘI DOI	
Diferențele de gen	310
CAPITOLUL DOUĂZECI ȘI TREI	
Meditația și terapia antiîmbătrânire	323
CAPITOLUL DOUĂZECI ȘI PATRU	
Ajutarea altora	327
CAPITOLUL DOUĂZECI ȘI CINCI	
Rugăciunea reduce stresul.....	347
CAPITOLUL DOUĂZECI ȘI ȘASE	
Mulțumirea.....	357
CAPITOLUL DOUĂZECI ȘI ȘAPTE	
Schimbarea stilului de viață	367
CAPITOLUL DOUĂZECI ȘI OPT	
Rugăciunea și postul.....	384
CAPITOLUL DOUĂZECI ȘI NOUĂ	
Siguranță și redirecționare	405
CAPITOLUL TREIZECI	
Relațiile	407
CAPITOLUL TREIZECI ȘI UNU	
Nădejdea noastră este în cer	413
Concluzie	441

Cuvânt-înainte

de dr. Irene Stanciu

Rodica este prietena mea cea mai bună și sora mea în Cristos de peste treizeci de ani. Ceea ce apreciez la ea mai mult chiar decât lucrul acesta este înțelepciunea ei, blândețea spiritului ei, tenacitatea, perseverența și hărnicia. Aceste calități ale ei m-au inspirat nespus de mult în toți anii prieteniei noastre. Dragostea ei puternică pentru Domnul și speranța ei nezdruccinată în mijlocul a numeroase situații dificile au fost întotdeauna pentru mine ca un far în mijlocul unui ocean înfuriat, dovedind că încrederea în Dumnezeu, în ciuda tuturor încercărilor, cuplată cu munca grea și perseverența, te ajută să răzbești în orice situație.

Mai presus de știință: Soluții supranaturale pentru stres, frică, anxietate și depresie este o carte excelentă pentru orice persoană care vrea să trăiască sănătos și să evite bolile. Este nu numai o sursă de principii științifice aduse la zi și bine documentate, ci și un izvor de viață ce asigură înnoirea spirituală a minții.

Din experiența mea personală ca urmare a luptei cu cancerul la sân la o vârstă tânără, îmi amintesc că am fost deopotrivă alarmată și surprinsă de acest diagnostic. Am făcut tot ce trebuia făcut ca să mă protejiez, mi-am spus – la urma urmelor, sunt doctor. Familia mea și cu mine, întocmai ca familia Rodicăi, am imigrat din România cu mai mulți ani în urmă ca să căutăm o viață mai bună, departe de comunism și de persecuția religioasă. Însă nici măcar „libertatea“

religioasă din America nu poate să rezolve problemele esențiale ce infestază inima. Chiar dacă aici am dobândit o viață mai bună, o slujbă bună și multe binecuvântări, sufletul meu era totuși secăt și obosit din cauza stresului care este inevitabil, oriunde ai locui. Ceea ce am înțeles abia după ce am fost diagnosticată cu cancer a fost că propriile mele gânduri îmi otrăveau starea de bine, că mânia clocotea în mine și că bucuria Domnului, care este la dispoziția tuturor credincioșilor, lipsea din viața mea. Dumnezeu a folosit cancerul ca să mă trezească și să-mi reveleze ce îmi lipsește. Atunci am înțeles că numai El poate să mă schimbe și să mă vindece. Am învățat principiile necesare nu numai ca să-mi controlez și să-mi gestionez stresul, ci și ca să iau rob orice gând și să nu-l las să-mi otrăvească sufletul și trupul, ci să-l folosesc pentru a mă aduce mai aproape de Dumnezeu și a-mi întări dependența de El și încrederea în El. Evident, acest lucru a produs vindecare și în trupul meu. Am constatat cu uluire cât de întrepesute sunt realitățile fizice și spirituale, dar Domnul le-a creat pe amândouă. Toate acestea m-au trezit la faptele dătătoare de viață despre care Rodica scrie în această carte.

Cartea Rodicăi este foarte ușor de citit și de înțeles, indiferent dacă ai sau nu ai pregătire medicală. Ea prezintă informații noi din domeniul celor mai recente descoperiri științifice despre felul în care stresul ne afectează trupul și ne prescrie tratamentul „fără efecte secundare“ al Cuvântului lui Dumnezeu, Creatorul întregii noastre ființe, marele nostru Medic și Vindecător, Iehova Rafa. Datorită bogatelor ei cunoștințe medicale dobândite de-a lungul multor ani de studiu în domeniul medical ce au culminat cu obținerea unui doctorat, la care se adaugă experiența ei ca medic primar plin de Duhul lui Dumnezeu, Rodica ne dezvăluie acele principii dătătoare de viață care sunt valabile pentru noi toți. Fiind eu însămi medic endocrinolog, admir înțelepciunea și talentul cu care a realizat această lucrare, atât de utilă pentru fiecare pacient al meu. Ea prezintă și explică multe „dezechilibre hormonale“ pe care pastilele sunt incapabile să le vindece total. Cartea ei este un tratament complementar pentru orice fel de diagnostic medical și, de asemenea, e mult-căutata „pilulă antistres“ pentru cei ce doresc să-și mențină ori să-și îmbunătățească stilul sănătos de viață.

CUVÂNT-ÎNAINTE

Recomand din toată inima cartea Rodicăi tuturor celor care vor să trăiască o viață îndelungată și sănătoasă, călăuzită de scop și de semnificație! Îți mulțumesc, Rodica, fiindcă ești un exemplu extraordinar și o binecuvântare pentru mine și pentru familia mea!

—DR. IRENE STANCIU, MD, FACE, ECNU, CCD

Medic endocrinolog

Boise, Idaho

Prefață

Scopul acestei cărți este să demonstreze corelația puternică dintre sfaturile și promisiunile lui Dumnezeu din Biblie (prescripțiile divine) și cercetările științifice moderne legate de creierul uman și de managementul stresului. Scopul meu este să te ajut să învingi stresul vieții, adoptând un stil de viață mai sănătos, atât din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere spiritual.

Nivelurile ridicate de stres, teamă, anxietate și depresie pot să ducă la probleme serioase de sănătate, inclusiv mentale, emoționale și fizice. Cele mai bune instrumente pentru depășirea stresului de care avem cu toții parte implică o combinație a conștiinței spirituale și a credinței – mai presus de știință – cu un stil de viață mai sănătos. Dezvoltarea rezistenței la nivelurile ridicate de stres, frică, anxietate și depresie și reglarea propriilor emoții sunt posibile prin meditația la promisiunile scrise în Cuvântul lui Dumnezeu. Meditația naște realmente neuroni noi, mai puternici, în creierul tău, lucru care, la rândul său, te ajută să previi blestemele generaționale prin mecanismul epigenetic – expresia genetică nealterată și sinteza proteinelor. *Mai presus de știință* îți va arăta cum adoptarea unor schimbări pozitive în stilul de viață îți oferă metode eficiente pentru managementul stresului.

Când meditezi la promisiunile lui Dumnezeu (care aduc bucurie, pace, fericire și speranță ce îți calmează creierul hiperactiv), tu creezi de fapt noi neuroni prin procesul de neurogeneză. În creierul tău cresc noi celule dendritice ce reconstruiesc hipocampusul și cortexul

cingular anterior și îți repară creierul vătămat de nivelurile ridicate de stres. Creierul nostru a fost creat de Dumnezeu ca să se regleze singur și să se reconecteze pentru răspunsuri rapide la nivelurile înalte de stres și la situațiile periculoase. El poate chiar să-și schimbe structura pe baza neuroplasticității sale. Structura creierului tău poate să se micșoreze ori să se mărească, în funcție de calitatea gândurilor și atitudinilor tale.

Creierul este programat de Proiectantul nostru Superintelligent să elibereze cantitățile necesare de neurotransmițători și neurochimicale, afectând atât conștientul, cât și subconștientul nostru ce ne determină trupul să funcționeze normal. Însă din cauza naturii noastre umane, noi deregăm mereu echilibrul creierului prin gânduri și acțiuni nesănătoase. Emoțiile provocate de nivelurile înalte de stres (percepute ca amenințări) activează sistemul nervos simpatic (SNS) și îl determină să elibereze norepinefrină cu o viteză foarte mare ca răspuns la stresori, cauzând bătăi accelerate ale inimii, presiune crescută a sângelui, transpirație, tremur și alte semne și simptome ale fricii. SNS activează, de asemenea, glanda suprarenală (medula și cortexul), făcând-o să elibereze cantități mari de adrenalină și cortizol, cauzând și mai multă vătămare în trup, minte și spirit.

La niveluri normale de stres, cortizolul este eliberat în folosul nostru ca să crească glucoza pentru energie, ca să crească debitul cardiac, să reducă inflamația creierului și să ne regleze emoțiile pe calea axei hipotalamusului-hipofizo-suprarenalian (HPA). În schimb, emoțiile necontrolate și gândurile nesănătoase cresc nivelurile de stres, cauzând cantități nesănătoase de neurochimicale, printre care și cortizolul. Acestea devin toxice pentru creier șiucid neuronii din hipocamp (zonă implicată în consolidarea memoriei). Cantitățile excesive de cortizol compromit sistemul imunitar și sistemul circulator prin deteriorarea arterelor și creșterea depunerilor de grăsime abdominală, mărindestfel riscul hiperglicemiei, diabetului, hipertensiunii, sindromului metabolic, osteoporozei și altor boli. Nivelurile ridicate de stres cauzează niveluri reduse de serotonină, ceea ce-i face pe oameni să se simtă obosiți, le reduce capacitatea de concentrare și crește riscul de infarct, depresie, tulburări ale somnului etc.

PREFATĂ

Insomnia produce depresie, împreună cu toate consecințele ei. Anxietatea și depresia micșorează volumul creierului. Gândurile pline de teamă pătrund prin cortex, dar noi putem schimba acele impulsuri prin calitatea gândurilor noastre.

Peste tot în Biblie găsim prescripțiile și învățăturile supranaturale ale lui Dumnezeu care ne păstrează gândurile sănătoase, reglând astfel implicit toate substanțele chimice și neurotransmițătorii din creierul nostru prin eliberarea lor în cantități sănătoase. Gândurile sănătoase, prin meditație și reflecție, declanșează impulsuri electrice care eliberează neurotransmițători ce determină celulele dendritice să crească în câteva minute pentru a se conecta și a crea conexiuni neuronale de întărire. Aceasta este o creștere miraculoasă a creierului în volum prin proliferarea celulelor dendritice, numită neuroplasticitate. Gândirea reflexivă și meditația te ajută să fii atent la gândurile tale și facilitează eliberarea de acetilcolină – importantă în prevenirea bolii Alzheimer. Lobul frontal te ajută să-ți schimbi gândirea.

În vederea unei bune sănătăți, este esențial să creștem neuroni sănătoși prin meditarea la promisiunile lui Dumnezeu, prin memorarea și citarea unor versete biblice cu scopul de a ne consolida amintirile în subconștient și a crește neuroni puternici. Gândurile sănătoase din conștientul nostru sunt controlate de amintiri și activități inconștiente. Strânge Cuvântul lui Dumnezeu în inima ta și invită-L pe Duhul Sfânt să te ajute în orice situație. Cuvântul viu al lui Dumnezeu este acela care poate să transforme cu putere supranaturală procesul gândirii tale și să te ajute să faci față nivelurilor ridicate de stres din viața ta.

Prin bucurie, pace, fericire și un stil de viață activ și sănătos (dietă și mișcare fizică), creierul nostru are capacitatea de a elibera proteine ce îl protejează și îl ajută să producă neuroni noi. Exercițiul fizic este un factor important în reducerea anxietății și a depresiei. Așadar, nu înceta să faci mișcare, fă regulat exerciții fizice, fii activ, pentru a stimula creierul să elibereze factorul neurotrofic derivat din creier care este atât de important pentru un trup, un suflet și un spirit sănătos. Oamenii de știință recomandă ținerea stresului sub control prin stimularea intelectuală, prin admirarea creației lui Dumnezeu, prin exercițiu fizic, prin recreere, prin munca activă, prin ajutarea

altora, prin post și rugăciune. Fii recunoscător în fiecare zi pentru binecuvântările pe care le primești.

Managementul stresului (prin obiceiuri sănătoase, meditație, post, dietă sănătoasă și exercițiu) e de fapt o terapie antiîmbătrânire și previne pierderea memoriei din cauza vârstei. Din punct de vedere medical, managementul stresului prin exercițiu, meditație și gândire sănătoasă este considerat un tratament antiîmbătrânire. Invers, gândurile marcate de teamă duc la creșterea anxietății, la micșorarea în volum a creierului, la deteriorarea gândirii și la tulburări neurocognitive și inhibă luarea deciziilor, afectând astfel grav calitatea vieții.

Având o minte înnoită (una din prescripțiile supranaturale puternice din Cuvântul lui Dumnezeu) prin meditarea la promisiunile lui Dumnezeu – rugăciune, post, fapte bune, mulțumire, închinare și bucurie în Domnul – noi îmbrățișăm soluția supranaturală – mai presus de știință – privind controlul stresului ce rezultă din frică, îngrijorare, anxietate și depresie.

—DR. RODICA MALOS, DNP

Atenționare

Toate datele cuprinse în această carte au un scop pur informativ. Ele nu reprezintă sfaturi medicale pentru situații specifice și nu se aplică la problemele medicale concrete ale vreunei persoane. Niciuna din informațiile conținute în această carte nu se substituie sau nu intenționează să se substituie intervenției medicale de specialitate în vederea stabilirii unui diagnostic, a unui tratament sau a unui sfat medical și nu trebuie înțeleasă de către cineva ca un sfat medical sau o consultație.

Nimeni nu trebuie să întreprindă nicio acțiune numai pe baza conținutului aceste cărți în ce privește tratamentul sau diagnosticarea stării sale de sănătate. Cititorii sunt îndemnați să apeleze la un medic specialist pentru orice problemă ce ține de sănătatea lor fizică sau mentală. Autoarea acestei cărți consideră pe baza cunoștințelor sale că informațiile conținute în această carte sunt corecte. Totuși, cititorii care nu apelează pentru tratament la medici specialiști își asumă personal riscul unor efecte sau consecințe nedorite. Trebuie să se remarce faptul că sfaturile acestea nu sunt specifice pentru nicio persoană în particular. Ele sunt generice și, înainte de a recurge la orice acțiune în domeniul medical sau al nutriției, fiecare trebuie să se consulte cu medicul său. Luați-vă tratamentul prescris de medicul vostru, mergeți la controlul medical de rutină, respectați-vă programările și căutați să respectați sfaturile medicului vostru pentru toate bolile de care suferiți.

—DR. RODICA MALOS, DNP

Mulțumiri

Cartea aceasta a primit sprijin de la Creatorul Universului, care ne prescrie în Cuvântul Lui viu cum să ne învingem frica și să ne controlăm zilnic nivelurile înalte de stres, anxietate și depresie.

Autoarea Îi mulțumește Domnului Isus Cristos, Domnul și Mântuitorul lumii, Mielul lui Dumnezeu, care a fost înjunghiat înainte de întemeierea lumii și care îi izbăvește pe cei ce cred în El de stresul păcatului și de orice formă de frică. Numai El le dă bucuria mântuirii, nădejdea și pacea care depășește orice pricepere și le păzește mintea, spiritul și trupul în situațiile stresante.

Autoarea Îi mulțumește, de asemenea, Duhului Sfânt, marele Mângâietor, care transformă și înnoiește mintea noastră și ne călăuzește fiecare pas, dând celor ce Îi cer inspirație, înțelepciune, cunoaștere, revelație și discernământ ca să facă față nivelurilor ridicate de stres, frică, anxietate și depresie.

De asemenea, autoarea îi mulțumește de mii de ori soțului său Stely și iubitei lor fice Andreea pentru sacrificiile, sprijinul, încurajarea și dragostea lor. Amândoi sunteți o echipă excelentă, vă învingeți temerile și depășiți situațiile stresante ca să vă fructificați potențialul și să vă împliniți destinul. Mii de mulțumiri și familiei largite, prietenilor, colegilor și pacienților, aceloră din sfera de influență a autoarei care i-au oferit sprijin și inspirație de-a lungul întregii vieți în România, în Statele Unite și în alte locuri de pe această planetă.

Multe mulțumiri tuturor scriitorilor și oamenilor de știință citați în

această carte și tuturor învățătorilor adevărului din biserici („clinicile spirituale“) pentru că v-ați sacrificat din timp ca să puneți la dispoziție informații și să o inspirați pe autoare și întreaga comunitate. Avem de câștigat de pe urma mărturiilor voastre spirituale și științifice. Voi ne schimbați modul de gândire și ne motivați să adoptăm un stil de viață mai bun, să trăim o viață de calitate aici pe pământ și să ne pregătim pentru eternitate.

Mulțumiri speciale lui Kay Metsger, „Sora“ care a stat lângă autoare (și a corectat acest material) în perioada studiilor ei la OHSU (Universitatea pentru Sănătate și Științe din Oregon), și editoarei acestei cărți, Laura Davis, și soțului ei Jim, care au ajutat-o pe autoare să finalizeze și să publice această carte.

În sfârșit, multe mulțumiri vouă, care vă faceți timp să citiți informațiile conținute în cartea de față. Ea vă va întări spiritul, vă va înnoi mintea și gândurile, vă va îmbunătăți sănătatea fizică și spirituală și vă va împiedica să vă îmbolnăviți de bolile fizice și spirituale cauzate de nivelurile ridicate de stres, frică, anxietate și depresie.

Introducere

Streul este un fapt inevitabil al vieții. Dr. Joseph Goldberg precizează că 75-90% dintre vizitele la medic au legătură cu streul.¹ OSHA (Administrația pentru Siguranță Ocupațională și Sănătate) a declarat de asemenea că streul este un factor de risc la locul de muncă. „Streul costă industria americană peste 300 de miliarde de dolari anual.”² Peste tot în lume oamenii suferă de complicații cauzate de nivelurile ridicate de stres rezultat din frică și îngrijorare, care la rândul lor produc anxietate și depresie. De aceea, este imperios necesar să evaluăm cauzele de bază ale acestei probleme atât de răspândite. Cufundați în viețile noastre profesionale ocupate, ne lăsăm foarte ușor distrași și chiar ne dezumanizăm, ignorând nevoile emoționale și spirituale ale pacienților, prietenilor, vecinilor și semenilor de pe planeta aceasta. În ciuda tehnologiei avansate, viețile noastre rămân vulnerabile în fața tragediilor constante și nivelurilor ridicate de stres. Din acest motiv, din ce în ce mai multe instituții de îngrijire a sănătății discută despre integrarea îngrijirii spirituale în practica lor medicală. Să nu lăsăm ca societatea să abandoneze spiritualitatea, care ne dă speranță în ceea ce privește sănătatea.

1 Joseph Goldberg, „The Effects of Stress on Your Body“, Stress Management Health Center. <http://www.webmd.com/balance/stress-management/effects-of-stress-onyour-body> (1 martie 2015).

2 Ibid. (3 martie 2015).

Astronomul american Carl Sagan a spus: „Trăim într-o societate foarte dependentă de știință și de tehnologie, dar în care rareori cineva știe ceva despre știință și tehnologie.”¹ Din cauza aceasta, în era noastră postmodernă nu putem să ne permitem să uităm de spiritualitatea noastră. Cum din ce în ce mai mulți oameni trăiesc în teamă, copleșiți de îngrijorări, anxietate și depresie, bolile acute și cronicе continuă să distrugă starea generală de bine a oamenilor.

Oamenii de știință, experții și specialiștii din sistemul de sănătate își dau seama că medicina nu poate să se sprijine numai pe încercări accidentale. Noi luăm zilnic decizii pe baza emoțiilor și sentimentelor noastre, ca reacții la circumstanțele cotidiene în care ne găsim. Simțul comun este necesar în practicarea medicinei și nevoile spirituale ale omului trebuie satisfăcute. Ne-am născut cu o nevoie inerentă de a căuta adevărul și de a-L chema pe Dumnezeu și prezența Lui eternă în viața noastră. Cartea Ecclesiastul explică: „[El] a pus în inima lor chiar și gândul veșniciei” (Ecl. 3:11).

În ciuda eforturilor constante ale profesioniștilor din domeniul sănătății pentru ca să educe, să atragă, să sfătuiască, să convingă, să îndocctrineze și să influențeze pacienții cu ajutorul vorbelor lingușitoare, mitei, vinovăției și manipulării ca să înțeleagă și să urmeze prescripțiile medicale, rezultatele sunt adesea minime. Oamenii continuă să sufere de diferite boli și afecțiuni cronice. Mulți încă mor prematur din cauza nivelurilor ridicate de stres cauzate de frică, îngrijorare, anxietate și depresie.

În ciuda creșterii deosebite a nivelului de cunoștințe, felul defectuos în care oamenii își administrează zilnic factorii de stres trebuie luat în discuție. Sper că această carte va umple câteva goluri pe care de multe ori le ignorăm în viața noastră profesională medicală atât de ocupată și în viața de zi cu zi. Lucrurile pe care le veți descoperi în *Mai presus de știință* vă vor transforma modul de a gândi și vă vor da instrumentele de care aveți nevoie pentru a vă schimba felul de viață și chiar soarta în veșnicie. Și, la rândul vostru, veți schimba lumea ce

1 Carl Sagan, „Words of Wisdom”, Carl Sagan on Science and Technology, Big Think Editors, <http://bigthink.com/words-of-wisdom/carl-sagan-on-science-andtechnology> (1 iunie 2015).

INTRODUCERE

vă înconjoară. Când oamenii sunt transformați, ei pot să facă față mai bine stresului și apoi pot să ajute la transformarea altora. Lumea poate fi transformată, om cu om.

Dacă te confrunți cu niveluri ridicate de stres și cauți căi mai presus de știință ca să îți înfrunți frica, îngrijorarea și anxietatea, atunci citește în continuare. Capitolele următoare te vor ajuta să înțelegi componenta științifică a factorilor de stres și efectele lor dăunătoare asupra spiritului, minții și trupului tău. Îngrijorarea cronică produce niveluri ridicate de stres și afectează gândirea, emoțiile și sufletul. Mediul în care trăim este plin de evenimente distructive și de comportamente ce declanșează gânduri nesănătoase, cu toate acestea avem în noi puterea de a ne schimba percepțiile despre viață și de a avea gânduri mai sănătoase. Pentru protejarea atât a sufletului, cât și a trupului de consecințele stresului necontrolat, spiritul are nevoie de o rețetă spirituală. Spiritul și sufletul nostru au nevoie de tratamente spirituale pentru maladii spirituale, întocmai cum trupul nostru are nevoie de tratament sau de terapie pentru bolile noastre fizice (vezi Iac. 2:26). În ciuda multelor idei excelente ale cercetătorilor privind managementul stresului, oamenii continuă să se simtă stresați. Stresul este o pandemie silențioasă.

Profesioniștii din domeniul medical ce recunosc nevoia oamenilor de a-și depăși fricile îi lasă pe pacienții lor să vorbească despre nevoile lor spirituale. Potrivit dr. Helming, asistentele pot contribui la vindecarea pacienților atunci când le dau prilejul să își exprime temerile, experiențele mistice și luptele spirituale.

Mulțor oameni le este greu să-și verbalizeze fricile din teama de ridicol sau fiindcă nimeni nu-i încurajează să exploreze aceste lucruri.¹ Fricile de toate felurile trebuie să fie exprimate pentru ca stresul să poată fi rezolvat.

Deși stresul cauzează simptome reale, pacientul poate să nu fie conștient de conexiunea dintre el și acestea. Semnele și simptomele psihologice, pe de o parte, și atacurile de panică determinate de frică

1 Mary Blaszko Helming, „Healing Through Prayer: A Qualitative Study“, *Holistic Nursing Practice* 25, nr. 1 (2011): 33-44.

și de stres, pe de altă parte, duc la nenumărate vizite la unitățile de primiri urgențe și la multiple spitalizări. Între cheile verbale ce indică stresul sunt:

„Sunt foarte stresat.“

„Sunt epuizat.“

„M-am izbit de un zid.“

„Nu mai suport.“

„Nu fac față.“

„Sunt la capătul puterilor.“

„Nu mai pot să respir.“

„Nu mai merită să trăiesc.“

„Lumea mea se dezintegrează.“ Și așa mai departe.

Nivelurile ridicate de stres duc, de asemenea, la decizii, comportamente și practici nesănătoase, cu bolile lor degenerative conexe. Lista bolilor cauzate de nivelurile ridicate de stres este lungă și ea include bolile de inimă, bolile de plămâni, bolile gastrointestinale, infecțiile, bolile degenerative și autoimune, cancerul, bolile musculo-scheletice și chiar deficitul neurologice, afecțiunile psihologice și tulburările mentale. Cercetătorii au dovedit că reducerea nivelurilor de stres și eliminarea comportamentelor rele pot salva multe vieți și economisi trilioane de dolari din costurile îngrijirilor medicale. Creșterea cheltuielilor pentru îngrijirea medicală creează insecuritate economică, un stres suplimentar și multe dureri în plus, amenințând cu dezastrul pe toate planurile. Avem aici un cerc vicios. De aceea, trebuie să învățăm cum să ne înnoim mintea cu o gândire sănătoasă care să ducă la comportamente sănătoase.

Ținând seama de propriile mele experiențe în privința stresului și observând alți oameni stresați, mi-am pus întrebarea: Cine va schimba lumea? Cine va rezolva aceste probleme? În cartea aceasta veți găsi prescripțiile supranaturale ale lui Dumnezeu cu scopul prevenirii bolilor fizice și spirituale cauzate de îngrijorare, frică, anxietate și depresie. Oamenii de știință au sugerat că „stresul cronic, în special, poate să ducă la schimbări structurale în creier ce vor persista chiar și după ce factorii de stres au dispărut. Așadar în cazul stresului, ca și