

TU MENTE ES TUYA

Kelly Brogan (con Kristin Loberg)

La verdad sobre la depresión femenina. Lo que nunca te han contado sobre ella y cómo combatirla.

La depresión no es una enfermedad. Es un síntoma. Así lo afirma Kelly Brogan, una eminencia mundial en psiquiatría y medicina cognitiva. Para la doctora Brogan y una nueva generación de doctores, la depresión y otros trastornos asociados —angustia, fatiga crónica, falta de motivación, ataques de pánico o insomnio— no se deben a un desequilibrio de la química cerebral, sino a problemas fisiológicos que se originan en otras partes del organismo, como el sistema digestivo o el hormonal.

Según las encuestas una de cada siete mujeres (una de cada cuatro entre las mayores de 40) toma antidepresivos en el mundo occidental. Sin embargo, advierte la doctora Kelly Brogan, estas medicinas no solo resultan ineficaces a largo plazo, sino que podrían estar privando al organismo de su propia capacidad para sanar: tienden a perpetuar los síntomas.

Basándose en estudios contrastados, Kelly Brogan aporta las pruebas científicas de este nuevo paradigma. Lo creamos o no, afirma la autora, ni un solo estudio a lo largo de seis décadas ha podido demostrar que el origen de la depresión sea un desequilibrio en la química cerebral. **La teoría de la serotonina, sostiene, es un mito alimentado por la industria farmacéutica.** Tras años de investigación y trabajo con pacientes, Kelly Brogan ha llegado a la conclusión de **que detrás de la depresión a menudo se esconde la inflamación, una manifestación de desequilibrios en el organismo que tienen más que ver con la salud del intestino, el azúcar en sangre o la función tiroidea que con el cerebro.**

Brogan propone en este libro un plan de acción realista que incide directamente en las causas físicas de los trastornos emocionales. **Tu mente es tuya** proporciona a las mujeres estrategias accesibles y directas que pueden aplicar para devolver al cuerpo su salud natural: intervenciones en la dieta, suplementos naturales de vitamina B y probióticos que no precisan prescripción médica, pautas de desintoxicación y sencillos gestos de estilo de vida que reducen la inflamación y potencian los mecanismos autosanadores del cuerpo.



Colección: Medicinas complementarias

P.V.P.: 18€
384 páginas

Lanzamiento:
noviembre de 2016

Curar el cuerpo para sanar la mente. Esa es la receta. Un nuevo paradigma refrendado por la ciencia que devolverá a las mujeres el bienestar físico y el equilibrio emocional más allá de la mera supresión de los síntomas.



Kelly Brogan

Es doctora en Medicina especializada en psiquiatría, medicina psicosomática y medicina holística integrativa. Se graduó en la Facultad de Medicina de la Universidad de Cornell y completó su formación en el Centro Médico de Nueva York. La doctora Brogan es también licenciada en Neurología Cognitiva por el MIT. Pertenece al consejo de las organizaciones GreenMedInfo,

Functional Medicine University, NYS Perinatal Association y Mindd Foundation entre otras. Es directora médica de la asociación Fearless Parent y miembro fundador de *Health Freedom Action*. Ejerce la medicina en Manhattan y es madre de dos hijos.

“ Una lectura obligatoria para cualquiera que nunca se haya cuestionado la idea de que los medicamentos son la mejor respuesta para la ansiedad y la depresión. ”

Christiane Northrup, autora de *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*

URANO

www.edicionesurano.com