

Kendine Ait Bir Zihin

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-7795-13-5

Kitap Adı

Kendine Ait Bir Zihin

Çeviri Editörü

Nurçin Çağlar

Çeviren

Mehmet Aykut Erk

Yayın Koordinatörü

Mislina Dilmen

Sayfa Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Göktuğ Ofset

Bisac Code

HEA024000

DOI

10.37609/akya.1911

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Kendine Ait Bir Zihin

DEPRESYON HAKKINDAKİ GERÇEKLER VE
KADINLARIN NASIL İYİLEŞECEKLERİ VE
HAYATLARINI GERİ KAZANACAKLARINA DAİR

Dönüşüm için kullanacağınız 30 günlük plan eşliğinde

Dr. Kelly Brogan

Kristin Loberg ile birlikte

Çeviri Editörü

Nurçin Çağlar

ÖNSÖZ

Kelly Brogan'ın A Mind Of Your Own kitabının başlığı birebir Kendine Ait Bir Zihin olarak çevrilebilir. Ancak kitabı okuduktan sonra acaba "Zihnine Sahip Ol" olarak çevrilse daha mı iyi olurdu diye düşünmedim değil. Günümüzde sağlığımızın sorumluluğunu üstlenmemiz gerekliliği çok açık. O nedenle beden sağlığımız kadar zihin sağlığımızın da sorumluluğu herkesten önce kendimizde olmalı. Aslında bu ikisi, beden sağlığımız ve zihin sağlığımız, birbirinden ayrı düşünülmemeli.

Psikiyatri tarihine bakarsak zihin sağlığını kaybetmiş olanların nasıl acımasızca "tedavilere" maruz kaldıklarını görürüz. Beyne yapılan lobotomi, elektroşok gibi girişimlerin son bulması çok yakın zamanlarda, 70'lerde oldu. Ondan sonrasında ise özellikle depresyon tedavisine damgasını vuran yeni nesil antidepresanlar oldu. Ancak artık serotonin eksikliğini tamamlama ilkesi üzerine kurulan bu tedavi yaklaşımının da rafa kaldırılma zamanı geldi diyebiliriz. Tabii ki dünyada en çok reçete edilen ilaçlardan olan antidepresanların ardında öyle bir ekonomi var ki, bu kolay olmayacak.

Bazı psikiyatrist veya psikologlara göre çözüm psikoterapide. Evet psikoterapi sonucu çözümlenen sorunların tekrarlama olasılığı ilaç tedavilerine göre daha düşük. Ancak mutlaka çözüme ulaştırılmayan vakalar duyduğunuzdur. Günümüzün bütüncül yaklaşımıyla düşünürsek öncelikle vücudun biyokimyasal dengesizlikleri düzeltilerek bedensel ve zihinsel sorunlara, hastalıklara çare bulunabilir. Bu da ancak beslenme, vücudun mikro besin eksikliklerini giderme, stres yönetimi, düzenli egzersiz gibi yaşam tarzı değişiklikleriyle mümkün olabilir. Bu yaşam tarzı değişikliklerini hayata geçirdikten sonra alınacak psikoterapi sorunları geri gelmemek üzere çözümlenebilir.

İşte Kelly Brogan bu kitabı ile bir psikiyatrist olarak depresyon tedavisine yepyeni bir yaklaşım getiriyor. Üstelik de doktorlara yönelik yazılmamış, depresyondan muzdarip olanların kendi sağlıklarının sorumluluğunu üstlenerek uygulayabilecekleri yaşam tarzı değişikliklerini ayrıntılarıyla anlatıyor ve bir aylık örnek bir beslenme planı da

veriyor. Bu kitabı okuduktan sonra zihninize sahip olabileceksiniz! Umarım bu kitap tüm psikiyatristlere ulaşır ve tedavi yaklaşımlarını gözden geçirmelerini sağlar. Aynı şekilde meslektaşım psikologlar için de umarım düşüncelerinde yeni ufuklar açar.

Ben bu kitabı yayımlandığında okumuştum. Akademisyen Yayınevi'nden kitabın çevirisini okumam ve çeviri editörlüğünü yapmam teklifi geldiğinde memnuniyetle kabul ettim ve kitabın Türk okurlarla buluşacak olmasından heyecan duydum. Kitabın dili oldukça zordu, çevireni de çok zorlamış. Benim için de oldukça uğraştırıcı oldu. Umarım Dr. Kelly Brogan'ın o incelikli, rafine üslubunu yansıtabilmişizdir, kusurlarımız affola. Orijinalinin tadında olması imkansız ama yine de psikiyatri tarihinde önem taşıyan bu kitabın çevirisini okurlara kazandırdıkları için Akademisyen Yayınevi'ne teşekkür ederim

Ben emekli olduktan sonra profesyonel olarak çalışmama kararı aldığımından editörlük bedelinin adıma Türk Eğitim Vakfı'na bağışlanmasını istedim. Eğitime verilen destek benim için çok kutsal, umarım yararlanacak olan öğrenciler ülkemize ışık olur.

Psk. Nurçin Çağlar

Sağlıklı Yaşıyoruz Kurucusu

Eylül 2020

Dr. Nicholas Gonzalez'in
ve hem kızlarım hem de herkesin
kızları için yolu aydımlatan ışık
emekçilerinin anısına.

İçindekiler

Giriş: Psişe-Her Şey Kafanın İçinde Olup Bitmiyor 1

1. KISIM: DEPRESYON HAKKINDAKİ GERÇEKLER

- 1 **Depresyonun Şifrelerini Çözmek** 11
Depresyon Bir Hastalık Değildir: Depresyon Hakkında Bilmedikleriniz ve Ortaya Çıkış Öyküsü
- 2 **Gerçek Serumu: Serotonin Efsanesini Çürütmek** 41
Nasıl Yanlış Yönlendirildiğinize, Tanılandığınıza ve Tedavi Edildiğinize Dair
- 3 **Depresyonun Yeni Biyolojisi** 69
Bağırsak Mikropları ve Gizli Enflamasyonun Ruh Sağlığıyla İlişkisi
- 4 **Psikiyatrikmiş Gibi Görünen Klinik Tablolar** 95
Psikiyatrik Tanılara Neden Olan Üstesinden Gelinebilir İki Yaygın Durum
- 5 **Neden Vücut Losyonları, Musluk Suyu ve Reçetesiz Ağrı Kesiciler Yeni Uyarı Etiketleriyle Satılmalı?** 113
Depresyona Yol Açabilen Yaygın Maruziyet ve İlaç Uygulamaları

2. KISIM: BÜTÜN VÜCUT SAĞLIĞI İÇİN DOĞAL TEDAVİLER

- 6 **Yedikleriniz İlacınız Olsun** 141
Vücudunuzu İyileştirmek ve Zihninizi Serbest Bırakmak İçin Beslenme Önerileri (İmkansız Bir Diyetle Olduğunu Hissetmeden)

7	Meditasyon, Uyku ve Egzersizin Gücü	169
	<i>Ruh Sağlığını Geliştirebilecek Üç Basit Yaşam Alışkanlığı</i>	
8	Temiz Ev	195
	<i>Çevrenizi Toksinlerden Arındırmanın Yolları</i>	
9	Tahlil ve Takviye	215
	<i>İyileşme Sürecini Destekleme</i>	
10	Doğal İyiliğe Ulaşmak İçin 4 Hafta	243
	<i>30 Günlük Bir Eylem Planı</i>	
	Kapanış Sözleri: Vücuduna Sahip Ol ve Zihnini Boşalt	275
	Tarifler	281
	Teşekkürler	295
	Notlar.....	297
	İndeks	327

Notlar

GİRİŞ: PSİŞE-HER ŞEY KAFANIN İÇİNDE OLUP BİTMİYOR

1. Troy Brown, “100 Best-Selling, Most Prescribed Branded Drugs Through Mart [2015],” Medscape Medical News, 6 Mayıs 2015, www.medscape.com/viewarticle/844317, erişim 21 Eylül 2015.
2. Roni Caryn Rabin, “A Glut of Antidepressants,” New York Times, 12 Ağustos 2013, <http://well.blogs.nytimes.com/2013/08/12/a-glut-of-antidepressants/>, erişim 21 Eylül 2015.

BÖLÜM 1: DEPRESYONUN ŞİFRELERİNİ ÇÖZMEK

1. Katherine Bindley, “Women and Prescription Drugs: One in Four Takes Mental Health Meds,” Huffington Post, 16 Kasım 2011, www.huffingtonpost.com/2011/11/16/women-and-prescription-drug-use_n_1098023.html, erişim 21 Eylül 2015.
2. James Warren, “When Health Care Kills,” New York Daily News, 20 Temmuz 2014, www.nydailynews.com/opinion/health-care-kills-article-1.1872544, erişim 21 Eylül 2015. Ayrıca bkz.: J. T. James, “A New, Evidence-based Estimate of Patient Harms Associated with Hospital Care,” J Patient Saf 9, no. 3 (Eylül 2013): 122-8, doi: 10.1097/PTS.0b013e3182948a69. Bu son çalışma Institute of Medicine’in her yıl 98.000 Amerikalının yalnızca tıbbi hatalardan öldüğünü tahmin ettiğini ortaya koymaktadır.
3. “The Third Leading Cause of Death after Heart Disease and Cancer? Experts Debate the Harmful Effects of Psychiatric Medications,” Council for Evidence-Based Psychiatry, 13 Mayıs 2015, <http://cepuk.org/2015/05/13/third-leading-cause-death-heart-disease-cancer-experts-debate-harmful-effects-psychiatric-medications/>, erişim 21 Eylül 2015.
4. “Psychiatry Gone Astray,” post by Dr. David Healy, 21 Ocak 2014, <http://davidhealy.org/psychiatry-gone-astray/>, erişim 21 Eylül 2015. Ayrıca bkz.: Peter Gøtzsche, Deadly Medicines and Organised Crime: How Big Pharma Has Corrupted Healthcare (New York: Radcliffe Publishing, 2013). Dr.

- Gotzsche ve onn çalışmaları hakkında daha fazla bilgi edinmek için, www.deadlymedicines.dk web sitesini ziyaret edin. Cochrane Report ile ilgili daha fazla bilgi için ise, www.cochrane.org web sitesini ziyaret edin.
5. Fiona Godlee, "Balancing Benefits and Harms," *British Medical Journal* 346 (2013): f3666.
 6. V. Prasad ve diğerleri, "A Decade of Reversal: An Analysis of 146 Contradicted Medical Practices," *Mayo Clinic Proceedings* 88, no. 8 (Ağustos 2013): 790–8, doi: 10.1016/j.mayocp.2013.05.012. Epub 2013, 18 Temmuz.
 7. Z. S. Morris, S. Wooding, and J. Grant, "The Answer Is 17 Years, What Is the Question: Understanding Time Lags in Translational Research," *Journal of the Royal Society of Medicine* 104, no. 12 (Aralık 2011): 510–20, doi:10.1258/jrsm.2011.110180.
 8. Richard Horton, "Offline: What Is Medicine's 5 Sigma?" *Lancet* 385 (Nisan 2015).
 9. J. S. Garrow, "What to Do about CAM: How Much of Orthodox Medicine Is Evidence Based?," *British Medical Journal* 335, no. 7627 (Kasım 2007): 951.
 10. Brian Berman ve diğerleri, *Reviewing the Reviews*, *International Journal of Technology Assessment in Health Care*, 17 (2001): 457–66.
 11. For the facts about depression around the world, go to the World Health Organization's website on the matter: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/.
 12. Bu bölüm www.kellybroganmd.com web sitesindeki kendi blog paylaşımından adapte edilmiştir. Ayrıntılı bilgi için bkz. "Have You Been Told It's All In Your Head? The New Biology of Mental Illness," 25 Eylül 2014.
 13. R. Mojtabai and M. Olfson, "Proportion of Antidepressants Prescribed without a Psychiatric Diagnosis Is Growing," *Health Affairs (Millwood)* 30, no. 8 (Ağustos 2011): 1434–42. doi: 10.1377/hlthaff.2010.1024. Ayrıca bkz.: Nancy Shute, "Antidepressant Use Climbs, as Primary Care Doctors Do the Prescribing," *National Public Radio*, 4 Ağustos 2011, www.npr.org/sections/health-shots/2011/08/06/138987152/antidepressant-use-climbs-as-primary-care-doctors-do-the-prescribing, erişim 22 Eylül 2015.
 14. Bkz. www.kellybroganmd.com web sitesindeki blog paylaşımım, "Antidepressants: No Diagnosis Needed," 21 Nisan 2014.
 15. Y. Takayanagi ve diğerleri, "Antidepressant Use and Lifetime History of Mental Disorders in a Community Sample: Results from the Baltimore Epidemiologic Catchment Area Study," *Journal of Clinical Psychiatry* 76, no. 1 (Ocak 2015): 40–44, doi: 10.4088/JCP.13m08824.
 16. Enflamasyon ve depresyon arasındaki ilişkinin genel bir derlemesi için bkz.:

- A. H. Miller ve diğçerleri, "Inflammation and Its Discontents: The Role of Cytokines in the Pathophysiology of Major Depression," *Biol Psychiatry* 65, no. 9 (1 Mayıs 2009): 732–41, doi: 10.1016/j.biopsych.2008.11.029. Ayrıca bkz.: E. Haroon ve diğçerleri, "Psychoneuroimmunology Meets Neuropsychopharmacology: Translational Implications of the Impact of Inflammation on Behavior," *Neuropsychopharmacology* 37, no. 1 (Ocak 2012): 137–62, doi: 10.1038/npp.2011.205.
17. R. Dantzer ve diğçerleri, "From Inflammation to Sickness and Depression: When the Immune System Subjugates the Brain," *Nat Rev Neurosci*, 9, no. 1 (Ocak 2008): 46–56.
 18. M. Udina ve diğçerleri, "Interferon-induced Depression in Chronic Hepatitis C: A Systematic Review and Meta-analysis," *J Clin Psychiatry* 73, no. 8 (Ağustos 2012): 1128–38, doi: 10.4088/JCP.12r07694. Ayrıca bkz: M. Alavi ve diğçerleri, "Effect of Pegylated Interferon- α -2a Treatment on Mental Health During Recent Hepatitis C Virus Infection," *J Gastroenterol Hepatol* 27, no. 5 (Mayıs 2012): 957–65, doi: 10.1111/j.1440-1746.2011.07035.x.
 19. C. Andre ve diğçerleri, "Diet-induced Obesity Progressively Alters Cognition, Anxiety-like Behavior and Lipopolysaccharide-induced Depressive-like Behavior: Focus on Brain Indoleamine 2,3-dioxygenase Activation," *Brain Behav Immun* 41 (Ekim 2014): 10–21, doi: 10.1016/j.bbi.2014.03.012.
 20. A. Pan ve diğçerleri, "Bidirectional Association between Depression and Type 2 Diabetes Mellitus in Women," *Arch Intern Med* 170, no. 21 (Kasım 22, 2010): 1884–91. doi: 10.1001/archinternmed.2010.356.
 21. F. S. Luppino ve diğçerleri, "Overweight, Obesity, and Depression: A Systematic Review and Meta-analysis of Longitudinal Studies," *JAMA Psychiatry* 67, no. 3 (Mart 2010).
 22. M. Berk ve diğçerleri, "So Depression Is an Inflammatory Disease, but Where Does the Inflammation Come From? *BMC Med* 11 (Eylül 12, 2013): 200, doi: 10.1186/1741-7015-11-200.
 23. G. Anderson ve diğçerleri, "Biological Phenotypes Underpin the Physiosomatic Symptoms of Somatization, Depression, and Chronic Fatigue Syndrome," *Acta Psychiatr Scand* 129, no. 2 (Şubat 2014): 83–97, doi: 10.1111/acps.12182.
 24. Ibid.
 25. A. Louveau ve diğçerleri, "Structural and Functional Features of Central Nervous System Lymphatic Vessels," *Nature* 523, no. 7560 (16 Temmuz 2015): 337–41, doi: 10.1038/nature14432.
 26. İnsan mikrobiyomuna genel bir bakış için, Human Microbiome Project'in web sitesini ziyaret edin <http://hmpdacc.org/overview/about.php>.

27. Hans Selye ve “birth of stress,” hakkında daha fazla bilgi için American Institute of Stress’in web sitesini ziyaret edin www.stress.org.
28. Bruce S. McEwen and Eliot Stellar, “Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease,” *Arch Intern Med* 153, no. 18 (1993): 2093–2101, doi:10.1001/archinte.1993.00410180039004.
29. E. S. Wohleb ve diğerleri, “Monocyte Trafficking to the Brain with Stress and Inflammation: a Novel Axis of Immune-to-brain Communication that Influences Mood and Behavior,” *Front Neurosci* 8 (21 Ocak 2015): 447, doi: 10.3389/fnins.2014.00447.
30. R. L. O’Sullivan ve diğerleri, “The Neuro-immuno-cutaneous-endocrine Network: Relationship of Mind and Skin,” *Arch Dermatol* 134, no. 11 (Kasım 1998): 1431–35.
31. Z. Durisko ve diğerleri, “An Adaptationist Perspective on the Etiology of Depression,” *J Affect Disord* 172C (Eylül 28, 2014): 315–23, doi: 10.1016/j.jad.2014.09.032.
32. Bkz. www.kellybroganmd.com’daki paylaşımım, “A Model Consent Form for Psychiatric Drug Treatment,” 2 Haziran 2015.
33. J. Tiihonen ve diğerleri, “Psychotropic Drugs and Homicide: a Prospective Cohort Study from Finland,” *World Psychiatry* (2015), doi: 10.1002/wps.20220.
34. P. C. Gøtzsche ve diğerleri, “Does Long Term Use of Psychiatric Drugs Cause More Harm than Good?” *BMJ* 350 (May 12, 2015): h2435, doi: 10.1136/bmj.h2435.
35. A. Amerio ve diğerleri, “Are Antidepressants Mood Destabilizers?” *Psychiatry Res* 227, no. 2–3 (Haziran 30, 2015): 374–75, doi: 10.1016/j.psychres.2015.03.028.
36. Bkz. www.kellybroganmd.com’daki paylaşımım, “Psych Meds Put 49 Million Americans at Risk for Cancer,” 5 Mayıs 2015.
37. A. Amerio ve diğerleri, “Carcinogenicity of Psychotropic Drugs: A Systematic Review of US Food and Drug Administration-required Preclinical in Vivo Studies,” *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 49, no. 8 (Ağustos 2015): 686–96, doi: 10.1177/0004867415582231.
38. N. Berry ve diğerleri, “Catatonia and Other Psychiatric Symptoms with Vitamin B12 Deficiency,” *Acta Psychiatr Scand* 108, no. 2 (Ağustos 2003): 156–59.

BÖLÜM 2: GERÇEK SERUMU: SEROTONİN EFSANESİNİ ÇÜRÜTMEK

1. Julia Calderone, “The Rise of All-Purpose Antidepressants,” *Scientific American* 24, no. 6 (16 Ekim 2014), www.scientificamerican.com/article/the-rise-of-all-purpose-antidepressants/.

2. Parts of this section are adapted from my post on Mercola.com, entitled “A Psychiatrist’s Perspective on Using Drugs,” 16 Ocak 2014, <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/01/16/dr-brogan-on-depression.aspx>, erişim 21 Eylül, 2015.
3. Antidepresan kullanımı tarihi hakkında iyi alıntılanmış bir kaynak için bkz. Robert Whitaker’s *Anatomy of an Epidemic: Magic Bullets, Psychiatric Drugs, and the Astonishing Rise of Mental Illness in America* (New York: Crown, 2010). Ayrıca www.MadinAmerica.com adlı web sitesini ziyaret edin.
4. Ibid.
5. M. A. Posternak ve diğerleri, “The Naturalistic Course of Unipolar Major Depression in the Absence of Somatic Therapy,” *J Nerv Ment Dis* 194, no. 5 (Mayıs 2006): 324–29.
6. L. Cosgrove ve diğerleri, “Financial Ties between DSM-IV Panel Members and the Pharmaceutical Industry,” *Psychother Psychosom* 75, no. 3 (2006): 154–60.
7. Dr. Allen Frances’ın makaleleri için, bkz. *Psychiatric Times*, www.psychiatrictimes.com/authors/allen-frances-md. Ayrıca kitabı, *Saving Normal: An Insider’s Revolt Against Out-of-Control Psychiatric Diagnosis, DSM-5, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life* (New York: William Morrow, 2013). Ayrıca bkz.: www.psychiatrictimes.com/authors/allen-frances-md#sthash.NJ03o7jL.dpuf.
8. Allen Frances, “The New Crisis of Confidence in Psychiatric Diagnosis,” *Annals of Internal Medicine* 159, no. 3 (6 Ağustos 2013): 221–22. Ayrıca bkz.: Allen Frances’ın “The Past, Present and Future of Psychiatric Diagnosis,” *World Psychiatry* 12, no. 2 (Haziran 2013): 111–12.
9. Y. Takayanagi ve diğerleri, “Antidepressant Use and Lifetime History of Mental Disorders in a Community Sample: Results from the Baltimore Epidemiologic Catchment Area Study,” *Journal of Clinical Psychiatry* 76, no. 1 (Ocak 2015): 40–44, doi: 10.4088/JCP.13m08824.
10. Peter Doshi, “No Correction, No Retraction, No Apology, No Comment: Paroxetine Trial Reanalysis Raises Questions about Institutional Responsibility,” *BMJ* 351 (2015): h4629.
11. Gerçek dava belgesine erişmek için, see www.justice.gov/sites/default/files/opa/legacy/2012/07/02/us-complaint.pdf.
12. J. Moncrieff and D. Cohen, “Do Antidepressants Cure or Create Abnormal Brain States? *PLoS Med* 3, no. 7 (Temmuz 2006): e240.
13. Bu bölümdeki bazı yerler Mercola.com’daki paylaşımlarımdan adapte edilmiştir, “A Psychiatrist’s Perspective on Using Drugs,” 16 Ocak 2014, <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/01/16/dr-brogan-on-depression.aspx>, erişim 21 Eylül 2015.

14. Bkz. F. Lopez-Munoz ve diğerlerinin bölüm I ve II'si, "Half a Century of Antidepressant Drugs: On the Clinical Introduction of Monoamine Oxidase Inhibitors, Tricyclics, and Tetracyclics. Monoamine Oxidase Inhibitors," *J Clin Psychopharmacol* 27, no. 6 (Aralık 2007): 555–59. Ayrıca bkz.: D. L. Davies and M. Shepherd, "Reserpine in the Treatment of Anxious and Depressed Patients," *Lancet* 269, no. 6881 (Temmuz 16, 1955): 117–20.
15. D. L. Davies and M. Shepherd, "Reserpine in the Treatment of Anxious and Depressed Patients," *Lancet* 269, no. 6881 (16 Temmuz 1955): 117–20.
16. J. J. Schildkraut, "The Catecholamine Hypothesis of Affective Disorders: A review of Supporting Evidence. 1965," *J Neuropsychiatry Clin Neurosci* 7, no. 4 (Sonbahar 1995): 524–33; tartışma 523–24.
17. E. Castrén, "Is Mood Chemistry?" *Nat Rev Neurosci* 6, no. 3 (Mart 2005): 241–46.
18. R. H. Belmaker and G. Agam, "Major Depressive Disorder," *N Engl J Med* 358, no. 1 (Ocak 2008): 55–68, doi: 10.1056/NEJMra073096.
19. K. S. Lam ve diğerleri, "Neurochemical Correlates of Autistic Disorder: A Review of the Literature," *Res Dev Disabil* 27 (2006): 254–89. Ayrıca bkz.: A. Abi-Dargham ve diğerleri, "The Role of Serotonin in the Pathophysiology and Treatment of Schizophrenia," *J Neuropsychiatry Clin Neurosci* 9 (1997): 1–17.
20. Paul W. Andrews ve diğerleri, "Is Serotonin an Upper or a Downer? The Evolution of the Serotonergic System and Its Role in Depression and the Antidepressant Response," *Neuroscience & Behavioral Reviews* 51 (Nisan 2015): 164–88. Paul Andrews'un araştırması hakkında daha fazla bilgi and to ve yayınlarna erişim için, www.science.mcmaster.ca/pnb/andrews web sitesini ziyaret edin.
21. McMaster University. "Science behind commonly used anti-depressants appears to be backwards, researchers say." *ScienceDaily*. www.sciencedaily.com/releases/2015/02/150217114119.htm, erişim 22, Eylül 2015.
22. E. Castrén, "Is Mood Chemistry?" *Nat Rev Neurosci* 6, no. 3 (Mart, 2005): 241–46.
23. R. H. Belmaker and G. Agam, "Major Depressive Disorder," *N Engl J Med* 358, no. 1 (Ocak 2008): 55–68, doi: 10.1056/NEJMra073096.
24. Daniel Carlat, *Unhinged: The Trouble with Psychiatry—A Doctor's Revelations about a Profession in Crisis* (New York: Free Press, 2010).
25. Peter Breggin and David Cohen, *Your Drug May Be Your Problem: How and Why to Stop Taking Psychiatric Medications* (New York: Da Capo Press, 1999).
26. Avshalom Caspi ve diğerleri, "Influence of Life Stress on Depression: Moderation by a Polymorphism in the 5-HTT Gene," *Science* (18 Temmuz 2003): 386–89.

27. N. Risch ve diğçerleri, "Interaction between the Serotonin Transporter Gene (5-HTTLPR), Stressful Life Events, and Risk of Depression: A Meta-analysis," *JAMA* 301, no. 23 (17 Temmuz 2009): 2462–71, doi: 10.1001/jama.2009.878.
28. Bkz. www.kellybroganmd.com'daki paylaşımım, "Depression: It's Not Your Serotonin," 4 Ocak 2015, <http://kellybroganmd.com/article/depression-serotonin/>.
29. Daniel Carlat'ın çalışmaları ve yayımları hakkında daha fazla bilgi için, www.danielcarlat.com'u ziyaret edin.
30. Jeffrey R. Lacasse ve Jonathan Leo, "Serotonin and Depression: A Disconnect between the Advertisements and the Scientific Literature," *PLoS Med* 2, no. 12 (8 Kasım 2005): e392, doi:10.1371/journal.pmed.0020392. Ayrıca bkz. bu çalışmaya en son eklenen bilgiler, "Antidepressants and the Chemical Imbalance Theory of Depression: A Reflection and Update on the Discourse," *Behavior Therapist* 38, no. 7 (Ekim 2015): 206. Bu, Association for Behavioral and Cognitive Therapies tarafından yayınlanmıştır.
31. E. Murray ve diğçerleri, "Direct-to-consumer Advertising: Physicians' Views of Its Effects on Quality of Care and the Doctor-patient Relationship," *J Am Board Fam Pract* 16, no. 6 (Kasım-Aralık, 2003): 513–24.
32. R. J. Avery ve diğçerleri, "The Impact of Direct-to-consumer Television and Magazine Advertising on Antidepressant Use," *J Health Econ* 31, no. 5 (Eylül 2012): 705–18, doi: 10.1016/j.jhealeco.2012.05.002.
33. Tracy Staton, "Pharma's Ad Spend Vaults to \$4.5B, with Big Spender Pfizer Leading the Way," 25 Mart 2015, www.fiercepharmamarketing.com/story/pharmas-ad-spend-vaults-45b-big-spender-pfizer-leading-way/2015-03-25.
34. Jeffrey R. Lacasse and Jonathan Leo, "Serotonin and Depression: A Disconnect between the Advertisements and the Scientific Literature," *PLoS Med* 2, no. 12 (8 Kasım 2005): e392, doi:10.1371/journal.pmed.0020392.
35. E. S. Valenstein, *Blaming the Brain: The Truth about Drugs and Mental Health* (New York: Free Press, 1998), s. 292.
36. Brendan L. Smith, "Inappropriate Prescribing," *Monitor on Psychology*, a publication by the American Psychological Association, vol. 43, no. 6 (Haziran 2012): 36, www.apa.org/monitor/2012/06/prescribing.aspx. Ayrıca bkz.: Carolyn C. Ross's post "Do Antidepressants Really Work?" *Psychology Today*, 20 Şubat 2012, www.psychologytoday.com/blog/real-healing/201202/do-anti-depressants-really-work.
37. "The Other Drug War: Big Pharma's 625 Washington Lobbyists," by Citi-

- zen.org, Temmuz 23, 2001, www.citizen.org/documents/pharmadrugwar.PDF. Big Pharma'daki yolsuzlukla ilgili verilerle ilgili olarak, bkz. Ben Wolford'ın Newsweek Magazine'deki kapak konusu hikayesi, "Big Pharma Plays Hide-the-Ball With Data," 13 Kasım 2014.
38. Ibid.
39. E. H. Turnerve diğçerleri, "Selective Publication of Antidepressant Trials and Its Influence on Apparent Efficacy," *N Engl J Med* 358, no. 3 (17 Ocak 2008): 252–60, doi: 10.1056/NEJMsa065779.
40. M. Fava ve diğçerleri, "A Comparison of Mirtazapine and Nortriptyline Following Two Consecutive Failed Medication Treatments for Depressed Outpatients: A STAR*D Report," *Am J Psychiatry* 163, no. 7 (Temmuz 2006): 1161–72.
41. John T. Aquino, "Whistleblower Claims Forest Bribed Study's Investigator to Favor Celexa," Bloomberg Bureau of National Affairs, 1 Şubat, 2012, www.bna.com/whistleblower-claims-forest-n12884907568/.
42. Bkz. www.fda.gov/ICECI/CriminalInvestigations/ucm245543.htm.
43. Irving Kirsch ve Guy Sapirstein, "Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-analysis of Antidepressant Medication," *Prevention & Treatment* 1, no. 2 (Haziran 1998).
44. Irving Kirsch ve diğçerleri, "Initial Severity and Antidepressant Benefits: A Meta-Analysis of Data Submitted to the Food and Drug Administration," *PLoS Med* 5, no. 2 (2008): e45, doi: 10.1371/journal.pmed.0050045.
45. Irving Kirsch, "Challenging Received Wisdom: Antidepressants and the Placebo Effect," *Mcgill J Med* 11, no. 2 (Kasım 2008): 219–22.
46. Dr. Kirsch'in çalışmaları ve yayınları hakkında daha fazla bilgi edinmek için Harvard Medical School'un bir parçası olan, Placebo Studies & Therapeutic Encounter'daki (PiPS) programa gidin. <http://programinplacebostudies.org/about/people/irving-kirsch/>.
47. B. R. Rutherford ve diğçerleri, "The Role of Patient Expectancy in Placebo and Nocebo Effects in Antidepressant Trials," *J Clin Psychiatry* 75, no. 10 (Ekim 2014): 1040–46, doi: 10.4088/JCP.13m08797.
48. Dr. David Healy'nin çalışmaları hakkında daha fazla bilgi için, <http://davidhealy.org/> web sitesini ziyaret edin.
49. Bkz. www.MadinAmerica.com.
50. Hem kısa hem de uzun vadede antidepressan kullanımını hakkındaki gerçekleri destekleyen çalışmaların bir listesi için, Whitaker'ın "Antidepressanlar/Depresyon" sayfasına bakın: www.madinamerica.com/mia-manual/antidepressantsdepression/.
51. C. Ronalds ve diğçerleri, "Outcome of Anxiety and Depressive Disorders in Primary Care," *Br J Psychiatry* 171 (Kasım 1997): 427–33.

52. D. Goldberg ve diğ erleri, "The Effects of Detection and Treatment on the Outcome of Major Depression in Primary Care: A Naturalistic Study in 15 Cities," *Br J Gen Pract* 48, no. 437 (Aralık 1998): 1840–44.
53. Thomas J. Moore ve diğ erleri, "Prescription Drugs Associated with Reports of Violence Towards Others," *PLoS One* 5, no. 12 (15 Aralık 2010): e15337.
54. Bkz.: www.madinamerica.com/mia-manual/antidepressantsdepression/.
55. Bkz.: www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK54348/.
56. A. Louveau ve diğ erleri, "Structural and Functional Features of Central Nervous System Lymphatic Vessels," *Nature* 523, no. 7560 (16 Temmuz 2015): 337–41, doi: 10.1038/nature14432.
57. Alexander Schaefer ve diğ erleri, "Serotonergic Modulation of Intrinsic Functional Connectivity," *Current Biology* 24, no. 19 (Eylül 2014): 2314–8, doi: 10.1016/j.cub.2014.08.024.
58. S. E. Hyman and E. J. Nestler, "Initiation and Adaptation: A Paradigm for Understanding Psychotropic Drug Action," *Am J Psychiatry* 153, no. 2 (Şubat 1996): 151–62.
59. P. W. Andrews ve diğ erleri, "Blue Again: Perturbational Effects of Antidepressants Suggest Monoaminergic Homeostasis in Major Depression," *Front Psychol* 2 (7 Temmuz 2011): 159, doi: 10.3389/fpsyg.2011.00159.
60. Ibid.
61. E. M. van Weel-Baumgarten ve diğ erleri, "Treatment of Depression Related to Recurrence: 10-Year Follow-up in General Practice," *J Clin Pharm Ther* 25, no. 1 (Şubat 2000): 61–66.
62. A. C. Viguera ve diğ erleri, "Discontinuing Antidepressant Treatment in Major Depression," *Harv Rev Psychiatry* 5, no. 6 (Mart-Nisan 1998): 293–306.
63. Bkz.: www.madinamerica.com/wp-content/uploads/2011/11/Can-long-term-antidepressant-use-be-depressogenic.pdf.
64. Phil Hickey, "Antidepressants Make Things Worse in the Long Term," *Behaviorism and Mental Health* blog paylaşımı 8 Nisan 2014, www.behaviorismandmentalhealth.com/2014/04/08/antidepressants-make-things-worse-in-the-long-term/.
65. Robert Whitaker, *Anatomy of an Epidemic: Magic Bullets, Psychiatric Drugs, and the Astonishing Rise of Mental Illness in America* (New York: Crown, 2010), s. 169–70.
66. Bkz.: www.madinamerica.com/2015/02/stopping-ssri-antidepressants-can-cause-long-intense-withdrawal-problems/.
67. G. Chouinard ve V. A. Chouinard, "New Classification of Selective Serotonin Reuptake Inhibitor Withdrawal," *Psychother Psychosom* 84, no. 2 (21 Şubat 2015): 63–71.

68. Bu dil MadinAmerica.com'daki yayınımdan geliyor, "Depression: It's Not Your Serotonin," 30 Aralık 2014, www.madinamerica.com/2014/12/depression-serotonin/.
69. M. Babyak ve diğerleri, "Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months," *Psychosom Med* 62, no. 5 (Eylül-Ekim 2000): 633-38.

BÖLÜM 3: DEPRESYONUN YENİ BİYOLOJİSİ

1. O. Köhler ve diğerleri, "Effect of Anti-inflammatory Treatment on Depression, Depressive Symptoms, and Adverse Effects: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials," *JAMA Psychiatry* 71, no. 12 (1 Aralık 2014): 1381-91, doi: 10.1001/jamapsychiatry.2014.1611.
2. E. Haroon ve diğerleri, "Psychoneuroimmunology Meets Neuropsychopharmacology: Translational Implications of the Impact of Inflammation on Behavior," *Neuropsychopharmacology* 37, no. 1 (Ocak 2012): 137-62, doi: 10.1038/npp.2011.205.
3. Norbert Müller, "Immunology of Major Depression," *Neuroimmunomodulation* 21, no. 2-3 (2014): 123-30. doi:10.1159/000356540.
4. S. M. Gibney ve H. A. Drexhage, "Evidence for a Dysregulated Immune System in the Etiology of Psychiatric Disorders," *J Neuroimmune Pharmacol* 8, no. 4 (Eylül 2013): 900-920, doi: 10.1007/s11481-013-9462-8.
5. A. C. Logan ve diğerleri, "Natural Environments, Ancestral Diets, and Microbial Ecology: Is There a Modern "Paleo-deficit Disorder? Part I" *J Physiol Anthropol* 35, no. 1 (2015): 1. Online yayınlanmıştır, 31 Ocak 2015, doi: 10.1186/s40101-015-0041-y.
6. Paula A. Garay ve A. Kimberley McAllister, "Novel Roles for Immune Molecules in Neural Development: Implications for Neurodevelopmental Disorders," *Front Synaptic Neurosci* 2 (2010): 136, doi: 10.3389/fnsyn.2010.00136.
7. A. Louveau ve diğerleri, "Structural and Functional Features of Central Nervous System Lymphatic Vessels," *Nature* 523, no. 7560 (16 Temmuz 2015): 337-41, doi: 10.1038/nature14432.
8. C. Martin ve diğerleri, "The Inflammatory Cytokines: Molecular Biomarkers for Major Depressive Disorder?" *Biomark Med* 9, no. 2 (2015): 169-80, doi: 10.2217/bmm.14.29.
9. J. Dahl ve diğerleri, "The Plasma Levels of Various Cytokines Are Increased During Ongoing Depression and Are Reduced to Normal Levels After Recovery," *Psychoneuroendocrinology* 45 (Temmuz 2014): 77-86, doi: 10.1016/j.psyneuen.2014.03.019. Ayrıca bkz.: S. Alesci ve diğerleri-

- ri, "Major Depression Is Associated with Significant Diurnal Elevations in Plasma Interleukin-6 Levels, a Shift of Its Circadian Rhythm, and Loss of Physiological Complexity in Its Secretion: Clinical Implications," *J Clin Endocrinol Metab* 90, no. 5 (Mayıs 2005): 2522–30.
10. J. A. Pasco ve diğerleri, "Association of High-sensitivity C-reactive Protein with de novo Major Depression," *Br J Psychiatry* 197, no. 5 (Kasım 2010): 372–7, doi: 10.1192/bjp.bp.109.076430.
 11. C. Hoyo-Becerra ve diğerleri, "Insights from Interferon- α -related Depression for the Pathogenesis of Depression Associated with Inflammation," *Brain Behav Immun* 42 (Kasım 2014): 222–31, doi: 10.1016/j.bbi.2014.06.200.
 12. S. C. Segerstrom and G. E. Miller, "Psychological Stress and the Human Immune System: a Meta-analytic Study of 30 Years of Inquiry," *Psychol Bull* 130, no. 4 (Temmuz 2004): 601–30.
 13. L. A. Carvalho ve diğerleri, "Inflammatory Activation Is Associated with a Reduced Glucocorticoid Receptor alpha/beta Expression Ratio in Monocytes of Inpatients with Melancholic Major Depressive Disorder," *Transl Psychiatry* 4 (14 Ocak 2014): e344, doi: 10.1038/tp.2013.118.
 14. O. Köhler ve diğerleri, "Effect of Anti-inflammatory Treatment on Depression, Depressive Symptoms, and Adverse Effects: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials," *JAMA Psychiatry* 71, no. 12 (1 Aralık 2014): 1381–91, doi: 10.1001/jamapsychiatry.2014.1611.
 15. J. J. Yu ve diğerleri, "Chronic Supplementation of Curcumin Enhances the Efficacy of Antidepressants in Major Depressive Disorder: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Pilot Study," *J Clin Psychopharmacol* 35, no. 4 (Ağustos 2015): 406–10, doi: 10.1097/JCP.0000000000000352.
 16. M. Maes ve diğerleri, "The Gut-brain Barrier in Major Depression: Intestinal Mucosal Dysfunction with an Increased Translocation of LPS from Gram Negative Enterobacteria (Leaky Gut) Plays a Role in the Inflammatory Pathophysiology of Depression," *Neuro Endocrinol Lett* 29, no. 1 (Şubat 2008): 117–24.
 17. M. Berk ve diğerleri, "So Depression Is an Inflammatory Disease, but Where Does the Inflammation Come From?," *BMC Med* 11 (12 Eylül 2013): 200, doi: 10.1186/1741-7015-11-200.
 18. Y. Gao ve diğerleri, "Depression as a Risk Factor for Dementia and Mild Cognitive Impairment: a Meta-analysis of Longitudinal Studies," *Int J Geriatr Psychiatry* 28, no. 5 (Mayıs 2013): 441–49, doi: 10.1002/gps.3845. Epub Temmuz 19, 2012. Ayrıca bkz.: A. C. Bested ve diğerleri, "Intestinal Microbiota, Probiotics and Mental Health: from Metchnikoff to Modern Advances: Part II—Contemporary Contextual Research," *Gut Pathog* 5, no. 1 (14 Mart 2013): 3, doi: 10.1186/1757-4749-5-3.

19. T. C. Theoharis, "On the Gut Microbiome-Brain Axis and Altruism," *Editorial for Clinical Therapeutics*, 37, no. 5 (2015).
20. T. G. Dinan ve J. F. Cryan, "Regulation of the Stress Response by the Gut Microbiota: Implications for Psychoneuroendocrinology," *Psychoneuroendocrinology* 37, no. 9 (Eylül 2012): 1369–78, doi: 10.1016/j.psyneuen.2012.03.007.
21. İnsan mikrobiyomu hakkında harika bir genel bakış için, bkz. Peter Andrey Smith'in "Can the Bacteria in Your Gut Explain Your Mood?" *New York Times* magazine, 23 Haziran 2015, www.nytimes.com/2015/06/28/magazine/can-the-bacteria-in-your-gut-explain-your-mood.html?smid=f-b-nytimes&smtyp=cur&r=1.
22. P. Bercik ve diğerleri, "Chronic Gastrointestinal Inflammation Induces Anxiety-like Behavior and Alters Central Nervous System Biochemistry in Mice," *Gastroenterology* 139, no. 6 (Aralık 2010): 2102–112.e1, doi: 10.1053/j.gastro.2010.06.063.
23. P. Bercik ve diğerleri, "The Intestinal Microbiota Affect Central Levels of Brain-derived Neurotropic Factor and Behavior in Mice," *Gastroenterology* 141, no. 2 (14 Ağustos 2011): 599–609, 609.e1–3, doi: 10.1053/j.gastro.2011.04.052.
24. M. J. Friedrich, "Unraveling the Influence of Gut Microbes on the Mind," *JAMA* 313, no. 17 (2015): 1699–1701, doi:10.1001/jama.2015.2159.
25. *Ibid.*
26. Daniel Erny ve diğerleri, "Host Microbiota Constantly Control Maturation and Function of Microglia in the CNS," *Nature Neuroscience* 18 (2015): 965–77, doi:10.1038/nn.4030. Ayrıca bkz.: Y. E. Borre ve diğerleri, "Microbiota and Neurodevelopmental Windows: Implications for Brain Disorders," *Trends Mol Med* 20, no. 9 (Eylül 2014): 509–18. doi: 10.1016/j.molmed.2014.05.002.
27. M. B. Azad ve diğerleri, "Gut Microbiota of Healthy Canadian Infants: Profiles by Mode of Delivery and Infant Diet at 4 Months," *CMAJ* 185, no. 5 (19 Mart 2013): 385–94, doi: 10.1503/cmaj.121189.
28. *Canadian Medical Association Journal*. "Infant gut microbiota influenced by cesarean section and breastfeeding practices; may impact long-term health." *ScienceDaily*. www.sciencedaily.com/releases/2013/02/130211134842.htm, erişim 23 Eylül 2015.
29. Martin J. Blaser, *Missing Microbes: How the Overuse of Antibiotics Is Fueling Our Modern Plagues* (New York: Henry Holt and Co., 2014).
30. M. G. Dominguez-Bello, ve diğerleri, "Delivery Mode Shapes the Acquisition and Structure of the Initial Microbiota Across Multiple Body Habitats in Newborns," *Proc Natl Acad Sci USA* 107, no. 26 (29 Haziran 2010): 11971–75.

31. A. C. Logan ve diğçerleri, "Natural Environments, Ancestral Diets, and Microbial Ecology: Is There a Modern "Paleo-deficit Disorder? Part I," *J Physiol Anthropol* 35, no. 1 (2015): 1. Published online 31 Ocak 2015, doi: 10.1186/s40101-015-0041-y. Ayrıca bkz. Bölüm II: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4353476/.
32. S. L. Schnorr ve diğçerleri, "Gut Microbiome of the Hadza Hunter-gatherers," *Nat Commun* 5 (Nisan 15, 2014): 3654, doi: 10.1038/ncomms4654. Ayrıca bkz.: 20 Mayıs 2015'te Gut Microbiota Watch Organization tarafından yayınlanan "Some Indigenous People from the Amazon Have the Richest and Most Diverse Microbiota Ever Recorded in Humans," makalesi, www.gutmicrobiotawatch.org.
33. William Parker'ın çalışmaları ve yayınlarının bir listesi hakkında daha fazla bilgi için, <http://surgery.duke.edu/faculty/details/0115196> web sitesini ziyaret edin.
34. A. C. Logan ve diğçerleri, "Natural Environments, Ancestral Diets, and Microbial Ecology: Is There a Modern "Paleo-deficit Disorder? Part I," *J Physiol Anthropol* 35, no. 1 (2015): 1. 31 Ocak 2015'te online olarak yayınlanmıştır, doi: 10.1186/s40101-015-0041-y.
35. Ibid.
36. Peter J. Turnbaugh ve diğçerleri, "A Core Gut Microbiome in Obese and Lean Twins," *Nature* 457 (22 Ocak 2009): 480–84, doi:10.1038/nature07540. Ayrıca bkz.: Peter J. Turnbaugh ve diğçerleri, "The Effect of Diet on the Human Gut Microbiome: A Metagenomic Analysis in Humanized Gnotobiotic Mice," *Sci Transl Med* 1, no. 6 (Kasım 11, 2009): 6ra14, doi: 10.1126/scitranslmed.3000322.
37. A. C. Bested ve diğçerleri, "Intestinal Microbiota, Probiotics and Mental Health: from Metchnikoff to Modern Advances: Part II—Contemporary Contextual Research," *Gut Pathog* 5, no. 1 (14 Mart 2013): 3, doi: 10.1186/1757-4749-5-3.
38. M. Hadjivassiliou ve diğçerleri, "Gluten Sensitivity as a Neurological Illness," *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 72, no. 5 (Mayıs 2002): 560–63.
39. Glütçenin beyin patolojisindeki rolünün yanı sıra en son araştırmaların bir sentezi hakkında kapsamlı bir tartışma için bkz. Dr. David Perlmutter'in *Grain Brain'i: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar . . . Your Brain's Silent Killers* (New York: Little, Brown, 2013). Ayrıca bkz.: D. B. Shor ve diğçerleri, "Gluten Sensitivity in Multiple Sclerosis: Experimental Myth or Clinical Truth?" *Ann NY Acad Sci* 1173 (Eylül 2009): 343–49.
40. D. Bernardo ve diğçerleri, "Is Gliadin Really Safe for Non-coeliac Individuals? Production of Interleukin 15 in Biopsy Culture from Non-coeliac Individuals Challenged with Gliadin Peptides," *Gut* 56, no. 6 (Haziran 2007): 889–90.

41. Glifosatın etkileri ile ilgili referansların incelenmesi ve toplanması için, bkz. Dr. Joseph Mercola'nın "Research Reveals Previously Unknown Pathway by which Glyphosate Wrecks Health," posting on Mercola.com on Mayıs 14, 2013, <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/05/14/glyphosate.aspx>.
42. J. Suez ve diğeri, "Artificial Sweeteners Induce Glucose Intolerance by Altering the Gut Microbiota," *Nature* 514, no. 7521 (9 Ekim 2014): 181–86, doi: 10.1038/nature13793.

BÖLÜM 4: PSİKİYATRİK MİŞ GİBİ GÖRÜNEN KLİNİK TABLOLAR

1. P. Caturegli ve diğeri, "Hashimoto's Thyroiditis: Celebrating the Centennial through the Lens of the Johns Hopkins Hospital Surgical Pathology Records," *Thyroid* 23, no. 2 (Şubat 2013): 142–50, doi: 10.1089/thy.2012.0554.
2. Dr. Gold'un yayınlarının ayrıntılı bir listesi için, www.drmarkgold.com/dr-mark-s-gold-addiction-medicine-books-and-publications/ web sitesini ziyaret edin.
3. D. Degner ve diğeri, "Association between Autoimmune Thyroiditis and Depressive Disorder in Psychiatric Outpatients," *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 265, no. 1 (Şubat 2015): 67–72, doi: 10.1007/s00406-014-0529-1.
4. Tiroid hakkındaki çalışma ve depresyonla ilgili ayrıntılı bilgi için, www.kellybroganmd.com web sitesini ziyaret edin ve şu paylaşımları okuyun: "Thyroid: What's Mental Health Got to Do with It" (14 Temmuz 2014); "New Habits Die Hard—Dessicated Thyroid Treatment" (11 Aralık 2013); ve "Is Thyroid Hormone Dangerous for Psych Patients?" (24 Mart 2015).
5. Troy Brown, "The 10 Most-Prescribed and Top-Selling Medications," *WebMD* post, 8 Mayıs 2015, www.webmd.com/news/20150508/most-prescribed-top-selling-drugs.
6. C. Sategna-Guidetti ve diğeri, "Prevalence of Thyroid Disorders in Untreated Adult Celiac Disease Patients and Effect of Gluten Withdrawal: An Italian Multicenter Study," *Am J Gastroenterol* 96, no. 3 (Mart 2001): 751–57.
7. Florür ve tiroid disfonksiyonu arasındaki ilişkiyi gösteren bir araştırmanın sentezi için, <http://fluoridealert.org/issues/health/thyroid/> web sitesini ziyaret edin.
8. Bkz. www.kellybroganmd.com'daki, "Pheromones Missing From That Similac?" paylaşımım, 13 Kasım 2014, <http://kellybroganmd.com/snippet/pheromones-missing-similac/>.
9. *Ibid.*
10. Kan şekeri sorunları, diyabet ve depresyon arasındaki ilişkiye genel bir bakış için, bkz. www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-and-diabetes/index.shtml.

11. W. K. Kim ve diğ erleri, “Depression and Its Comorbid Conditions More Serious in Women than in Men in the United States,” *J Women’s Health (Larchmt)* (1 Temmuz 2015).

BÖLÜM 5: NEDEN VÜCUT LOSYONLARI, MUSLUK SUYU VE REÇETESİZ AĞRI KESİCİLER YENİ UYARI ETİKETLERİYLE SATILMALI ?

1. Hap ve psikiyatrik bozukluklar arasındaki ilişki üzerine bir araştırmanın sentezi için bkz. www.kellybroganmd.com’daki paylaşımım, “Is the Pill Changing Your Brain?” 28 Nisan 2015, <http://kellybroganmd.com/snippet/oral-contraceptives/>. Ayrıca bkz.: “That Naughty Little Pill,” post on MadinAmerica.com, 8 Şubat 2013, www.madinamerica.com/2013/02/that-naughty-little-pill/.
2. Bu bölümdeki dilin bir kısmı MadinAmerica.com’daki “That Naughty Little Pill” yazımını yansıtıyor, 8 Şubat 2013, <http://www.madinamerica.com/2013/02/that-naughty-little-pill/>.
3. K. A. Oinonen ve D. J. Mazmanian, “To What Extent Do Oral Contraceptives Influence Mood and Affect?,” *J Affect Disord* 70, no. 3 (Ağustos 2002): 229–40.
4. KellyBroganMD.com, “That Naughty Little Pill,” MadinAmerica.com’daki paylaşım, 8 Şubat 2013, www.madinamerica.com/2013/02/that-naughty-little-pill/.
5. T. Piltonen ve diğ erleri, “Oral, Transdermal and Vaginal Combined Contraceptives Induce an Increase in Markers of Chronic Inflammation and Impair Insulin Sensitivity in Young Healthy Normal-weight Women: A Randomized Study,” *Hum Reprod* 27, no. 10 (Ekim 2012): 3046–56, doi: 10.1093/humrep/des225.
6. C. Panzer ve diğ erleri, “Impact of Oral Contraceptives on Sex Hormone-binding Globulin and Androgen Levels: A Retrospective Study in Women with Sexual Dysfunction,” *J Sex Med* 3, no. 1 (Ocak 2006): 104–13.
7. F. Zal ve diğ erleri, “Effect of Vitamin E and C Supplements on Lipid Peroxidation and GSH Dependent Antioxidant Enzyme Status in the Blood of Women Consuming Oral Contraceptives,” *Contraception* 86, no. 1 (Temmuz 2012): 62–66, doi: 10.1016/j.contraception.2011.11.006.
8. P. R. Palan ve diğ erleri, “Effects of Oral, Vaginal, and Transdermal Hormonal Contraception On Serum Levels of Coenzyme Q(10), Vitamin E, and Total Antioxidant Activity,” *Obstet Gynecol Int* (2010): pii: 925635, doi: 10.1155/2010/925635.
9. O. Akinloye ve diğ erleri, “Effects of Contraceptives on Serum Trace Elements, Calcium and Phosphorus Levels,” *West Indian Med J* 60, no. 3 (Haziran 2011): 308–15. Hapın etkileri ile ilgili daha fazla ayrıntı için, özellikle

- de beyne ilişkin olarak bkz. www.kellybroganmd.com'daki paylaşımım, "Is the Pill Changing Your Brain?" 28 Nisan 2015.
10. Bu bölüm Sayer Ji ve benim tarafından www.GreenMedInfo.com'daki bir paylaşımı içeriyor, "Cracking the Cholesterol Myth: How Statins Harm the Body and Mind," 27 Şubat 2015, www.greenmedinfo.com/blog/cracking-cholesterol-myth-how-statins-harm-body-and-mind?page=1#!.
 11. "ACC/AHA Publish New Guideline for Management of Blood Cholesterol," American Heart Association, 12 Kasım 2013, <http://newsroom.heart.org/news/acc-aha-publish-new-guideline-for-management-of-blood-cholesterol>.
 12. David M. Diamond ve Uffe Ravnskov, "How Statistical Deception Created the Appearance that Statins Are Safe and Effective in Primary and Secondary Prevention of Cardiovascular Disease," *Expert Review of Clinical Pharmacology* 8, no. 2 (2015): 201, doi: 10.1586/17512433.2015.1012494.
 13. Düşük kolesterol ve depresyon arasındaki ilişki hakkında kısa bir genel bakış için, bkz. Dr. James M. Greenblatt'ın *Psychology Today*'deki paylaşımı, "Low Cholesterol and Its Psychological Effects," 10 Haziran 2011, www.psychologytoday.com/blog/the-breakthrough-depression-solution/201106/low-cholesterol-and-its-psychological-effects.
 14. Sonraki birkaç paragraf MadinAmerica.com'daki "Luscious Lipids" yazımından uyarlandı., 20 Ocak 2013, www.madinamerica.com/2013/01/luscious-lipids/.
 15. Diyetteki yağın hayatımızdaki hikayesine ve Ancel Keys'in etkisine genel bir bakış için *Time* dergisinin Brian Shilhavy'nin yazdığı kapak hikayesine bakın., "Ending the War on Fat," 12 Haziran 2014.
 16. I. Björkhem ve S. Meaney, "Brain Cholesterol: Long Secret Life Behind a Barrier," *Arterioscler Thromb Vasc Biol* 24, no. 5 (Mayıs 2004): 806–15.
 17. H. Kunugi ve diğerleri, "Low Serum Cholesterol in Suicide Attempters," *Biol Psychiatry* 41, no. 2 (15 Ocak 1997): 196–200.
 18. C. J. Glueck ve diğerleri, "Hypocholesterolemia and Affective Disorders," *Am J Med Sci* 308, no. 4 (Ekim 1994): 218–25.
 19. E. C. Suarez, "Relations of Trait Depression and Anxiety to Low Lipid and Lipoprotein Concentrations in Healthy Young Adult Women," *Psychosom Med* 61, no. 3 (Mayıs–Haziran 1999): 273–79.
 20. V. W. Henderson ve diğerleri, "Serum Lipids and Memory in a Population Based Cohort of Middle Age Women," *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 74, no. 11 (Kasım 2003): 1530–35.
 21. H. Zhang ve diğerleri, "Discontinuation of Statins in Routine Care Settin-

- gs: A Cohort Study,” *Ann Intern Med* 158, no. 7 (2 Nisan 2013): 526–34, doi: 10.7326/0003-4819-158-7-201304020-00004.
22. A. L. Culver ve diğerleri, “Statin Use and Risk of Diabetes Mellitus in Postmenopausal Women in the Women’s Health Initiative,” *Arch Intern Med* 172, no. 2 (23 Ocak 2012): 144–52, doi: 10.1001/archinternmed.2011.625.
 23. Bu bölüm www.kellybroganmd.com’daki “Vitamin B12 and Brain Health” adlı yazımdan uyarlandı, 7 Şubat 2014, <http://kellybroganmd.com/article/b12-deficiency-brain-health/>.
 24. N. Berry ve diğerleri, “Catatonia and Other Psychiatric Symptoms with Vitamin B12 Deficiency,” *Acta Psychiatr Scand* 108, no. 2 (Ağustos 2003): 156–59.
 25. J. R. Lam ve diğerleri, “Proton Pump Inhibitor and Histamine 2 Receptor Antagonist Use and Vitamin B12 Deficiency,” *JAMA* 310, no. 22 (11 Aralık 2013): 2435–42, doi: 10.1001/jama.2013.280490.
 26. Tylenol’un tarihi ve tehlikeleri hakkında iyi bir genel bakış için, bkz. Dr. Micozzi’nin *Insiders’ Cures*’daki yazısı, “Mainstream Press Finally Catches Wind of Tylenol’s Dangers,” 30 Mart 2015, <http://drmicozzi.com/mainstream-press-finally-catches-wind-of-tylenols-dangers>. Ayrıca bkz. kellybrogan.com’daki paylaşımım, “Tylenol Numbing You Out?” 30 Nisan 2015.
 27. G. R. Durso, ve diğerleri, “Over-the-Counter Relief From Pains and Pleasures Alike: Acetaminophen Blunts Evaluation Sensitivity to Both Negative and Positive Stimuli,” *Psychol Sci* 26, no. 6 (Haziran 2015): 750–58, doi: 10.1177/0956797615570366.
 28. T. Christian Miller ve Jeff Gerth, “Behind the Numbers,” *ProPublica*, 20 Eylül 2013, www.propublica.org/article/tylenol-mcneil-fda-behind-the-numbers.
 29. R. E. Brandlistuen ve diğerleri, “Prenatal Paracetamol Exposure and Child Neurodevelopment: A Sibling-controlled Cohort Study,” *Int J Epidemiol* 42, no. 6 (Aralık 2013): 1702–13, doi: 10.1093/ije/dyt183.
 30. Z. Liew ve diğerleri, “Acetaminophen Use During Pregnancy, Behavioral Problems, and Hyperkinetic Disorders,” *JAMA Pediatr* 168, no. 4 (Nisan 2014): 313–20, doi: 10.1001/jamapediatrics.2013.4914.
 31. E. Roberts ve diğerleri, “Paracetamol: Not as Safe as We Thought? A Systematic Literature Review of Observational Studies,” *Ann Rheum Dis* (2 Mart 2015), pii: [annrheumdis-2014-206914](https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2014-206914), doi: 10.1136/annrheumdis-2014-206914.
 32. European League Against Rheumatism. “Non-steroidal anti-inflammatory drugs inhibit ovulation after just 10 days.” *ScienceDaily*, 11 Haziran 2015. www.sciencedaily.com/releases/2015/06/150611082124.htm, erişim 23 Eylül 2015.

33. D.Y. Graham ve diğeri, "Visible Small-intestinal Mucosal Injury in Chronic NSAID Users," *Clin Gastroenterol Hepatol* 3, no. 1 (Ocak 2005): 55–59.
34. G. Sigthorsson ve diğeri, "Intestinal Permeability and Inflammation in Patients on NSAIDs," *Gut* 43, no. 4 (Ekim 1998): 506–11.
35. Bkz. Mercola.com'daki yazım, "Psychoneuroimmunology—How Inflammation Affects Your Mental Health," 17 Nisan 2014, http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/04/17/psychoneuroimmunology-inflammation.aspx#_edn29.
36. European League Against Rheumatism. "Non-steroidal anti-inflammatory drugs inhibit ovulation after just 10 days." *ScienceDaily*, 11 Haziran 2015. www.sciencedaily.com/releases/2015/06/150611082124.htm, erişim 23 Eylül 2015.
37. G. Ozgöli, M. Gölü, ve F. Moattar, "Comparison of Effects of Ginger, Mefenamic Acid, and Ibuprofen on Pain in Women with Primary Dysmenorrhea," *J Altern Complement Med* 15, no. 2 (13 Şubat 2009): 129–32. Daha fazlası için bkz.: http://www.greenmedinfo.com/blog/ibuprofen-kills-more-pain-so-what-alternatives?page=2#_ftn7. Ayrıca bkz.: Vilai Kuptniratsaikül ve diğeri, "Efficacy and Safety of Curcuma Domestica Extracts in Patients with Knee Osteoarthritis," *Int J Mol Med* 25, no. 5 (Mayıs 2010): 729–34. Daha fazlası için bkz.: <http://www.greenmedinfo.com/blog/turmeric-extract-puts-drugs-knee-osteoarthritis-shame?page=2#st-hash.gQAULVLI.dpuf>.
38. A. L. Choi ve diğeri, "Developmental Fluoride Neurotoxicity: A Systematic Review and Meta-analysis," *Environ Health Perspect* 120, no. 10 (Ekim 2012): 1362–68, doi: 10.1289/ehp.1104912.
39. Bkz. Jeremy Seifert'in *Our Daily Dose* adlı florlama hakkındaki filmi. YouTube'da bu linkten de izleyebilirsiniz: <https://youtu.be/bZ6enuCZOa8>. Ayrıca bkz. "Are You Fluoridated," adlı paylaşımım, 26 Ekim 2015, <http://kellybroganmd.com/snippet/are-you-fluoridated/>.
40. Florür ile ilgili çalışmalara ve gerçeklere erişmek için, Fluoride Action Network web sitesini ziyaret edin, <http://fluoridealert.org/issues/health/brain/>.
41. J. Luke, "Fluoride Deposition in the Aged Human Pineal Gland," *Caries Res* 35, no. 2 (Mart–Nisan 2001): 125–28.
42. Bkz. Dr. Michael Ruscio'nun bu konudaki makale ve videosu, "Does Fluoride Cause Hypothyroidism?," <http://drruscio.com/fluoride-cause-hypothyroid/>.
43. S. Peckham, D. Lowery, ve S. Spencer, "Are Fluoride Levels in Drinking Water Associated with Hypothyroidism Prevalence in England? A Large Observational Study of GP Practice Data and Fluoride Levels in Drinking Water," *J Epidemiol Community Health* 69, no. 7 (Temmuz 2015): 619–24. doi: 10.1136/jech-2014-204971.

44. Bkz. www.kellybrogan.com'daki "Will You Wait? Protect Yourself Now," paylaşımım, 4 Kasım 2014, <http://kellybroganmd.com/snippet/will-wait-protect-now/>.
45. R. U. Halden, "Epistemology of Contaminants of Emerging Concern and Literature Meta-analysis," *J Hazard Mater* 282 (Ocak 2015): 2–9, doi:10.1016/j.jhazmat.2014.08.074.
46. I. A. Lang ve diğeri, "Association of Urinary Bisphenol A Concentration with Medical Disorders and Laboratory Abnormalities in Adults," *JAMA* 300, no. 11 (Eylül 2008): 1303–10, doi: 10.1001/jama.300.11.1303.
47. Jenna Bilbrey, "BPA-Free Plastic Containers May Be Just as Hazardous," *Scientific American*, 11 Ağustos 2014, www.scientificamerican.com/article/bpa-free-plastic-containers-may-be-just-as-hazardous/.
48. Aşıların etkileri konusunda kullanıcı dostu bir kapsamlı kaynak merkezine erişmek ve özellikle de advers reaksiyonların bildirilmesi için <http://medalerts.org/> adresindeki National Vaccine Information Center'i ziyaret edin. Özellikle hassas popülasyonlarda, aşılarla ilgili endişelerimi kapsamlı bir şekilde yazdım. Sizleri, web sitemi ziyaret etmeye ve aşılar konusundaki çalışmalarına ve destekleyici çalışmalara ilişkin daha fazla şey okumak için arama işlevini kullanmaya davet ediyorum.
49. Bkz. www.kellybroganmd.com'daki "A Scientist Speaks: Senate Bill 277 in California" paylaşımım, 7 Mayıs 2015, <http://kellybroganmd.com/article/scientist-speaks-senate-bill-277-california/>.
50. Dr. Gregory Poland'ın ve Mayo Clinic'in Vaccine Research grubunun çalışmalarına erişmek için, www.mayo.edu/research/labs/vaccines/overview web sitesini ziyaret edin.
51. Donald L. Barlett ve James B. Steele, "Deadly Medicine," *Vanity Fair*, Ocak 2011.
52. Bu hikayenin detayları için, bkz. "Obama Grants Immunity to CDC Whistleblower on Measles Vaccine Link to Autism" at HealthImpactNews.com, 4 Şubat 2015.
53. Merck'in davasının arkasındaki ayrıntıları okumak için, bkz. "Judge: Lawsuit Against Merck's MMR Vaccine Fraud to Continue," ve HealthImpactNews.com adresindeki ilgili makaleler.

BÖLÜM 6: İLACINIZ YEDİKLERİNİZ OLSUN

1. F. N. Jacka ve diğeri, "Maternal and Early Postnatal Nutrition and Mental Health of Offspring by Age 5 Years: A Prospective Cohort Study," *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 52, no. 10 (Ekim 2013): 1038–47, doi: 10.1016/j.jaac.2013.07.002. Ayrıca bkz.: J. Sarris, ve diğeri, "Nutritional Medicine as Mainstream in Psychiatry," *Lancet Psychiatry* 2, no. 3 (Mart 2015): 271–74, doi: 10.1016/S2215-0366(14)00051-0.

2. F. N. Jacka, ve diğeri, "Does Reverse Causality Explain the Relationship between Diet and Depression?," *J Affect Disord* 175 (Nisan 2015): 248–50, doi: 10.1016/j.jad.2015.01.007.
3. Bonnie J. Kaplan ve diğeri, "The Emerging Field of Nutritional Mental Health: Inflammation, the Microbiome, Oxidative Stress, and Mitochondrial Function." Association for Psychological Sciences, *Clinical Psychological Science*, Sage Publications, 2014.
4. Bu bölümün bazı kısımları paylaşımlarımdaki dili yansıtıyor "Enhance Your Mood with Food—Eat Naturally," www.kellybroganmd.com, 7 Ekim 2013, <http://kellybroganmd.com/article/enhance-your-mood-with-food-eat-naturally/>.
5. Weston Price'in çalışmalarını ve araştırmalarını okumak için www.westonaprice.org adresindeki kapsamlı web sitesine gidin.
6. Karen Hardy ve diğeri, "The Importance of Dietary Carbohydrate in Human Evolution," *Quarterly Review of Biology* 90, no. 3 (Eylül 2015): 251–68.
7. Stephanie Strom, "Kellogg Agrees to Alter Labeling on Kashi Line," *New York Times*, 8 Mayıs 2014, <http://www.nytimes.com/2014/05/09/business/kellogg-agrees-to-change-labeling-on-kashi-line.html>.
8. The Environmental Working Group (www.ewg.org) hangi meyve ve sebzelerin organik olarak alınacağını güncel bir listesini tutar. Bkz.: <http://www.ewg.org/foodnews/?gclid=Cj0KEQjwqsyxBRClxtmmsmwkMABEiQAzL34Pf-DLMtvPWcJSolmJXnLcNTIjc9P6wqTWP2VIAsJnnXla-AjIr8P8HAQ>.
9. Glifosat hakkında kapsamlı yazıları var. Alıntılarının tam listesi ve daha fazla bilgi için lütfen web sitemi ziyaret edin. Bir grup bağımsız bilim insanı olan Earth Open Source (yani bilimsel olarak destek veren kurumlara ödeme yapılmadı), "Roundup and Birth Defects: Is the public being kept in the dark?" adlı bir literatür özeti yayınladı: "Böcek ilacı Endüstri ve AB düzenleyicileri, 1980'lerden 1990'lara kadar, dünyanın en çok satan herbisiti olan Roundup'un doğum kusurlarına neden olduğunu, ancak halkı bilgilendirmediklerini biliyorlardı." Bu rapor, ilgili bilim insanlarının uluslararası işbirliğinin yan ürünüydü. Araştırmacılar ve endüstrinin kendi çalışmalarının Roundup'un laboratuvar hayvanları üzerinde doğum kusurlarına neden olduğunu gösterdiğini gösteren şok edici netliği ortaya koymaktadır. Kaçırılması muhtemel etkiler, endokrin bozulmasını, gelişme üzerindeki etkileri, ilave bileşenlerin (adjuvanların) arttırıcı etkilerini, kimyasal kombinasyonlarının etkilerini ve anlar üzerindeki etkilerini içerir. Ayrıca, kaçırılması muhtemel, bağımsız hakemli bilimsel literatürde bulunan etkilerdir, çünkü eski direktif açıkça bu tür çalışmaların endüstrinin dosyasına dahil edilmesi gerektiğini söylemez. Kalıcı ve biyolojik birikimli pestisitler ve herbisitler alanında,

yalnızca aktif içeriği veya “AP” yi test etmek, üreticileri yanlış güvence altına alabilir. Zehirli sinerji, “dozu zehirleten” basit düşüncesi ve Biomed Research International’daki pestisit ve herbisit toksisitesi hakkındaki hatalı varsayımları ele alarak, Monsanto’nun Roundup’ının sadece glifosattan 10.000 kat daha toksik olabileceğini belirleyen kritik bir makaleyi patlattı. MIT araştırma bilimcisi Stephanie Seneff ve bağımsız bir meslektaş tarafından hazırlanan 2013 tarihli bir makalede, glifosatin vücudun mikrobiyal sakinleri üzerindeki etkileri açıkça tanımlanmıştır. Glifosatin olumsuz etkisinde, çok sayıda yabancı kimyasal bileşiğin detoksifikasyonundan sorumlu olan sitokrom P450 (CYP) enzimlerini inhibe ettiğini ve bağırsaklarımızdaki yararlı böceklerin, daha önce var olmadığı varsayılan “shikimate yoluğu” üzerindeki etkisiyle inhibe ettiğini belirtti. insanlarda. Karaciğerdeki D3 vitamini aktivasyonu bile, potansiyel olarak salgın yetersizlik düzeylerini açıklayan glifosatin karaciğer enzimleri üzerindeki etkisinden olumsuz yönde etkilenebilir.

10. K. Z. Guyton ve diğerleri, “Carcinogenicity of Tetrachlorvinphos, Parathion, Malathion, Diazinon, and Glyphosate,” *Lancet Oncol* 16, no. 5 (Mayıs 2015): 490–91, doi: 10.1016/S1470-2045(15)70134-8.
11. Bkz.: www.gmfrecymru.org/documents/monsanto_knew_of_glyphosate.html.
12. S. Thongprakaisang ve diğerleri, “Glyphosate Induces Human Breast Cancer Cells Growth via Estrogen Receptors,” *Food Chem Toxicol* 59 (Eylül 2013): 129–36, doi: 10.1016/j.fct.2013.05.057.
13. “Egg Nutrition and Heart Disease: Eggs Aren’t the Dietary Demons They’re Cracked Up to Be,” Harvard Health Publications, Harvard Medical School, www.health.harvard.edu/press_releases/egg-nutrition.
14. Yumurta-kolesterol tartışması hakkında daha fazla bilgi için, bkz. Chris Kresser’in gönderileri: “Three Eggs a Day Keep the Doctor Away,” 23 Mayıs 2008, <http://chriskresser.com/three-eggs-a-day-keep-the-doctor-away/>, and “Why You Should Eat More (Not Less) Cholesterol,” 6 Ocak 2012, <http://chriskresser.com/why-you-should-eat-more-not-less-cholesterol/>.
15. C. N. Blesso ve diğerleri, “Whole Egg Consumption Improves Lipoprotein Profiles and Insulin Sensitivity to a Greater Extent than Yolk-free Egg Substitute in Individuals with Metabolic Syndrome,” *Metabolism* 62, no. 3 (Mart 2013): 400–10, doi: 10.1016/j.metabol.2012.08.014.
16. A. Vojdani ve I. Tarash, “Cross-Reaction between Gliadin and Different Food and Tissue Antigens,” *Food and Nutrition Sciences* 4, no. 1 (2013): 20–32, doi: 10.4236/fns.2013.41005.
17. J. Mu ve diğerleri, “Interspecies Communication between Plant and Mouse Gut Host Cells through Edible Plant Derived Exosome-like Nanoparticles,”

- Mol Nutr Food Res 58, no. 7 (Temmuz 2014): 1561–73, doi: 10.1002/mnfr.201300729.
18. D. L. Freed, “Do Dietary Lectins Cause Disease?” *BMJ* 318, no. 7190 (Nisan 1999): 1023–24.
 19. G. W. Tannock, “A Special Fondness for Lactobacilli,” *Appl Environ Microbiol* 70, no. 6 (Haziran 2004): 3189–94.
 20. C. D’Mello ve diğerleri, “Probiotics Improve Inflammation-Associated Sickness Behavior by Altering Communication between the Peripheral Immune System and the Brain,” *J Neurosci* 35, no. 30 (29 Temmuz 2015): 10821–30, doi: 10.1523/JNEUROSCI.0575-15.2015. Ayrıca bkz. my post “Probiotics for the Brain,” 30 Nisan 2014, <http://kellybroganmd.com/article/probiotics-brain/>.
 21. E. M. Selhub, “Fermented Foods, Microbiota, and Mental Health: Ancient Practice Meets Nutritional Psychiatry,” *J Physiol Anthropol* 33 (15 Ocak 2014): 2, doi: 10.1186/1880-6805-33-2. Ayrıca bkz. GreenMedInfo.com’daki “Psychobiotics: Bacteria for Your Brain?”, 21 Ocak 2014, www.greenmedinfo.com/blog/psychobiotics-bacteria-your-brain.
 22. Ghodarz Akkasheh ve diğerleri, “Clinical and Metabolic Response to Probiotic Administration in Patients with Major Depressive Disorder: A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Trial,” *Nutrition* (25 Eylül 2015), doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2015.09.003>.
 23. A. Pärtty ve diğerleri, “A Possible Link between Early Probiotic Intervention and the Risk of Neuropsychiatric Disorders Later in Childhood: A Randomized Trial,” *Pediatr Res* 77, no. 6 (Haziran 2015): 823–28, doi: 10.1038/pr.2015.51.
 24. Bkz. www.kellybroganmd.com’daki “Guts, Bugs, and Babies,” adlı paylaşımım, 29 Ağustos 2013, <http://kellybroganmd.com/article/guts-bugs-and-babies/>.

BÖLÜM 7: MEDITASYON, UYKU VE EGZERSİZİN GÜCÜ

1. Bu paragraflardaki dil “Psychoneuroimmunology—How Inflammation Affects Your Mental Health,” 17 Nisan 2014’teki [Mercola.com](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/04/17/psychoneuroimmunology-inflammation.aspx)’daki yazımı yansıtıyor, <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/04/17/psychoneuroimmunology-inflammation.aspx>.
2. S. W. Lazar ve diğerleri, “Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness,” *Neuroreport* 16, no. 17 (28 Kasım 2005): 1893–97.
3. Araştırmamın bir sentezi için bkz. Tom Ireland’ın “What Does Mindfulness Meditation Do to Your Brain?” *Scientific American* için yazdığı blog gön-

derisi, 12 Haziran 2014, <http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/what-does-mindfulness-meditation-do-to-your-brain/>.

4. Benson Henry Institute için www.bensonhenryinstitute.org'u ziyaret edin.
5. Mercola.com için bkz. çok alıntılanan makalem "Taming the Monkey Mind— How Meditation Affects Your Health and Wellbeing," 20 Şubat 2014, <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/02/20/meditation-relaxation-response.aspx>.
6. Bkz. Brigham ve Women's Hospital tarafından 20 Mart 2013'te paylaşılan "Mindfulness Meditation Helps Fibromyalgia Patients," <http://healthhub.brighamandwomens.org/mindfulness-meditation-helps-fibromyalgia-patients#sthash.mJ71gjem.QgviZelQ.dpbs>. Ayrıca bkz.: Psychotherapy and Psychosomatics. "Mindfulness Meditation: A New Treatment for Fibromyalgia?" ScienceDaily. www.sciencedaily.com/releases/2007/08/070805134742.htm, erişim 23 Eylül 2015. E. H. Kozasa ve diğerleri, "The Effects of Meditation-based Interventions on the Treatment of Fibromyalgia," *Curr Pain Headache Rep* 16, no. 5 (Ekim 2012): 383–87, doi: 10.1007/s11916-012-0285-8.
7. Michael Singer, *The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself* (New York: New Harbinger, 2013). Bu paragraftaki dilin "Taming the Monkey Mind—How Meditation Affects Your Health and Wellbeing," 20 Şubat 2014 tarihli gönderime uyarlandığını unutmayın, Mercola.com, <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/02/20/meditation-relaxation-response.aspx>.
8. Çevrimiçi olarak kundalini yoga hakkında çok şey yazdım. Buradaki bazı şeyler yazımı yansıtıyor "Kundalini Yoga: Ancient Technology for Modern Stress," 6 Ocak 2014, <http://kellybroganmd.com/article/kundalini-yoga/>.
9. A. Goshvarpour ve A. Goshvarpour, "Comparison of Higher Order Spectra in Heart Rate Signals During Two Techniques of Meditation: Chi and Kundalini Meditation," *Cogn Neurodyn* 7, no. 1 (Şubat 2013): 39–46, doi: 10.1007/s11571-012-9215-z.
10. D. Shannahoff-Khalsa, "An Introduction to Kundalini Yoga Meditation Techniques that are Specific for the Treatment of Psychiatric Disorders," *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 10, no. 1 (2004): 91–101.
11. L. Xie ve diğerleri, "Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain," *Science* 342, no. 6156 (Ekim 18, 2013): 373–77, doi: 10.1126/science.1241224. Uygunun gücü ile ilgili faydalı referansların ve kaynakların tam listesi için, <https://sleepfoundation.org/>
12. P. M. Krueger ve E. M. Friedman, "Sleep Duration in the United States: a Cross-sectional Population-based Study," *Am J Epidemiol* 169, no. 9 (1

- Mayıs 2009): 1052–63, doi: 10.1093/aje/kwp023. Uyku ve bu konuda yapılan çalışmalarla ilgili bir diğer büyük kaynak Dr. Michael Breus'tur, www.thesleepdoctor.com.
13. K. Spiegel ve diğerleri, "Brief Communication: Sleep Curtailment in Healthy Young Men Is Associated with Decreased Leptin Levels, Elevated Ghrelin Levels, and Increased Hunger and Appetite," *Ann Intern Med* 141, no. 11 (7 Aralık 2004): 846–50. Ayrıca bkz.: University of Chicago Medical Center. "Sleep Loss Boosts Appetite, May Encourage Weight Gain." *ScienceDaily*. www.sciencedaily.com/releases/2004/12/041206210355.htm (erişim 23 Eylül 2015).
 14. S. Seneff, N. Swanson, ve C. Li, "Aluminum and Glyphosate Can Synergistically Induce Pineal Gland Pathology: Connection to Gut Dysbiosis and Neurological Disease," *Agricultural Sciences* 6 (2015): 42–70, doi: 10.4236/as.2015.61005. Ayrıca bkz.: J. Luke, "Fluoride Deposition in the Aged Human Pineal Gland," *Caries Res* 35, no. 2 (Mart-Nisan 2001): 125–28.
 15. Andrew Winokur and Nicholas Demartinis, "The Effects of Antidepressants on Sleep," *Psychiatric Times*, Haziran 13, 2012, www.psychiatrictimes.com/sleep-disorders/effects-antidepressants-sleep.
 16. Adapted from my post "Sleep: Why You Need It and How to Get It," at www.GreenMedInfo.com, 8 Ağustos 2014, www.greenmedinfo.com/blog/sleep-why-you-need-it-and-how-get-it-2.
 17. Peter L. Franzen, "Sleep Disturbances and Depression: Risk Relationships for Subsequent Depression and Therapeutic Implications," *Dialogues Clin Neurosci* 10, no. 4 (Aralık 2008): 473–81. Ayrıca bkz.: C. Baglioni ve diğerleri, "Insomnia as a Predictor of Depression: A Meta-analytic Evaluation of Longitudinal Epidemiological Studies," *J Affect Disord* 135, no. 1–3 (Aralık 2011): 10–9, doi: 10.1016/j.jad.2011.01.011.
 18. M. Ghaly and D. Teplitz, "The Biologic Effects of Grounding the Human Body During Sleep as Measured by Cortisol Levels and Subjective Reporting of Sleep, Pain, and Stress," *J Altern Complement Med* 10, no. 5 (Ekim 2004): 767–76.
 19. Melissa Healy, "Sleeping Pills Linked to Higher Risk of Cancer, Death, Study Says," *Los Angeles Times*, 28 Şubat 2012, <http://articles.latimes.com/2012/feb/28/news/la-heb-sleep-aids-cancer-death-20120228>.
 20. G. S. Passos ve diğerleri, "Is Exercise an Alternative Treatment for Chronic Insomnia?" *Clinics (Sao Paulo)* 67, no. 6 (2012): 653–60.
 21. Egzersizin yararları hakkındaki literatür bir kütüphaneyi doldurabilir. Çok sayıda çalışmayı çevrimiçi olarak sadece "egzersizin yararlarını" kullanarak

ya da Mayo Clinic (www.mayoclinic.org) ve Harvard Health Publications (www.health.harvard.edu) gibi adreslerden kolayca kontrol edebilirsiniz.

22. Dennis M. Bramble ve Daniel E. Lieberman, "Endurance Running and the Evolution of Homo," *Nature* 432 (18 Kasım 2004): 345–52, doi:10.1038/nature03052.
23. A. Sierakowiak ve diğerleri, "Hippocampal Morphology in a Rat Model of Depression: the Effects of Physical Activity," *Open Neuroimag J* 9 (30 Ocak 2015): 1–6, doi: 10.2174/1874440001509010001.
24. L. Z. Agudelo ve diğerleri, "Skeletal Muscle PGC-1 α Modulates Kynurenine Metabolism and Mediates Resilience to Stress-induced Depression," *Cell* 159, no. 1 (25 Eylül 2014): 33–45, doi: 10.1016/j.cell.2014.07.051. Ayrıca bkz.: Gretchen Reynolds's coverage of this study for the New York Times, "How Exercise May Protect Against Depression," 1 Ekim 2014, <http://well.blogs.nytimes.com/2014/10/01/how-exercise-may-protect-against-depression/>.
25. S. Melov ve diğerleri, "Resistance Exercise Reverses Aging in Human Skeletal Muscle," *PLoS One* 2, no. 5 (23 Mayıs 2007): e465.
26. J. P. Little ve diğerleri, "A Practical Model of Low-volume High-intensity Interval Training Induces Mitochondrial Biogenesis in Human Skeletal Muscle: Potential Mechanisms," *J Physiol* 588, Pt. 6 (15 Mart 2010): 1011–22, doi: 10.1113/jphysiol.2009.181743.
27. G. Vincent ve diğerleri, "Changes in Mitochondrial Function and Mitochondria Associated Protein Expression in Response to 2-weeks of High Intensity Interval Training," *Front Physiol* 6 (24 Şubat 2015): 51, doi: 10.3389/fphys.2015.00051.
28. E. V. Menshikova ve diğerleri, "Effects of Exercise on Mitochondrial Content and Function in Aging Human Skeletal Muscle," *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 61, no. 6 (Haziran 2006): 534–40.

BÖLÜM 8: TEMİZ EV

1. B. A. Cohn ve diğerleri, "DDT Exposure in Utero and Breast Cancer," *J Clin Endocrinol Metab* 100, no. 8 (Ağustos 2015): 2865–72, doi: 10.1210/jc.2015-1841.
2. Bülteni buradan indirebilirsiniz: www.acog.org/-/media/Committee-Opinions/Committee-on-Health-Care-for-Underserved-Women/ExposuretoToxic.pdf.
3. Konu ile ilgili National Institute of Environmental Health Sciences'ın yanı sıra diğer çevresel kimyasalları da ziyaret edin, www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/endocrine/.

4. R. Yanagisawa ve diğeri, "Impaired Lipid and Glucose Homeostasis in Hexabromocyclododecane-exposed Mice Fed a High-fat Diet," *Environ Health Perspect* 122, no. 3 (Mart 2014): 277-83. doi: 10.1289/ehp.1307421. Ayrıca bkz.: University of New Hampshire. "Flame retardants found to cause metabolic, liver problems, animal study shows." *ScienceDaily*, 19 Şubat 2015. www.sciencedaily.com/releases/2015/02/150219101343.htm, erişim 23 Eylül 2015.
5. Irvine'deki California Üniversitesi'nden Dr. Bruce Blumberg, obezite terimini icat etmesiyle tanınır; son on yılın bir bölümünü, özellikle kimyasal maruz kalmaya bağlı obezite için risk faktörlerinin nesiller içinde nasıl etkilenebileceği konusunda kimyasalların metabolizma ve obezite gelişimi üzerindeki etkilerini inceleyerek geçirmiştir. Bkz.: B. Blumberg ve diğeri, "Transgenerational Inheritance of Increased Fat Depot Size, Stem Cell Reprogramming, and Hepatic Steatosis Elicited by Prenatal Exposure to the Obesogen Tributyltin in Mice," *Environ Health Perspect* 121, no. 3 (Mart 2013): 359-66. doi: 10.1289/ehp.1205701.
6. Tek tek kimyasallar ve etkileri hakkında daha ayrıntılı bilgi almak için web sitenin çevre ilaçları bölümünü inceleyin.
7. Vücut Yüklü ile ilgili bilgi ve rakamlar için, Environmental Working Group'un www.ewg.org web sitesini ziyaret edin.
8. Ibid.
9. Susan Freinkel, "Warning Signs: How Pesticides Harm the Young Brain," *The Nation*, 31 Mart 2014, www.thenation.com/article/warning-signs-how-pesticides-harm-young-brain/.
10. V. Delfosse ve diğeri, "Synergistic Activation of Human Pregnane X Receptor by Binary Cocktails of Pharmaceutical and Environmental Compounds," *Nat Commun* 6 (3 Eylül 2015): 8089, doi: 10.1038/ncomms9089.
11. Randall Fitzgerald, *The Hundred-Year Lie: How Food and Medicine Are Destroying Your Health* (New York: Dutton, 2006).
12. V. Delfosse ve diğeri, "Synergistic Activation of Human Pregnane X Receptor by Binary Cocktails of Pharmaceutical and Environmental Compounds," *Nat Commun* 6 (3 Eylül 2015): 8089, doi: 10.1038/ncomms9089.
13. Bkz. "Pregnant and Pre-Polluted: 8 Choices for a Healthier Womb," paylaşım 16 Temmuz 2013, <http://kellybroganmd.com/article/pregnant-and-pre-polluted-8-choices-for-a-healthier-womb/>.
14. R. U. Halden, "Epistemology of contaminants of emerging concern and literature meta-analysis," *J Hazard Mater* 282 (23 Ocak 2015): 2-9, doi: 10.1016/j.jhazmat.2014.08.074.
15. www.womensvoices.org. Ayrıca bkz. Laura Kiesel'in Salon için yazdığı makale, "Toxic Tampons: How Ordinary Feminine Care Products Could Be

Hurting Women,” 22 Aralık 2013, www.salon.com/2013/12/22/toxic_tampons_how_ordinary_feminine_care_products_could_be_hurting_women/.

16. Bkz. “Going Organic, Down There: Feminine Products,” 11 Kasım 2013, <http://kellybroganmd.com/snippet/going-organic-down-there-feminine-products/>. Ayrıca bkz.: Dr. Mercola, “What’s in a Toxic Tampon,” 6 Ağustos 2014, <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/08/06/tampons-feminine-care.aspx>.
17. A. M. Hormann ve diğerleri, “Holding Thermal Receipt Paper and Eating Food after Using Hand Sanitizer Results in High Serum Bioactive and Urine Total Levels of Bisphenol A (BPA),” *PLoS One* 9, no. 10 (22 Ekim 2014): e110509, doi: 10.1371/journal.pone.0110509.
18. The Environmental Working Group, www.ewg.org.
19. Janet Currie ve diğerleri, “Something in the Water: Contaminated Drinking Water and Infant Health,” *Canadian Journal of Economics* 46, no. 3 (Ağustos 2013): 791–810.
20. Princeton University, Woodrow Wilson School of Public and International Affairs. “Something in the (expecting mother’s) water: Contaminated water breeds low-weight babies, sometimes born prematurely.” *ScienceDaily*, 8 Ekim 2013. www.sciencedaily.com/releases/2013/10/131008122906.htm, erişim 28 Eylül 2015.
21. S. Roggeveen ve diğerleri, “EEG Changes Due to Experimentally Induced 3G Mobile Phone Radiation,” *PLoS One* 10, no. 6 (8 Haziran 2015): e0129496, doi: 10.1371/journal.pone.0129496. eCollection 2015. Ayrıca bkz.: Sayer Ji’nin GreedMedInfo.com’daki “Brain Wave Warping Effect of Mobile Phones, Study Reveals,” makalesi, 12 Temmuz 2015, www.greenmedinfo.com/blog/brain-wave-warping-effect-mobile-phones-study-reveals.
22. R. Douglas Fields, “Mind Control by Cell Phone,” *Scientific American*, 7 Mayıs 2008, www.scientificamerican.com/article/mind-control-by-cell/.
23. Bin Lv ve diğerleri, “The Alteration of Spontaneous Low Frequency Oscillations Caused by Acute Electromagnetic Fields Exposure,” *Clinical Neurophysiology* 125, no. 2 (Şubat 2014): 277–86.
24. Bello’nun yayın listesine erişmek için NYU’daki Medicine School’undaki sitesine gidin., www.med.nyu.edu/medicine/clinicalpharm/maria-gloria-dominguez-bello-lab.

BÖLÜM 9: TAHLİL VE TAKVİYE

1. Bkz. “Acid Blocking Gut Sabotage,” 9 Aralık 2014, <http://kellybroganmd.com/snippet/acid-blocking-gut-sabotage/>.

2. Bkz. "Prenatal Vitamins: A to D," 16 Nisan 2014, [http:// kellybroganmd.com/article/prenatal-vitamins-d/](http://kellybroganmd.com/article/prenatal-vitamins-d/).
3. Patrick J. Skerrett, "Vitamin B12 Can Be Sneaky, Harmful," Harvard Health blog, 10 Ocak 2013, [www.health.harvard.edu/blog/ vitamin-b12-deficiency-can-be-sneaky-harmful-201301105780](http://www.health.harvard.edu/blog/vitamin-b12-deficiency-can-be-sneaky-harmful-201301105780).
4. Ek bilgi ve bu takviyelerin herhangi biriyle ilgili kanıt temelli araştırmaları desteklemek için www.kellybroganmd.com adresini ziyaret edin.
5. K. A. Skarupski ve diğerleri, "Longitudinal Association of Vitamin B-6, Folate, and Vitamin B-12 with Depressive Symptoms among Older Adults Over Time," *Am J Clin Nutr* 92, no. 2 (Ağustos 2010): 330–35, doi: 10.3945/ajcn.2010.29413.
6. S. Hirsch ve diğerleri, "Colon Cancer in Chile Before and After the Start of the Flour Fortification Program with Folic Acid," *Eur J Gastroenterol Hepatol* 21, no. 4 (Nisan 2009): 436–39, doi: 10.1097/MEG.0b013e328306ccdb.
7. C. Norman Shealy ve diğerleri, "The Neurochemistry of Depression," *American Journal of Pain Management* 2, no. 1 (1992): 13–16.
8. L. Sartori ve diğerleri, "When Emulation Becomes Reciprocity," *Soc Cogn Affect Neurosci* 8, no. 6 (Ağustos 2013): 662–69, doi: 10.1093/scan/nss044.
9. C. M. Banki ve diğerleri, "Biochemical Markers in Suicidal Patients. Investigations with Cerebrospinal Fluid Amine Metabolites and Neuroendocrine Tests," *Journal of Affective Disorders* 6 (1984): 341–50.
10. D. Benton, "Selenium Intake, Mood and Other Aspects of Psychological Functioning," *Nutr Neurosci* 5, no. 6 (Aralık 2002): 363–74.
11. G. Shor-Posner ve diğerleri, "Psychological Burden in the Era of HAART: Impact of Selenium Therapy," *Int J Psychiatry Med* 33 (2003): 55–69. Ayrıca bkz.: L. H. Duntas ve diğerleri, "Effects of a Six Month Treatment with Selenomethionine in Patients with Autoimmune Thyroiditis," *Eur J Endocrinol* 148, no. 4 (Nisan 2003): 389–93.
12. Balık yağının kaygı ve depresyonu hafifletme üzerindeki etkilerinin bir özeti için, bkz. Dr. Emily Dean'in *Psychology Today* makalesi, "Fish Oil and Anxiety," 10 Kasım 2011, www.psychologytoday.com/blog/evolutionary-psychiatry/201111/fish-oil-and-anxiety.
13. [www.westonaprice.org/health-topics/ cod-liver-oil-basics-and-recommendations/](http://www.westonaprice.org/health-topics/cod-liver-oil-basics-and-recommendations/)
14. J. Sarris ve diğerleri, "S--adenosyl Methionine (SAME) versus Escitalopram and Placebo in Major Depression RCT: Efficacy and Effects of Histamine and Carnitine as Moderators of Response," *J Affect Disord* 164 (Ağustos 2014): 76–81, doi: 10.1016/j.jad.2014.03.041.

15. V. Darbinyan ve diğ erleri, "Clinical Trial of Rhodiola Rosea L. Extract SHR-5 in the Treatment of Mild to Moderate Depression," *Nord J Psychiatry* 61, no. 5 (2007): 343–48.
16. A. Bystritsky ve diğ erleri, "A Pilot Study of Rhodiola Rosea (Rhodax) for Generalized Anxiety Disorder (GAD)," *J Altern Complement Med* 14, no. 2 (Mart 2008): 175–80, doi: 10.1089/acm.2007.7117.
17. S. W. Poser ve diğ erleri, "Spicing Up Endogenous Neural Stem Cells: Aromatic-turmerone Offers New Possibilities for Tackling Neurodegeneration," *Stem Cell Res Ther* 5, no. 6 (17 Kasım 2014): 127, doi: 10.1186/scrt517.
18. S. Bengmark, "Gut Microbiota, Immune Development and Function," *Pharmacol Res* 69, no. 1 (Mart 2013): 87–113, doi: 10.1016/j.phrs.2012.09.002. Ayrıca bkz. "Probiotics for Prevention: The New Psychiatry," 26 Mart 2015, <http://kellybroganmd.com/snippet/probiotics-prevention-new-psychiatry/>.
19. D. Berger ve diğ erleri, "Efficacy of Vitex Agnus Castus L. Extract Ze 440 in Patients with Pre-menstrual Syndrome (PMS)," *Arch Gynecol Obstet* 264, no. 3 (Kasım 2000): 150–53.
20. R. Schellenberg, "Treatment for the Premenstrual Syndrome with Agnus Castus Fruit Extract: Prospective, Randomised, Placebo Controlled Study," *BMJ* 322, no. 7279 (Ocak 20, 2001): 134–37.
21. C. Lauritzen, "Treatment of Premenstrual Tension Syndrome with Vitex Agnus Castus Controlled, Double-blind Study versus Pyridoxine," *Phytomedicine* 4, no. 3 (Eylül 1997): 183–89, doi: 10.1016/S0944-7113(97)80066-9.
22. J. Levine ve diğ erleri, "Double-blind, Controlled Trial of Inositol Treatment of Depression," *Am J Psychiatry* 152, no. 5 (Mayıs 1995): 792–94.
23. M. Fux ve diğ erleri, "Inositol Treatment of Obsessive-compulsive Disorder," *Am J Psychiatry* 153, no. 9 (Eylül 1996): 1219–21.
24. V. Unfer ve diğ erleri, "Effects of Myo-inositol in Women with PCOS: a Systematic Review of Randomized Controlled Trials," *Gynecol Endocrinol* 28, no. 7 (Temmuz 2012): 509–15, doi: 10.3109/09513590.2011.650660.
25. V. Unfer and G. Porcaro, "Updates on the Myo-inositol Plus D- chiro-inositol Combined Therapy in Polycystic Ovary Syndrome," *Expert Rev Clin Pharmacol* 7, no. 5 (Eylül 2014): 623–31, doi: 10.1586/17512433.2014.925795.
26. M. Gunther and K. D. Phillips, "Cranial Electrotherapy Stimulation for the Treatment of Depression," *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv* 48, no. 11 (Kasım 2010): 37–42. doi: 10.3928/02793695-20100701-01. 2010.
27. T. H. Barclay and R. D. Barclay, "A Clinical Trial of Cranial Electrotherapy Stimulation for Anxiety and Comorbid Depression," *J Affect Disord* 164 (Ağ ustos 2014): 171–77, doi: 10.1016/j.jad.2014.04.029.

BÖLÜM 10: DOĞAL İYİLİK HALİNE ULAŞMAK İÇİN 4 HAFTA

1. S. Strauss, “Clara M. Davis and the Wisdom of Letting Children Choose Their Own Diets,” *CMAJ* 175, no. 10 (7 Kasım 2006): 1199.
2. See “Big Pharma Hides the Truth About Coffee Enemas and Cancer,” by Dr. Nicholas Gonzalez, <http://thetruthaboutcancer.com/big-pharma-hides-the-truth-about-coffee-enemas-and-cancer/>.
3. Michael Singer, *The Surrender Experiment* (New York: Harmony, 2015).
4. G. Chouinard and V. A. Chouinard, “New Classification of Selective Serotonin Reuptake Inhibitor Withdrawal,” *Psychother Psychosom* 84, no. 2 (21 Şubat 2015): 63–71.
5. www.breggin.com.

KAPANIŞ SÖZLERİ: VÜCUDUNA SAHİP OL VE ZİHNİNİ BOŞALT

1. © The Teachings of Yogi Bhajan, circa 1977.
2. “What Is the Point of Health?” adlı blog yazımdan adapte edilmiştir, 4 Ağustos 2015, <http://kellybroganmd.com/article/whats-the-point-of-health/>.
3. A. H. Maslow, “A Theory of Human Motivation,” *Psychological Review* 50 (1943): 370–96.