



## TU MENTE ES TUYA

La depresión y otros trastornos mentales, afirma Kelly Brogan, no se deben a un desequilibrio en la química cerebral, como viene afirmando la medicina, sino al estilo de vida y a condiciones fisiológicas que tienen su origen lejos del cerebro, en órganos como el intestino y la tiroides.

Basándose en estudios publicados y contrastados, la psiquiatra y neuróloga propone sencillas estrategias para recuperar la alegría de vivir sin recurrir a los fármacos ni a largas sesiones de psicoterapia, que incluyen cambios en la dieta, suplementos naturales, sueño y desintoxicación.

Una obra rigurosa, valiente y novedosa que nos garantiza una transformación radical, tanto física como mental.

**Autor: Kristin Loberg, Kelly Brogan**  
**Ediciones Urano**