

NAPOMENE

Uvod

1. Nahin, R. L. et al. *National Health Statistics Reports*, No. 18, July 2009. Dostupno na: <https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/nhsrn18.pdf>

U ovom izveštaju daje se statistika za dopunsku i alternativnu medicinu za 2007. Nema statistike za molitvu. Prethodni izveštaj, za 2002, jeste uključivao pitanje povezano s molitvama u kontekstu zdravlje – po njemu je u ukupnom zbiru 62% odraslih pribeglo nekom vidu dopunske ili alternativne medicine (36% ako se ne računa molitva).

Barnes, P. M. et al. *National Health Statistics Reports*, No. 343, May 2004. Dostupno na: <http://www.cdc.gov/nchs/data/ad/ad343.pdf>

Jedan izveštaj sa statistikom za 2012. objavljen je 2015, ali nije obuhvatao podatke koji se tiču troškova. Na osnovu definicija koje su bile uže od onih u prethodnim anketama, zabeleženo je da se u toku 2012. godine na dopunsku ili alternativnu medicinu oslanjalo 34% odraslih.

Clarke, T. C. et al. *National Health Statistics Reports*, No. 79, 10 February 2015. Dostupno na: <http://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr079.pdf>

2. *National Ambulatory Medical Care Survey: 2010 Summary Tables*. Dostupno na: http://www.cdc.gov/nchs/data/ahcd/namcs_summary/2010_namcs_web_tables.pdf

Statistika važi za 2010. godinu.

3. Silberman, S. *The Journal of Mind–Body Regulation* 2011; 1: 44–52
U vreme pisanja ove knjige, tekst o homeopatiji je još dostupan na sajtu Nacionalne službe za statistiku (engl. *National Health Statistics*, NHS) u nekim delovima Engleske, vidi: <http://www.nhs.uk/Conditions/homeopathy/Pages/Introduction.aspx#available> [pristup 30. aprila 2015]
4. Dunn, P. M. *Archives of Disease in Childhood – Fetal and Neonatal Edition* 2003; 88: F441–F443

Prvo poglavlje

1. Horvath, K. et al. *Journal of the Association for Academic Minority Physicians* 1998; 9: 9–15
Među druge izvore ove priče o sekretinu spada i „Secretin Trials: A drug that might help, or hurt, autistic children is widely prescribed but is just now being tested“ Stiva Banka (*Steve Bunk, The Scientist*, 21. jun 1999), kao i otvoreno pismo Viktorije Bek (*Victoria Beck*), dostupno na: <https://groups.google.com/forum/#!topic/alt.support.autism/lnDCRgEwbJ4>
2. Transkript *Dejtlajnov*e emisije o sekretinu dostupan je na: http://psydoc-fr.broca.inserm.fr/fora/aut_for1.html
3. Telefonski razgovor s Adrijanom Sandlerom, 7. februar 2014.
4. Sandler, A. D. et al. *New England Journal of Medicine* 1999; 341: 1801–1806
5. Kod dece u grupi na sekretinu pokazalo se smanjenje sa 59 na 50; između ove dve grupe nije bilo statistički važnih razlika.
6. Telefonski razgovor s Boni Anderson, 20. maj 2014. Sada već zašla u osamdesete, Boni ne može da se seti tačnog datuma, ali misli da je to bilo 2005.
7. Razgovor s Džerijem Džarvikom, Univerzitet Vašingtona, Sijetl, 7. maj 2014.
8. Telefonski razgovor s Dejvidom Kalmesom, 16. maj 2014.
9. Kallmes, D. F. et al. *New England Journal of Medicine* 2009; 361: 569–79
10. Anon. *The Lancet* 1954; ii: 321
11. Sandler, A. D. et al. *New England Journal of Medicine* 1999; 341: 1801–1806
12. Huedo-Medina, T. B. et al. *British Medical Journal* 2012; 345: e8343

13. Hardy, J. et al. *Journal of Clinical Oncology* 2012; 30: 3611–3617
14. Wartolowska, K. et al. *British Medical Journal* 2014; 348: g3253
15. Rozana je sa mnom razgovarala na italijanskom; na engleski je prevodila Eliza Frizaldi.
16. de la Fuente-Fernandez, R. et al. *Science* 2001; 293: 1164–1166
17. „The Power of the Placebo“, *Horizon BBC2*, February 2014
18. Benedetti, F. et al. *Nature Neuroscience* 2004; 7: 587–588
19. Vidi: <http://www.redbullstratos.com/the-team/felix-baumgartner/>
20. Razgovori s Fabriciom Benedetijem, Brej-Červinija, 21. mart 2014, i Plato Roza, 22. mart 2014.
21. Levine, J. D., Gordon, N. C. & Fields, H. L. *The Lancet* 1978; 312: 654–657
22. Kirsch, I. *Epidemiologia e psichiatria sociale* 2009; 18: 318–322
Kirsch, I. *The Emperor's New Drugs: Exploding the Antidepressant Myth* (Basic Books, 2011)
23. Benedetti, F., Carlino, E. & Pollo, A. *Clinical Pharmacology & Therapeutics* 2011; 90: 651–661
24. Wechsler, M. E. et al. *New England Journal of Medicine* 2011; 365:119–126
25. Chvetzoff, G. & Tannock, I. F. *Journal of the National Cancer Institute* 2003; 95: 19–29
26. Freed, C. R. et al. *New England Journal of Medicine* 2001; 344: 710–719
27. McRae, E. et al. *Archives of General Psychiatry* 2004; 6: 412–420

Drugo poglavlje

1. Razgovor s Tedom Kapčukom, Kembridž, Masačusets, 28. maj 2014.
2. Kaptchuk, T. J., et al. *British Medical Journal* 2006; 332: 391
3. Moerman, D. J. *Medical Anthropology Quarterly* 2000; 14: 51–72
Po Mormanovom mišljenju, jedna od glavnih potvrda da je značenje izvor placebo efekta potiče iz dokaznog materijala o takvim kulturološkim razlikama. Morman je na tu temu sproveo obimno istraživanje, a mnoga njegova otkrića sažeto su data u šestom poglavlju njegove knjige *Meaning, Medicine and the Placebo Effect* (2002).
4. Amanzio, M., Pollo, A., Maggi, G. & Benedetti, F. *Pain* 2001; 90: 205–215
5. Telefonski razgovor s Denom Mormanom, 20 April 2011, potvrđen mejlom maja 2015.

6. Walsh, B. T., Seidman, S. N., Sysko, R. & Gould, M. *Journal of the American Medical Association* 2002; 287: 1840–7
7. Kaptchuk, T. J. et al. *PLoS ONE* 2010; 5: e15591
8. Kelley, J. M., et al. *Psychotherapy & Psychosomatics* 2012; 81: 312–314
9. Kam-Hansen, S. et al. *Science Translational Medicine* 2014; 6: 218ra5
10. Vidi: <http://www.aplacebo.com/>
11. Moerman, D. *Pain Practice* 2006; 6: 233–236
12. Prepiska s Edzardom Ernstom, mejlovima 4. februara 2014. i 13. aprila 2015.
13. Vidi: <http://edition.cnn.com/2012/05/29/world/asia/afghanistan-girls-poisoned/>
14. *World Health Organization Weekly Epidemiological Monitor* vol 5, issue 22: Sunday 27 May 2012
15. Lorber, W., Mazzoni, G. & Kirsch, I. *Annals of Behavioral Medicine* 2007; 33: 112–116
 Witthöft, M. & Rubin, G. J. *Journal of Psychosomatic Research* 2013; 74: 206–212
16. Reeves, R. R., Ladner, M. E., Hart, R. H. & Burke, R. S. *General Hospital Psychiatry* 2007; 29: 275–277
17. Silvestri, A. et al. *European Heart Journal* 2003; 24: 1928–1932
18. Hamfri postulira postojanje „upravitelja zdravlja“ u mozgu, koji se ponaša kao administrator bolnice, predviđa buduće potrebe tela i adekvatno raspodeljuje skupe izvore (od imunih reakcija do samogenerisanih simptoma poput bola ili groznice).
 O tim idejama se raspravlja u radu „Great Expectations: The evolutionary psychology of faith healing and the placebo effect“, eseju u Hamfrijevoj knjizi *The Mind Made Flesh* iz 2002. godine (str. 255–285). Noviji prikaz vidi u Humphrey, N. & Skoyles, J. *Current Biology* 2012; 22: R1–R4.
19. Benedetti, F., Durando, J. & Vighetti, S. *Pain* 2014; 155: 921–928
20. Ovaj navod originalno je objavljen u članku „Heal Thyself“, Jo Marchant, *New Scientist*, 27. avgust 2011, str. 30–34.
21. Valak zagovara primenu alternativne medicine, a taj stav mu je 2012. pomogao da od nemačkih skeptika osvoji nagradu za pseudonauku, pod nazivom *Goldene Brett**.
22. Walach, H. & Jonas, W. B. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2004; 10: S–103–S–112

* Zlatna daska. (Prim. prev.)

23. Telefonski razgovor s Irvingom Kiršom, vođen 20. aprila 2011, potvrđen mejlom u maju 2015.
24. Kaptchuk, T. J. et al. *British Medical Journal* 2008; 336: 999
25. Gracely, R. H. et al. *The Lancet* 1985; 1: 43
26. McMillan, F. D. *Journal of the American Veterinary Medical Association* 1999; 215: 992–999
27. Jensen, K. B. et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2012; 109: 15959–15964

Treće poglavlje

1. Osoba s presađenim bubregom ima dva do tri puta više šanse za rak od prosečnog pripadnika ukupne populacije istih godina i pola, ponajviše zato što lekovi koji sprečavanje odbacivanje tuđeg organa istovremeno potiskuju imune reakcije koje bi je inače štatile od raka. Wong, G. et al. *Kidney International* 2014; 85: 1262–1264
2. Razgovor s Fabriciom Benedetijem, Brijuni, 21. mart 2014, i prepiska mejlovima 13. februara 2014.
3. Telefonski razgovor s Adrijanom Sandlerom, 7. februar 2014.
4. Sandler, A. D. et al. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 2010; 31: 369–375
5. Ader, R. & Cohen, N. *Psychosomatic Medicine* 1975; 37: 333–340
6. Razgovor s Manfredom Šedlovskim, Esenski univerzitet, 27. mart 2014.
7. Vitello, P. *New York Times*, 29. decembar 2011, str. B8
8. *Healing and the Mind with Bill Moyers* 1993, Ambrose Video Publishing, Vol 2: The Mind Body Connection
9. Williams, J. M. et al. *Brain Research Bulletin* 1981; 6: 83–94
10. *The Rochester Review*, 1997; vol 59, no 3. Dostupno na: <http://www.rochester.edu/pr/Review/V59N3/feature2.html>
11. *Healing and the Mind with Bill Moyers* 1993, Ambrose Video Publishing, Vol 2: The Mind Body Connection
12. Ader, R. & Cohen, N. *Science* 1982; 215: 1534–1536
13. *Healing and the Mind with Bill Moyers* 1993, Ambrose Video Publishing, Vol 2: The Mind Body Connection.
14. Olness, K. & Ader, R. *Developmental and Behavioral Pediatrics* 1992; 13: 124–125

15. Giang, G. W. et al. *The Journal of Psychiatry & Clinical Neurosciences* 1996; 8: 194–201
16. Telefonski razgovor s Karen Olnes, 27. februar 2014.
17. Exton, M. S. et al. *Transplantation Proceedings* 1998; 30: 2033
18. Exton, M. S. et al. *American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 1999; 276: 710–717
19. Vits, S. et al. *Brain, Behavior & Immunity* 2013; 29: S17
20. Goebel, M. U. et al. *Psychotherapy & Psychosomatics* 2008; 77: 227–234
21. Ova statistika potiče od Vickea. Detaljnija statistika na: http://srtr.transplant.hrsa.gov/annual_reports/2012/
22. Razgovor sa Oliverom Vickeom, Esenski univerzitet, 27. mart 2014.
23. Ghanta, V. K. et al. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1987; 496: 637–646
 Ghanta, V. K. et al. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1988; 521: 29–42
 Ghanta, V. K. et al. *Cancer Research* 1990; 50: 4295–4299
 Ghanta, V. K. et al. *International Journal of Neuroscience* 1993; 71: 251–265
24. Ader, R. et al. *Psychosomatic Medicine* 2010; 72: 192–197
25. Doering, B. K. & Rief, W. *Trends in Pharmacological Sciences* 2012; 33: 165–172

Četvrto poglavlje

1. West, J. B. *High Life: A History of High-Altitude Physiology and Medicine* (1998), Oxford University Press, p. 281
2. West, J. B. *High Life: A History of High-Altitude Physiology and Medicine* (1998), Oxford University Press, p. 282
3. Grocott, M. P. W. et al. *New England Journal of Medicine* 2009; 360: 140–149
4. Količina kiseonika u vazduhu koji udišemo smanjuje se s nadmorskom visinom, naravno, ali do visine od 7.100 metara – makar kod iskusnih, aklimatizovanih alpinista – telo je sposobno da to kompenzuje povećanjem količina hemoglobina (molekula koji prenosi kiseonik) u krvi.
5. prepiska mejlovima s Denom Martinom 11. maja 2015.
6. Noakes, T. D. *Journal of Applied Physiology* 2009; 106: 737–738

7. Ta pojava je u stručnim krugovima poznato kao „paradoks laktata“. Diskusiju o potvrdama tog efekta vidi:
West, J. B. *Journal of Applied Physiology* 2007; 102: 2398–2399
Van Hall, G. *Journal of Applied Physiology* 2007; 102: 2399–2401
West, J. B. *Journal of Applied Physiology* 2007; 102: 2401
8. BBC London 2012; snimak dostupan na: <http://www.bbc.co.uk/sport/0/olympics/18912882>
9. BBC London 2012; članak dostupan na: <http://www.bbc.co.uk/sport/0/athletics/19230671>
10. Nathan, M. et al. *South African Medical Journal* 1983; 64: 132–137
Kew, T. et al. *South African Medical Journal* 1991; 80: 127–133
Noakes, T. et al. *British Medical Journal* 1995; 310: 1345–1346
11. Noakes, T. D. *South African Medical Journal* 2012; 102: 430–432
12. Prepiska s Timom Nouksom mejlovima 22. aprila 2014.
13. St Clair Gibson, A. et al. *American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 2001; 281: R187–R196
Kay, D. et al. *European Journal of Applied Physiology* 2001; 84: 115–121
Dodatnu diskusiju o dokazima postojanja Nouksovog „centralnog upravitelja“ vidi u članku „Running on Empty“, Rick Lovett, *New Scientist*, 20. mart 2004, str. 42–45
14. Noakes, T. D. et al. *The Journal of Experimental Biology* 2001; 204: 3225–3234
Noakes, T. D. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 2011; 36: 23–35
15. Prepiska s Denom Martinom mejlovima 18. maja 2015.
16. Swart, J. et al. *British Journal of Sports Medicine* 2009; 43: 782–788
17. Okano, A. H. et al. *British Journal of Sports Medicine* 2013; doi:10.1136/bjsports-2012-091658
18. Beedie, C. J. & Foad, A. *Sports Medicine* 2009; 39: 313–329
19. Razgovor s Krisom Bidijem, London, 10. april 2014.
20. Pollo, A. et al. *European Journal of Neuroscience* 2008; 28: 379–388
21. Cairns, R. & Hotopf, M. *Occupational Medicine* 2005; 55: 20–31
22. To bi se, međutim, moglo uskoro promeniti. U jednom istraživanju iz 2015. u kojem su analizirani uzorci krvi gotovo 650 osoba utvrđeno je da oni koji su bolovali kraće od tri godine imaju viši nivo hemikalija koje izazivaju upale u telu u odnosu na zdrave osobe iz kontrolne grupe, dok su ispitanici s dugotrajnijom bolešću imali nivo tih hemikalija niži od normalnog.
Hornig, M. et al. *Science Advances* 2015; 1: e1400121

23. White, P. D. et al. *The British Journal of Psychiatry* 1998; 173: 475–481
24. Za informacije o ovim istraživanjima vidi:
Edmonds, M. et al. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2004; 3: CD003200
Bagnall, A. -M. et al. „The Treatment and Management of Chronic Fatigue Syndrome (CFS)/Myalgic Encephalomyelitis (ME) in Adults and Children: Update of CRD Report 22“.
Dostupno na: <http://www.york.ac.uk/media/crd/crdreport35.pdf>
Malouff, J. M. et al. *Clinical Psychology Review* 2008; 28:736–45
Price, J. R. et al. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008; 3: CD001027
25. Telefonski razgovor s Piterom Vajtom, 2. maj 2014.
26. White, P. D. et al. *The Lancet* 2011; 377: 823–836
27. *The Lancet* 2011; 377: 1808
28. Collings, A. D. & Newton, D. Reakcija na White, P. D. *British Medical Journal* 2004; 329: 928. Dostupno na: <http://www.bmj.com/content/329/7472/928/rr/702549>
29. Blackmore, S. J. Reakcija na White, P. D. *British Medical Journal* 2004; 329: 928. Dostupno na: <http://www.bmj.com/content/329/7472/928/rr/759419>
30. Više podataka o Samantinoj umetnosti na: <http://www.samantha-miller.co.uk/>

Peto poglavlje

1. Razgovor s Piterom Vorvelom, Vitingtonska opštinska bolnica, Manchester, 14–15 May 2014.
2. Herr, H. W. *Urologic Oncology: Seminars and Original Investigations* 2005; 23: 346–351
3. Razgovor s Dejvidom Spiglom, Institut „Kiri“, Pariz, 23. oktobar 2013.
4. Razlikujemo se po podložnosti hipnozi. Klasična skala kojom se to meri uključuje test u vidu niza sugestija koje ćemo prihvatiti ili odbiti, na primer, da će nam se ruka sama dići ili da ćemo u prostoriji ugledati svog najboljeg prijatelja ili prijateljicu. Uopšteno se smatra da oko 80% populacije spada u srednji rang, da je 10% ljudi izrazito podložno hipnozi, a 10% gotovo potpuno nepodložno (npr. vidi: hypnosis.tools/measurement-of-hypnosis.html). Međutim, ocene

ispitanika na ovom testu variraju u zavisnosti od studije i populacije (npr. vidi: Bongartz, W. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 1985; 33: 131–139).

5. Kosslyn, S. M. et al. *The American Journal of Psychiatry* 2000; 157: 1279–1284
6. Dikel, W. & Olness, K. *Pediatrics* 1980; 66: 335–340
7. Telefonski razgovor s Karen Olnes, 27. februar 2014.
8. Casiglia, E. et al. *American Journal of Clinical Hypnosis* 1997; 40: 368–375
9. Casiglia, E. et al. *International Journal of Psychophysiology* 2006; 62: 60–65
10. Casiglia, E. et al. *American Journal of Clinical Hypnosis* 2007; 49: 255–266
11. Razgovor sa Edoardom Kaziljom, vođen mejlom 4. marta 2014.
12. Na primer:
Kiecolt-Glaser, J. K. et al. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2001; 69: 674–682
Naito, A. et al. *Brain Research Bulletin* 2003; 62: 241–253
13. Na primer:
Hewson-Bower, B. & Drummond, P. D. *Journal of Psychosomatic Research* 2000; 51: 369–377 (infekcije gornjeg respiratornog sistema)
Spanos, N. P. et al. *Psychosomatic Medicine* 1990; 52: 109–114 (bradavice)
Medutim, rezultati su šaroliki. Karen Olnes je sprovela istraživanje na 61 detetu s bradavicama, a deca su dobila ili hipnoterapiju, ili standardni tretman, ili nisu imala nikakav tretman. Između ove tri grupe nije bilo značajnijih razlika.
Felt, B. T. et al. *American Journal of Clinical Hypnosis* 1998; 41: 130–137
14. Whorwell, P. J. et al. *The Lancet* 1984; 324: 1232–1234
15. Miller, V. & Whorwell, P. W. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 2009; 57: 279–292
16. Calvert, E. L. et al. *Gastroenterology* 2002; 123: 1778–1785
Miller, V. & Whorwell, P. W. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 2009; 57: 279–292
17. Miller, V. & Whorwell, P. J. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 2008; 56: 306–317
Mawdsley, J. E. et al. *The American Journal of Gastroenterology* 2008; 103: 1460–1469
Keefer, L. et al. *Alimentary Pharmacological Therapy* 2013; 38: 761–71

18. Gonsalkorale, W.M. et al. *Gut* 2003; 52: 1623–1629
19. Lea, R. et al. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 2003; 17: 635–642
20. Chiarioni, G., Vantini, I., de Iorio, F. & Benini, L. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 2006; 23: 1241–1249
21. Whorwell, P. J. et al. *The Lancet* 1992; 340: 69–72
22. Na primer, vidi:
Lindfors, P. et al. *American Journal of Gastroenterology* 2012; 107: 276–285
Moser, G. et al. *American Journal of Gastroenterology* 2013; 108: 602–609
23. Peters, S. L. et al. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 2015; doi: 10.1111/apt.13202
24. Vidi: <http://www.nhs.uk/conditions/hypnotherapy/Pages/Introduction.aspx> [pristup 24. marta 2015]
25. Razgovor s Džeremijem Hauikom, Oksford, 20. april 2015.
26. Prema pretraživaču sajta NIH-a, projectreporter. nih.gov, NIH trenutno finansira pet istraživačkih projekata koji u naslovu imaju reč „hipnoza“ ili „hipnoterapija“ (u poređenju, na primer, sa 35 naslova s rečima „svesna pažnja“).
27. Miller, V. et al. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 2015; doi: 10.1111/apt.13145

Šesto poglavlje

1. Priču o Semu Braunu prenosi Džej Kerk (Jay Kirk) u tekstu „Burning man“, objavljenom u časopisu *GQ* u februaru 2012. Dostupno na: <http://www.gq.com/news-politics/newsmakers/201202/burning-man-sambrown-jay-kirk-gq-february-2012>
2. Hoffman, H. G. et al. *Annals of Behavioral Medicine* 2011; 41: 183–191
3. Pilkington, E. „Painkiller Addiction: The plague that is sweeping the US“, *The Guardian*, 28. novembar 2012. Dostupno na: <http://www.theguardian.com/society/2012/nov/28/painkilleraddiction-plague-united-states>
4. Society of Interventional Pain Physicians (ASIPP) Fact Sheet. Dostupno na: <https://www.asipp.org/documents/ASIPPFactSheet101111.pdf>
5. „Opioids Drive Continued Increase in Overdose Deaths“, *CDC Press Release*, 20. februar 2013. Dostupno na: http://www.cdc.gov/media/releases/2013/p0220_drug_overdose_deaths.html

Takođe vidi „Vital Signs: Overdoses of opioid prescription pain relievers – United States, 1999–2008“, *Centers for Disease Control and Prevention Morbidity and Mortality Weekly Report* 2011; 60: 1487–1492. Dostupno na: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6043a4.htm>

6. Ahmed, A. „Painkiller Addictions Worst Drug Epidemic in US History“, *Al Jazeera America*, 30. avgust 2013. Dostupno na: <http://america.aljazeera.com/articles/2013/8/29/painkiller-kill-morepeoplethanmarijuanause.html>
7. „Aron Rolston Shares His Incredible Story of Survival“. Dostupno na: https://www.youtube.com/watch?v=83nk6zmu5_o
8. Telefonski razgovor s Hanterom Hofmanom, 7. maj 2014.
9. Podatak iz razgovora sa Semom Šararom, Medicinski centar Univerziteta Vašingtona, 8. i 9. maja 2014. Takođe vidi: Hoffman, H. et al. *Annals of Behavioral Medicine* 2011; 41: 183–191
10. Prikaz u: Hoffman, H. et al. *Annals of Behavioral Medicine* 2011; 41: 183–191
11. Maani, C. V. et al. *Journal of Trauma and Acute Care Surgery* 2011; 71: S125–130
12. Ovaj citat se pojavljuje u tekstu „Burning man“, Jay Kirk, GQ, februar 2012. Dostupno na: <http://www.gq.com/news-politics/newsmakers/201202/burning-man-sam-brown-jay-kirk-gq-february-2012>
13. Esdejlovo lečenje Guručuaana Šaha opisano je u: *Hidden Depths: The Story of Hypnosis* (2002), Robin Waterfield, pp. 196–197.
14. Razgovor s Dejvidom Patersonom, Sijetl, Vašington, 10. maj 2014.
15. Patterson, D. R. et al. *The International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis* 2004; 52: 27–38
16. Patterson, D. R. et al. *The International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis* 2010; 58: 288–300
17. Barnsley, N. et al. *Current Biology* 2011; 21: R945–946
18. Moseley, G. L. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 2012; 36: 34–46
19. Telefonski razgovor s Kendi Makejbe, 19. decembar 2014.
20. McCabe, C. *Journal of Hand Therapy* 2011; 24: 170–179
Preston, C. & Newport, R. *Rheumatology* 2011; 50: 2314–2315
21. Rothgangel, A. S. et al. *International Journal of Rehabilitation Research* 2011; 34: 1–13
22. Razgovor s Dejvidom Spiglom, Institut „Kiri“, Pariz, 23. oktobar 2013.

Sedmo poglavlje

1. „Childhood, Infant and Perinatal Mortality in England and Wales“, *Office for National Statistics Bulletin* 2012. Dostupno na: http://www.ons.gov.uk/ons/dcp171778_350853.pdf
2. Waldenstrom, U. et al. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology* 1996; 17: 215–228
3. Olde, E. et al. *Clinical Psychology Review* 2006; 26: 1–16
4. U Engleskoj je stopa „neasistiranih porođaja“ (bez indukcije, carskog reza, porođaja bez pomoći instrumenata i epiziotomije) iznosila 44,5%.
<http://www.birthchoiceuk.com/Professionals/index.html>
5. Hodnett, E. D. et al. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2012; issue 10, article No. CD003766
6. Telefonski razgovor sa Elen Hodnet, 10. mart 2014.
7. Gibbons, L. et al. „The Global Numbers and Costs of Additionally Needed and Unnecessary Caesarean Sections Performed Per Year: Overuse as a barrier to universal coverage“, *World Health Report* 2010. Background Paper 30. Dostupno na: <http://www.who.int/healthsystems/topics/financing/healthreport/30C-sectioncosts.pdf>
8. Statistika Velike Britanije: <http://www.birthchoiceuk.com/Professionals/index.html>
Statistika SAD: <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/delivery.htm>
9. Ovo je dobro potvrđeno kod životinja. Postoji veoma malo istraživanja na ljudima, ali npr. vidi:
Lederman, R. P. *American Journal of Obstetrics & Gynecology* 1978; 132: 495–500
Lederman, R. P. *American Journal of Obstetrics & Gynecology* 1985; 153: 870–877
10. Hodnett, E. D. et al. *Journal of the American Medical Association* 2002; 288: 1373–1381
11. Brocklehurst, P. et al. *British Medical Journal* 2011; 343: d7400
12. Symon, A. et al. *British Medical Journal* 2009; 338: b2060 U grupi nezavisnih babica, postojala je veća šansa da beba umre, ali autori zaključuju da je to zato što je ta grupa obuhvatala značajno više „visokorizičnih“ trudnica s prethodno postojećim zdravstvenim poremećajima i komplikacijama. Kad su istraživači isključili iz analize takve slučajeve, stopa smrtnosti bila je ista u obe grupe.

13. Olsen, O. & Clausen, J. A. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2012, issue 9. Art. No. CD000352.
14. „New Advice Encourages More Home Births“, *NHS Choices*, 13. maj 2014. Dostupno na: <http://www.nhs.uk/news/2014/05/May/Pages/New-advice-encourages-more-home-births.aspx>
15. Moj sin se rodio ujutru 18. oktobra 2012. Babice koje su me porodile, Džeki Tomkins i Elke Hekel, rade u grupi *London Birth Practice* (www.londonbirthpractice.co.uk). Tomkinsova je predsednica Nezavisnih babica Engleske (IMUK) od 2013, a 2014. dodeljena joj je nagrada za babicu godine *Britanskog žurnala za babice*, za rad na obezbeđivanju penzionog fonda za samozaposlene babice.
16. Pošto mi je prethodnog puta rađen carski rez, druga trudnoća mi je zvanično bila „visokorizična“ jer je postojala mogućnost da za vreme porođaja pukne ožiljak od operacije, s ozbiljnim posledicama po bebū i mene. Po smernicama NHS-a, nije trebalo da pokušavam da se porodim kod kuće. Međutim, moj partner i ja smo istražili podatke o rupturi materice i shvatili da je u našem slučaju rizik vrlo mali. Zaključili smo – uz podršku načelnice babica u mojoj mesnoj bolnici – da korist od kontinuirane nege i pomoći kod kuće preteže nad rizikom.
17. „NICE Confirms Midwife-led Care During Labour is Safest for Straightforward Pregnancies“, *NICE Press Release*, 3. decembar 2014. Dostupno na: <https://www.nice.org.uk/news/press-and-media/midwife-care-during-labour-safest-womenstraightforward-pregnancies>
18. Hodnett, E. D. et al. *Journal of the American Medical Association* 2002; 288: 1373–1381
19. „The Cost of Having a Baby in the United States“, *Truven Health Analytics Marketscan Study*, januar 2013. Dostupno na: <http://transform.childbirthconnection.org/wp-content/uploads/2013/01/Cost-of-Having-a-Baby1.pdf>
20. Intervju sa Elvirom Lang, voden preko *Skajpa* 24. aprila 2014.
21. Lang, E. V. et al. *The Lancet* 2000; 355: 1486–1490
Lang, E. V. et al. *Pain* 2006; 126: 155–164
Lang, E. V. et al. *Journal of Vascular and Interventional Radiology* 2008; 19: 897–905
22. Lang, E. V. & Rosen, M. P. *Radiology* 2002; 222: 375–382
23. Kompanija Langove zove se *Hypnalgescis* (vidi www.hypnalgescis.com). Langova je takođe napisala dve knjige o Umirujućem razgovoru – *Patient Sedation Without Medication* (2011), koja je namenjena

- stručnjacima iz oblasti medicine, i *Managing Your Medical Experience* (2014), koju je napisala za pacijente.
24. Lang, E. V. *Journal of Radiology Nursing* 2012; 31: 114–119
 25. Lang, E. V. et al. *Pain* 2005; 114: 303–309
 26. Izgleda da je ključno obezbediti pacijentima sredstva pomoću kojih će se sami boriti umesto da im se samo omogući da s nekim proćaskaju i da budu umireni na druge načine. U jednom istraživanju sprovedenom na 201 pacijentu, ukojem su obolelima tumori uklanjani hemikalijama ili strujom, Langova je uključila i kontrolnu grupu, koja je dobila „saosećajnu negu“, obuhvatajući izbegavanje negativnih reči i hitro reagovanje na zahteve i molbe (Lang, E. V. et al. *Journal of Vascular and Interventional Radiology* 2008; 19: 897–905). Ti pacijenti su na kraju pokazali mnogo veću anksioznost nego oni koji su imali standardnu negu. Bilo im je potrebno više lekova i imali su mnoge komplikacije – poput pada nivoa kiseonika u krvi ili opasnih skokova krvnog pritiska – da je Langova morala da okonča istraživanje ranije (pacijenti u grupi umirujućeg razgovora, kojima je čitan i tekst za relaksaciju, prošli su mnogo bolje nego grupa sa standardnom negom). Langova kaže da su sestre u grupi saosećajne nege pokušavale da umire pacijente – pretresale su s njima sopstvena iskustva s bolešću, recimo, ili ih milovale po čelu – te smatra da je to uticalo na sposobnost pacijenata da se izbore sa situacijom. To nije spadalo u planiranu intervenciju, ali „odjednom su svi u prostoriji želeli da budu izvanredno fini“, kaže ona, „a pacijenti su ponekad samo hteli da ih svi ostave na miru.“
 27. Lang, E. V. et al. *Academic Radiology* 2010; 17: 18–23
 28. Temel, J. S. et al. *The New England Journal of Medicine* 2010; 363: 733–742
 29. Telefonski razgovor s Viki Džekson, 16. decembar 2014.
 30. Temel, J. S. et al. *The New England Journal of Medicine* 2010; 363: 733–742

Osmo poglavlje

1. Telefonski razgovor s Robertom Klonerom, 23. april 2013.
2. Kloner, R. A. et al. *Journal of the American College of Cardiology* 1997; 30: 1174–1180

3. Meisel, S. R. et al. *The Lancet* 1991; 338: 660–661 Trichopoulos, D. et al. *The Lancet* 1983; 1: 441–444
Suzuki, S. et al. *The Lancet* 1995; 345: 981
4. Kada je Kloner pregledao podatke o broju smrtnih slučajeva od srčanog udara u Njujorku tokom terorističkog napada 11. septembra 2001, nije našao značajno povećanje. On smatra da je to stoga što je većina ljudi koja se našla u neposrednoj opasnosti, te time bila i podložna tom efektu – a to su oni koji su se zatekli u kulama – svakako nastradala kad su se zdanja srušila.
5. Više informacija o Vajtholskim studijama dostupno na: <https://www.ucl.ac.uk/whitehallIII>
6. Bobak, M. & Marmot, M. *British Medical Journal* 1996; 312: 421–425
7. Dhabhar, F. S. et al. *Psychoneuroendocrinology* 2012; 37: 1345–1368
8. Glaser, R. & Kiecolt-Glaser, J. K. *Nature Reviews Immunology* 2005; 5: 243–251
Cohen, S. et al. *Journal of the American Medical Association* 2007; 298: 1685–1687
9. Cohen, S. et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2012; 109: 5995–5999
10. Christian, L. M. et al. *Neuroimmunomodulation* 2006; 13: 337–346
Godbout, J. P. & Glaser, R. *Journal of Neuroimmune Pharmacology* 2006; 1: 421–427
11. McDade, T. W. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2012; 109 supp 2: 17281–17288
12. Chung, H. Y. et al. *Ageing Research* 2009; 8: 18–30
13. Chida, Y. et al. *Nature Clinical Practice Oncology* 2008; 5: 466–475
Heikkilä, K. et al. *British Medical Journal* 2013; 346: f165
14. Jenkins, F. J. et al. *Journal of Applied Biobehavioral Research* 2014; 19: 3–23
15. Sloan, E. K. et al. *Cancer Research* 2010; 70: 7042–7052 (rak dojke)
Lamkin, D. M. et al. *Brain, Behavior & Immunity* 2012; 26: 635–641 (akutna limfoblastna leukemija)
Kim-Fuchs, C. et al. *Brain, Behavior & Immunity* 2014; 40: 40–47 (rak pankreasa)
16. Lemeshow, S. et al. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 2011; 20: 2273–2279
17. Zbog svoje uloge u razotkrivanju njihove funkcije, Blekbernova je 2009. godine bila među dobitnicima Nobelove nagrade za medicinu.

18. Epel, E. S. et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2004; 101: 17312–17315
19. Sapolsky, R. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2004; 101: 17323–17324
20. Prikaz vidi u: Lin, J. et al. *Mutation Research* 2012; 730: 85–89
Postoje i određeni putokazi ka objašnjenju kako stres utiče na telomere; u laboratorijskim istraživanjima, hormon stresa kortizol smanjuje aktivnost telomeraze, dok molekuli koji učestvuju u upali direktno erodiraju telomere. Izgleda da se taj proces odigrava dvo-smerno – kad telomeri imunih ćelija postanu prekratki, podstiču lučenje hemikalija koje dodatno pojačavaju upalu, vidi: Rodier, F. & Campisi, J. *Journal of Cell Biology* 2011; 192: 547–556.
21. Ovaj citat se prvi put pojavio u članku „Can Meditation Really Slow Ageing?“, Jo Marchant, *Mosaic*, 1. jul 2014. Dostupno na: <http://mosaicscience.com/story/can-meditationreally-slow-ageing>. (Deo od drugog pasusa na str. 163 do trećeg pasusa na str. 164 uzet je u prilagođenom obliku iz ovog članka.)
22. Cawthon, R. M. et al. *The Lancet* 2003; 361: 393–395
23. Armanios, M. & Blackburn, E. H. *Nature Reviews Genetics* 2012; 13: 693–704
24. Codd, V. et al. *Nature Genetics* 2013; 45: 422–427
25. Epel, E. S. et al. *Aging* 2009; 1: 81–88
Zhao, J. et al. *Diabetes* 2014; 63: 354–362
26. Reč „siromašan“ se definiše po odrednici siromaštva na federalnom nivou – na primer, za četvoročlanu porodicu (sa dvoje dece) ovo se 2014. definisalo kao godišnji prihod niži od 24.008 dolara. Dodatne podatke o ekonomskim izazovima s kojima se suočavaju ruralne zajednice u okruzima „crnog pojasa“ vidi u Brody, G. H., Kogan, S. M. & Grange, C. M. (2012). „Translating Longitudinal, Developmental Research with Rural African American Families into Prevention Programs for Rural African American Youth“, V. Maholmes & R. B. King (eds), *Oxford Handbook of Poverty and Child Development*, London, Oxford University Press.
27. Razgovor vođen s Džinom Brodijem 8. januara 2015. i uživo na Emorijevom univerzitetu u Alabami 4. februara 2014.
28. Brody, G. H., Kogan, S. M. & Grange, C. M. (2012), „Translating Longitudinal, Developmental Research with Rural African American Families into Prevention Programs for Rural African American

- Youth“, V. Maholmes & R. B. King (eds), *Oxford Handbook of Poverty and Child Development*, London, Oxford University Press
29. Miller, G. E. et al. *Psychological Bulletin* 2011; 137: 959–997
 30. Na primer, vidi: http://www.ted.com/talks/richard_wilkinson?language=en
 31. Telefonski razgovor s Gregom Milerom, 4. decembar 2014. Rezime ovog istraživanja dat je u Marmot, M. *The Status Syndrome: How Social Standing Affects Our Health and Longevity* (2005), Holt Paperbacks.
 32. Miller, G. E. et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2009; 106: 14716–14721
 33. Osler, M. et al. *International Journal of Epidemiology* 2006; 35: 1272–1277
 34. Kittleson, M. M. et al. *Archives of Internal Medicine* 2006; 166: 2356–2361
 35. Lin, J. et al. *Mutation Research* 2012; 730: 85–89
 36. Na primer, vidi:
 - Szanton, S. L. et al. *International Journal of Behavioral Medicine* 2012; 19: 489–495
 - Chae, D. H. et al. *American Journal of Preventive Medicine* 2014; 46: 103–111
 - Brody, G. H. et al. *Child Development* 2014; 85: 989–1002
 37. Blackburn, E. H. & Epel, E. S. *Nature* 2012; 490: 169–171
 38. Ovaj citat (kao i citat u narednom pasusu) prvi put se pojavio u članku „Can Meditation Really Slow Ageing?“, Jo Marchant, *Mosaic*, 1. jul 2014. Dostupno na: <http://mosaicscience.com/story/can-meditation-really-slowageing> (Pasusi 2–5 na str. 170 preuzeti su u prilagođenom obliku iz ovog članka.)
 39. Telefonski razgovor s Elisom Epel, 24. februar 2014.
 40. Ovaj koncept (kao i primer sa skijašicom) opisan je opširno u Jamieson, J. P. et al. *Current Directions in Psychological Science* 2013; 22: 51–56.
 41. Telefonski razgovor s Vendi Mendes, 17. septembar 2014.
 42. Jamieson, J. P. et al. *Current Directions in Psychological Science* 2013; 22: 51–56
 43. Jamieson, J. P. et al. *Journal of Experimental Social Psychology* 2010; 46: 208–212
 44. Chen, E. et al. *Child Development* 2004; 75: 1039–1052
 45. Miller, G. E. et al. *Psychological Bulletin* 2011; 137: 959–997

46. McEwen, B. S. & Gianaros, P. J. *Annals of the New York Academy of Sciences* 2010; 1186: 190–222
McEwen, B. S. & Morrison, J. H. *Neuron* 2013; 79: 16–29
47. Ganzel, B. L. et al. *NeuroImage* 2008; 40: 788–795
48. Miller, G. E. et al. *Psychological Bulletin* 2011; 137: 959–997
49. Sweitzer, M. M. et al. *Nicotine & Tobacco Research* 2008; 10: 1571–1575
50. Gianaros, P. J. et al. *Cerebral Cortex* 2011; 21: 896–910

Deveto poglavlje

1. Pasusi 1–2 i 18–19 ovog poglavlja preuzeti su u prilagođenom obliku iz članka „Can Meditation Really Slow Ageing?“, Jo Marchant, *Mosaic*, 1. jul 2014. Dostupno na: <http://mosaicscience.com/story/can-meditation-really-slow-ageing>
2. Telefonski razgovor s Markom Vilijamsom, 9. februar 2009, potvrđen mejlom u aprilu 2015.
3. Pagnoni, G. et al. *PLoS One* 2008; 3: e3083
4. Ovaj citat je iz video-svedočanstva Gareta Vokera, postavljenog na: <http://www.everyday-mindfulness.org/gareths-videotestimonial/> [pristup 2. aprila 2015]. Svi drugi citati Gareta Vokera potiču iz mog razgovora s njime, vođenog u Bernsliju 23. januara 2015.
5. Razgovor s Trudi Gudman, Santa Monika, 22. novembar 2013.
6. National Health Statistics Reports, No. 79, 10. februar 2015. Dostupno na: <http://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr079.pdf>
7. Vidi: Pickert, K. „The Mindful Revolution“, *TIME*, 23. januar 2014. Dostupno na: <http://time.com/1556/themindful-revolution/>
8. Na primer, vidi: Lauche, R. et al. *Journal of Psychosomatic Research* 2013; 75: 500–510
Lerner, R. et al. *Cancer and Clinical Oncology* 2013; 2: 62–72
Veehof, M. M. et al. *Pain* 2011; 152: 533–542
Piet, J. et al. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2012; 80: 1007–1020
Hofmann, S. G. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2010; 78: 169–183
Chiesa, A. & Serretti, A. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2011; 17: 83–93
Cramer, H. et al. *Current Oncology* 2012; 19: e343–351

9. Diskusiju o ovome vidi, na primer, u Blomfield, V. „Buddhism and the Mindfulness Movement: Friends or foes?“, blog post od 6. aprila 2012. Dostupno na: <http://www.wiseattention.org/blog/2012/04/06/buddhismthe-mindfulness-movement-friends-or-foes/>
 „Mindfulness: Panacea or fad?“, BBC Radio 4, 11. januar 2015. Voditeljka emisije Ema Barnett; producent Fil Pegam. Dostupno na: <http://www.bbc.co.uk/programmes/b04xmqqd>
10. Szalavitz, M. *Scientific American* July 2014: 30–31
11. Barker, K. *Social Science & Medicine* 2014; 106: 168–176
12. Razgovor s Garetom Vokerom, Bernsli, Engleska, 23. januar 2015.
13. Vidi: <http://www.everyday-mindfulness.org/>
14. Razgovor s Vilemom Kujkenom, Eksiterski univerzitet, 23. februar. U međuvremenu je Kujken prešao u Oksford i sada je direktor Oksfordskog centra za svesnu pažnju.
15. Teasdale, J. D. et al. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2000; 68: 615–623
 Ma, S. H. & Teasdale, J. D. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2004; 72: 31–40
 U ova dva istraživanja poređena je kognitivna terapija zasnovana na svesnoj pažnji s uobičajenim pristupom, međutim, isključeni su pacijenti koji su u tom trenutku bili na antidepresivima. U potonjim istraživanjima ove terapije, Kujken je poređio kognitivna terapiju zasnovanu na svesnoj pažnji s tretmanom lekovima.
16. Kuyken, W. et al. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2008; 76: 966–978
17. Kuyken, W. et al. *The Lancet* 2015; doi: 10.1016/S0140–6736(14)62222–4
18. Razgovor sa Sarom Lazar, Harvardski univerzitet, Boston, 27. maj 2014.
19. Ovaj citat se prethodno pojavio u članku „Can Meditation Really Slow Ageing?“, Jo Marchant, *Mosaic*, 1. jul 2014. Dostupno na: <http://mosaicscience.com/story/canmeditation-really-slow-ageing>
20. Lutz, A. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2004; 101: 16369–16373
21. Lazar, S. W. et al. *NeuroReport* 2005; 16: 1893–1897
22. Eriksson, P. S. et al. *Nature Medicine* 1998; 4: 1313–1317
23. Hölzel, B. K. et al. *SCAN* 2010; 5: 11–17
 Hölzel, B. K. et al. *Psychiatry Research: Neuroimaging* 2011; 191: 36–43

24. Luders, E. *Annals of the New York Academy of Sciences* 2014; 1307: 82–88
25. Gard, T. et al. *Frontiers in Aging Neuroscience* 2014; 6: 76
26. Mohr, D. C. et al. *British Medical Journal* 2004; doi:10.1136/bmj.38041.724421.55
27. Buljevac, D. et al. *British Medical Journal* 2003; 327: 646
28. Mohr, D. C. et al. *Neurology* 2012; 79: 412–419
29. Rezultati tromesečne meditacije koju su proučavale Blekbernova i Epelova dati su u Jacobs, T. L. et al. *Psychoneuroendocrinology* 2011; 36: 664–681
 Među drugim primerima istraživanja koja ukazuju na to da bi meditacija mogla podstaći proizvodnju telomeraze ili produžiti telomere jesu i sledeći:
 Ornish, D. et al. *The Lancet Oncology* 2013; 14: 1112–1120
 Lavretsky, H. et al. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 2013; 28: 57–65
30. Ovaj citat (kao i citat Elizabet Blekbern u sledećem pasusu) prethodno se pojavio u članku „Can Meditation Really Slow Ageing?“, Jo Marchant, *Mosaic*, 1. jul 2014. Dostupno na: <http://mosaicscience.com/story/can-meditation-really-slow-ageing>
31. Razgovor s Elizabet Blekbern, Pariz, 23. oktobar 2013.
32. Kabat-Zinn, J. et al. *Psychosomatic Medicine* 1998; 60: 625–632
33. Davidson, R. J. et al. *Psychosomatic Medicine* 2003; 65: 564–570
34. Barrett, B. et al. *Annals of Family Medicine* 2012; 10: 337–346
35. Simpson, R. et al. *BMC Neurology* 2014; 14: 15
36. Telefonski razgovor s Robertom Simpsonom, 7. januar 2015.

Deseto poglavlje

1. Rosero-Bixby, L. „Costa Rican Nonagenarians: Are they the longest living male humans?“ Rad predstavljen na Petoj međunarodnoj konferenciji o demografiji, IUSSP, Tur, Francuska, 2005
2. Rosero-Bixby, L. et al. *Vienna Yearb. Popul. Res.* 2013; 11: 109–136
3. Den Bjutner opisuje tu posetu u svojoj knjizi *Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*, 2010, National Geographic Society.
4. Rehkopf, D. H. et al. *Experimental Gerontology* 2013; 48: 1266–1273
5. Telefonski razgovor s Mišelom Pulenom, 2. septembar 2013.

6. House, J. S. et al. *American Journal of Epidemiology* 1982; 116: 123–140
7. House, J. S. et al. *Science* 1988; 241: 540–545
8. Holt-Lunstad, J. et al. *PLoS Medicine* 2010; 7: e1000316
9. Telefonski razgovor s Čarlsom Rezonom, vođen 30. marta 2011, potvrđen mejlom u maju 2015. Ovaj citat prvobitno se pojavio u članku „Heal Thyself“, Jo Marchant, *New Scientist*, 27. avgust 2011, str. 30–34. U vreme kad smo razgovarali, Rezon je bio profesor Emorijevog univerziteta u Atlanti u Džordžiji. Sada mu je baza Univerziteta Viskonsina u Medisonu.
10. Vespa, J. et al. *America's Families & Living Arrangements: 2012* www.census.gov/prod/2013pubs/p20-570.pdf
11. McPherson, M. et al. *American Sociological Review* 2006; 71: 353–375
12. Eisenberger, N. I. et al. *Science* 2003; 302: 290–292
Eisenberger, N. I. & Cole, S.W. *Nature Neuroscience* 2012; 15: 1–6
13. Cacioppo, J. T. et al. *Annals of the New York Academy of Sciences* 2011; 1231: 17–22
Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. *Annals of Behavioral Medicine* 2010; 40: 218–227
14. Telefonski razgovor s Džonom Kasiopom, 21. april 2011.
15. Ovaj citat se prvobitno pojavio u članku „Heal Thyself“, Jo Marchant, *New Scientist*, 27. avgust 2011, str. 30–34
16. Luo, Y. et al. *Social Science & Medicine* 2012; 74: 907–914
17. Cole, S. W. et al. *Genome Biology* 2007; 8: R189
18. Razgovor sa Stivom Kolom, Univerzitet Kalifornije u Los Andelesu (UCLA), 21. novembar 2013.
19. Cole, S. W. et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2011; 108: 3080–3085
20. Cole, S. W. *PLoS Genetics* 2014; 10: e1004601
21. Antoni, M. H. et al. *Biological Psychiatry* 2012; 71: 366–372
22. Telefonski razgovori s Majklom Antonijem, 18. septembar 2013. i 6. mart 2014.
23. Ovaj citat se prvobitno pojavio u članku „The Pursuit of Happiness“, Jo Marchant, *Nature* 2013; 503: 458–460
24. Spiegel, D. et al. *The Lancet* 1989; 334: 888–891
25. Ove podatke dao mi je Dejvid Spigl u razgovoru koji sam vodila s njim na Institutu „Kiri“ u Parizu, 23. oktobra 2013. U istraživanju s negativnim rezultatima spada i jedno kanadsko istraživanje šireg obima, sprovedeno na 235 žena s metastazom raka dojke, objavljeno

- 2001 (Goodwin, P. J. et al. *New England Journal of Medicine* 2001; 345: 1719–1726), kao i Spiglov vlastiti pokušaj da ponovi rezultate studije iz 1989, na 125 žena istog zdravstvenog stanja, objavljen 2007 (Spiegel, D. et al. *Cancer* 2007; 110: 1130–7). Spigl tvrdi da kod pojedinih pomenutih istraživanja postoje određeni problemi; na primer, da testirana intervencija, pre svega, nije izazvala nikakve psihološke promene, pa se nije moglo očekivati ni da će imati nekog fizičkog efekta. Među studijama s pozitivnim rezultatima, najuglednije je istraživanje koje je 2008. predvodila Barbara Andersen s Državnog univerziteta Ohaja, a kojim je obuhvaćeno 227 žena sa rakom dojke koji nije bio u merastazi (Andersen, B. L. et al. *Cancer* 2008; 113: 3450–3458). One su pohađale četvoromesečni kurs koji je za cilj imao da im pruži društvenu podršku i pomogne im u upravljanju stresom. Andersenova je pratila te žene u proseku 11 godina. Uočeno je poboljšanje raspoloženja i imunih reakcija, a u proseku ostajale su u životu šest meseci duže, kontrolna grupa 2,2 godine, grupa na terapiji 2,8 godina. Skeptik Džeјms Kojn kritikovao je statističku analizu primenjenu u ovoj studiji, tvrdeći da podaci zapravo ne pokazuju baš nikakav pozitivan rezultat (Stefanek, M. E. et al. *Cancer* 2009; 115: 5612–5616).
26. Aizer, A.A. et al. *Journal of Clinical Oncology* 2013; 31: 3869–3876
Kod raka prostate, dojke, debelog creva i rektuma, jednjaka i glave/vrata, autori zaključuju da su korisni efekti bračnog života na vreme preživljavanja bili veći od onih koji su objavljeni za hemoterapiju.
27. Razgovor s Dejvidom Spiglom, Institut „Kiri“, Pariz, 23. oktobar 2013.
28. Telefonski razgovor s Džeјmsom James Kojnom, 19. septembar 2013.
29. Buchen, L. *Nature* 2010; 467: 146–148
30. McGowan, P. O. et al. *Nature Neuroscience* 2009; 12: 342–348
31. Lam, L. L. et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2012; 109: 17253–17260
Romans, S. E. et al. *Child Development* 2014; 86: 303–309
Naumova, O. Y. et al. *Development & Psychopathology* 2012; 24: 143–155
Fraga, M. F. et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2005; 102: 10604–10609
32. Među prvima koji će objaviti ovu ideju bio je biolog Brus Lipton, koji ju je izložio u svojoj knjizi *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles* (2005). Sada je to popularan

stav sajtova posvećenih nju ejdžu i zdravlju, npr. vidi: <http://www.abundance-and-happiness.com/epigenetics.html>
<http://healthscamsexposed.com/2014/06/epigenetics-proves-cancer-is-not-mysterious-or-inevitable/>
<http://healingthecause.blogspot.co.uk/2014/03/ancestralhealing-epigenetics.html>

33. Opširnija diskusija o ovim idejama u Cole, S. W. *Current Directions in Psychological Science* 2009; 18: 132–137
Cole, S. W. *PLoS Genetics* 2014; 10: e1004601
34. Brody, G. H., Kogan, S. M. & Grange, C. M. (2012). „Translating Longitudinal, Developmental Research with Rural African American Families into Prevention Programs for Rural African American Youth“, V. Maholmes & R. B. King (eds), *Oxford Handbook of Poverty and Child Development*, London, Oxford University Press.
U još nekoliko studija, npr. u radu Grega Milera s Univerziteta Sveroiostoka, utvrđeno je da topao i brižan roditeljski odnos štiti ljude od bioloških efekata stresa u kasnijem životu.
Miller, G. E. & Chen, E. *Child Development Perspectives* 2013; 7: 67–73
35. Brody, G. H. et al. *Journal of Adolescent Health* 2008; 43: 474–481
36. Miller, G. E. et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2014; 111: 11287–11292
37. Telefonski razgovor s Gregom Milerom, 4. decembar 2014.
38. Smatra se da i samoća i hronični stres povećavaju rizik od demencije. Na primer, vidi:
Holwerda, T. J. et al. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* 2014; 85:135–142
Greenberg, M. S. et al. *Alzheimer's & Dementia* 2014; 10: S155–S165
39. Telefonski razgovor s Mišel Karlson, 24. februar 2015.
40. Fried, L. P. et al. *Journal of Urban Health* 2004; 81: 64–78
Carlson, M. C. et al. *Journal of Gerontology: Medical Sciences* 2009; 64: 1275–1282
41. Carlson, M. C. et al. *Alzheimers & Dementia*. U pripremi.
42. Telefonski razgovor s Lobsangom Negijem, 10. decembar 2014, i razgovor uživo na Emorijevom univerzitetu u Atlanti u Džordžiji, vođen 3. februara 2015.
43. Dodatne informacije o obuci u kognitivno zasnovanom saosećanju-vidi na: <http://tibet.emory.edu/cognitively-based-compassion-training/index.html>

44. Pace, T. W. W. et al. *Psychoneuroendocrinology* 2009; 34: 87–98
45. Pace, T. W. W. et al. *Psychoneuroendocrinology* 2013; 38: 294–299
46. Mascaro, J. S. et al. *SCAN* 2013; 8: 48–55
47. Razgovor s Brendanom Ozava-de Silvom, Atlanta, 4. i 5. februar 2015.

Jedanaesto poglavlje

1. Novella, S. „Energy Medicine: Noise-based pseudoscience“, *Science-based medicine blog*, 12. decembar 2012. Dostupno na: <https://www.sciencebasedmedicine.org/energy-medicinenoise-based-pseudoscience/>
2. Ovdje date pojedinosti Dženisine priče (Dženis nije njeno pravo ime) preuzete su iz elektronske verzije knjige Kevina Trejsija *Fatal Sequence: The Killer Within* (2005), izdavač Dana Press. Trejsi u uvodu knjige napominje da za vreme Dženisine hospitalizacije nije ništa snimao, niti je vodio beleške, tako da je čitav događaj rekonstruisao po sećanju.
3. Levinson, A. T. et al. *Seminars in Respiratory and Critical Care Medicine* 2011; 32: 195–205
4. Tracey, K. *Fatal Sequence*, Peto poglavlje, lokacija 1294
5. Tracey, K. *Fatal Sequence*, Uvod, lokacija 70
6. Lehrer, P. *Biofeedback* 2013; 41: 88–97
7. Vaschillo, E. et al. *Applied Psychophysiology & Biofeedback* 2002; 27: 1–27
8. Lehrer, P. *Biofeedback* 2013; 41: 26–31
9. Thayer, J. F. & Lane, R. D. *Biological Psychology* 2007; 74: 224–242
10. Telefonski razgovor s Polom Lererom, 26. januar 2015.
11. Del Pozo, J. M. et al. *American Heart Journal* 2004; 147: E11
Lin, G. et al. *Journal of Alternative & Complementary Medicine* 2012; 18: 143–152
12. Gevirtz, R. *Biofeedback* 2013; 41: 110–120
13. Benson, H. *The Relaxation Response*, Avon Books, 1976, p. 83
14. Na primer, vidi:
Benson, H. et al. *The Lancet* 1974; i: 289–291
Benson, H. et al. *Journal of Chronic Diseases* 1974; 27: 163–169
15. Rezultate svojih inicijalnih istraživanja Benson opisuje u knjizi *The Relaxation Response* iz 1976 (str. 87–95). Na primer, za vreme meditacije potrošnja kiseonika naglo pada za 10–20% (u odnosu na oko 8% za vreme sna). Spori moždani talasi zvani alfa-talasi pojačavaju

intenzitet. Nivo mlečne kiseline (otpadnog produkta metabolizma) u krvi pada za oko 40%. Srčani rad se usporava u proseku za oko tri otkucaja u minutu.

16. Park, G. & Thayer, J. F. *Frontiers in Psychology* 2014; 5: 278
- Porges, S. W. *Biological Psychology* 2007; 74: 116–143
17. Thayer, J. F. et al. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 2012; 36: 747–756
18. Lehrer, P. *Psychosomatic Medicine* 1999; 61: 812–821
19. Gevirtz, R. *Biofeedback* 2013; 41: 110–120
20. Opisano u Tracey, K. *Fatal Sequence*, Sedmo poglavlje, lokacija 1885
21. Opisano u Tracey, K. *Fatal Sequence*, Osmo poglavlje, lokacija 2307
22. Opisano u Tracey, K. *Fatal Sequence*, Deveto poglavlje, lokacija 2467
23. Watkins, L. R. et al. *Neuroscience Letters* 1995; 183: 27–31
24. Borovikova, L. et al. *Nature* 2000; 405: 458–462
25. Tracey, K. J. *Nature* 2002; 420: 853–859
26. Trejsi pripoveda ovu priču u Tracey, K. „Shock Medicine“, *Scientific American March* 2015, pp. 28–35.
27. Kok, B. E. & Fredrickson, B. L. *Biological Psychology* 2010; 85: 432–436
28. Kok, B. E. et al. *Psychological Science* 2013; 24: 1123–1132
29. Telefonski razgovor s Betani Kok, 8. decembar 2014.
30. See: <http://www.heartmath.com/science-behind-emwave/>
31. O ovim idejama se raspravlja u intervjuu sa direktorom istraživanja Rolinom Makrejtijem (Rollin McCraty) u „Sufism: An inquiry“ (vol 16, no 2, pp. 33–58). Dostupno na: <http://issuu.com/iasufism/docs/sufism.vol16.2>
- Takođe vidi:
 - McCraty, R. et al. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine* 2004; 10: 133–143
 - McCraty, R. et al. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine* 2004; 10: 325–336
 - McCraty, R. & Childre, D. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 2010; 16: 10–24
32. Na primer:
 - Farkas, B. „Is Heartmath’s emWave Personal Stress Reliever Scientific?“, *James Randi Educational Foundation blog*, 31. januar 2011. Dostupno na: <http://archive.randi.org/site/index.php/swift-blog/1202--is-heartmaths-emwave-personalstress-reliever-scientific-.html>
 - Novella, S. „Energy Medicine: Noise-based pseudoscience“,

- Science-based medicine blog*, 12. decembar 2012. Dostupno na: <https://www.sciencebasedmedicine.org/energy-medicinenoise-based-pseudoscience/>
33. Xin, W. et al. *American Journal of Clinical Nutrition* 2013; 97: 926–35
 34. Video-intervju za *Skaj njuz*. Dostupno na: <http://news.sky.com/story/1396464/nerve-hack-offers-arthritis-sufferers-hope>
 35. Koopman, F. A. et al. *Arthritis & Rheumatism* 2012; 64 Suppl 10: 581
 36. Moore, T. „Nerve hack’ Offers Arthritis Sufferers Hope“, *Sky News*, 23. decembar 2014. Dostupno na: <http://news.sky.com/story/1396464/nerve-hack-offers-arthritis-sufferers-hope>
 37. Tracey, K. „Shock Medicine“, *Scientific American* March 2015, pp. 28–35
 38. Fritz, J. R. & Huston, J. M. *Bioelectronic Medicine* 2014; 1: 25–29
 39. Miller, L. & Vegesna, A. *Bioelectronic Medicine* 2014; 1: 19–24
 40. Behar, M. „Can the Nervous System Be Hacked?“, časopis *New York Times*, 23. maj 2014. Dostupno na: <http://www.nytimes.com/2014/05/25/magazine/can-the-nervous-systembe-hacked.html>
 41. Martin, J. L. R. & Martín-Sánchez. E. *European Psychiatry* 2012; 27: 147–155
 42. Behar, M. „Can the Nervous System Be Hacked?“, časopis *New York Times*, 23. maj 2014. Dostupno na: <http://www.nytimes.com/2014/05/25/magazine/can-the-nervous-systembe-hacked.html>
 43. Weintraub, A. „Brain-altering Devices May Supplant Drugs – and Pharma is OK With That“, *Forbes.com*, 24. februar 2015. Dostupno na: <http://www.forbes.com/sites/arleneweintraub/2015/02/24/brain-altering-devices-may-supplantdrugs-and-pharma-is-ok-with-that/>
 44. Tracey, K. „Shock Medicine“, *Scientific American* March 2015, pp. 28–35
 44. Guerrini, F. „DARPA’s ElectRx Project: Self-Healing Bodies through Targeted Stimulation of the Nerves“, *Forbes.com*, 29. avgust 2014. Dostupno na: <http://www.forbes.com/sites/federicoguerrini/2014/08/29/darpas-electrx-project-selfhealing-bodies-through-targeted-stimulation-of-the-nerves/>
 45. Tracey, K. *Fatal Sequence*, Deseto poglavlje, lokacija 2820
 46. Na primer, vidi:
 - Nolan, R. P. et al. *Journal of Internal Medicine* 2012; 272: 161–169
 - Lehrer, P. et al. *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 2010; 35: 303–315
 - Kox, M. et al. *Psychosomatic Medicine* 2012; 74: 489–494
 - Olex, S. et al. *International Journal of Cardiology* 2013; 18: 1805–1810

47. Behar, M. „Can the Nervous System Be Hacked?“ časopis *New York Times*, 23. maj 2014. Dostupno na: <http://www.nytimes.com/2014/05/25/magazine/can-the-nervous-systembe-hacked.html>
48. Tracey, K. *Fatal Sequence*, Deseto poglavlje, lokacija 2908

Dvanaesto poglavlje

1. Dawkins, R. *The God Delusion* (2006), Bantam Press
- Hawking, S. & Mlodinow, L. *The Grand Design* (2010), Bantam Press
2. „Religion, Spirituality and Public Health: Research, applications and recommendations.“ Svedočenje Harolda Koniga (Harold G. Koenig) pred Potkomitetom za istraživanje i naučno obrazovanje Predstavničkog doma SAD, 18. septembra 2008. Dostupno na: https://science.house.gov/sites/republicans.science.house.gov/files/documents/hearings/091808_koenig.pdf
3. Na primer, jedno istraživanje iz 2011, sprovedeno u Norveškoj na 36.000 odraslih osoba, pokazalo je da što češće ispitanik odlazi u crkvu, to mu je niži krvni pritisak: Sorensen, T. et al. *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 2011; 42: 13–28.
 Još jednim istraživanjem, sprovedenim na gotovo 40.000 ljudi u 22 zemlje, utvrđeno je da oni koji redovno idu u crkvu prijavljuju bolje zdravstveno stanje: Nicholson, A. et al. *Social Science & Medicine* 2009; 69: 519–528.
 Prikaz vidi u Koenig, H. G. et al. *Handbook of Religion and Health* (2012), Oxford University Press.
4. Na primer, vidi: Sloan, R. P. et al. *The Lancet* 1999; 353: 664–667.
5. „Religion, Spirituality and Public Health: Research, applications and recommendations.“ Svedočenje Harolda Koniga pred Potkomitetom za istraživanje i naučno obrazovanje Predstavničkog doma SAD, 18. septembra 2008. Dostupno na: https://science.house.gov/sites/republicans.science.house.gov/files/documents/hearings/091808_koenig.pdf
6. Telefonski razgovor s Ričardom Slounom, 28. februar 2015.
7. Chida, Y. et al. *Psychotherapy & Psychosomatics* 2009; 78: 81–90
8. *Fox News Poll*, 2011, Pitanje 29. Dostupno na: <http://www.foxnews.com/us/2011/09/07/fox-news-poll-creationism/>
9. Ovaj citat, kao i citat iz prethodnog pasusa, potiču iz intervjuja sa Šeri Kaplan iz 2005, objavljenog na TheBody.com, a dostupnog na: <http://www.thebody.com/hivawards/winners/skaplan.html>

Biografski podaci dati u ovom delu potiču iz ovog i još dva intervjua: Cheakalos, C. „Positive Approach: Sheri Kaplan gives heterosexuals with HIV a place to celebrate the joys of life“, *People*, 4. mart 2002. Dostupno na: <http://www.people.com/people/archive/article/0,,20136502,00.html>

Bradley Hagerty, B. „Can Positive Thoughts Help Heal Another Person?“, *NPR*, 21. maj 2009. Dostupno na: <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=104351710>

Nisam uspela da stupim u kontakt sa Šeri i saznam kako joj je sad.

10. *Spiritual Transformation and Healing: Anthropological, Theological, Neuroscientific and Clinical Perspectives*. Koss-Chiokino, J. & Hefner, P. J. (eds), AltaMira Press (2006), p. 245

(Šeri je u ovom radu navedena kao „Suzan“.)

11. Cotton, S. et al. *Journal of General Internal Medicine* 2006; 21: S5–13
12. Ironson, G. et al. *Journal of General Internal Medicine* 2006; 21: S62–68
13. Sloan, E. et al. 2007. „Psychobiology of HIV infection“, Ader, R. (ed.), *Psychoneuroimmunology*. Academic Press, San Diego, pp. 869–895
Cole, S. W. *Psychosomatic Medicine* 2008; 70: 562–568
14. Leserman, J. et al. *Psychological Medicine* 2002; 32: 1059–1073
15. Carrico, A.W. & Antoni, M. H. *Psychosomatic Medicine* 2008; 70: 575–584
- Creswell, J. D. et al. *Brain, Behavior and Immunity* 2009; 23: 184–188
16. Telefonski razgovor s Endruom Njubergom, 10. mart 2014.
17. Pargament, K. I. et al. *Archives of Internal Medicine* 2001; 161: 1881–1885
18. Ironson, G. et al. *Journal of Behavioral Medicine* 2011; 34: 414–425
19. Ironson, G. et al. *Journal of Behavioral Medicine* 2011; 34: 414–425
20. Wachholtz, A. B. & Pargament, K. I. *Journal of Behavioral Medicine* 2005; 28: 369–384
21. Wachholtz, A. B. & Pargament, K. I. *Journal of Behavioral Medicine* 2008; 31: 351–366
22. Telefonski razgovor s Kenetom Pargamentom, 12. mart 2014.
23. Wachholtz, A. B. and Pargament, K. I. *Journal of Behavioral Medicine* 2005; 28: 369–384
24. Pargament, K. I. & Mahoney, A. *The International Journal for the Psychology of Religion* 2005; 15: 179–198
25. Jacobs, T. L. et al. *Psychoneuroendocrinology* 2011; 36: 664–681
26. Telefonski razgovor s Klifordom Saronom, 4. april 2014.

27. Ovaj citat prethodno se pojavio u članku „How Meditation Might Ward Off the Effects of Ageing“, Jo Marchant, *Observer*, 24. april 2011. Dostupno na: <http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2011/apr/24/meditation-ageing-shamatha-project>
28. Fredrickson, B. L. et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2013; 110: 13684–13689
Marchant, J. „The Pursuit of Happiness“, *Nature* 2013; 503: 458–460
29. Cacioppo, J. & Patrick, W. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (2008), p. 262
30. Razgovor s Alesandrom de Frančiskisom, Lurdski medicinski biro, 12. jun 2015.
31. Ovaj citat je uzet iz govora koji je održao Vitorio Mikeli u Našoj Gospi od Lurda, Dablin, 23. maj 2014.
32. Razgovor s Timom Brigsom, Kraljevska nacionalna ortopedska bolnica, Stanmor, Midlseks, 16. januar i 20. februar 2015.

Zaključak

1. „Lending a hand that heals“, *King5*, 16. septembar 2014. Dostupno na: <http://www.king5.com/story/entertainment/television/programs/evening-magazine/2014/09/16/lending-a-hand-that-heals/15740091/>
Više informacija o Meri Li Roberts i njenom radu na: <http://www.maryleemcroberts.com/>
2. Dok rđavo osmišljena istraživanja ponekad i pokazu da pacijenti imaju koristi od reikija, čim se sprovede visokokvalitetno istraživanje, u kojem se reiki poredi s lažnom terapijom, koristi nestaju. Edzard Ernst i njegove kolege uradili su 2008. sistematski pregled istraživanja (Lee, M. S. et al. *The International Journal of Clinical Practice* 2008; 62: 947–954). U načelu, sva ta istraživanja pokazala su da reiki nema nimalo više dejstva od lažnog reikija. Jeste bilo nešto malo pozitivnih rezultata u korist reikija, ali to su obično bili usamljeni slučajevi gde se, recimo, određena korist pokazala u jednom istraživanju, ali taj rezultat nije ponovljen u ostalima. Većina tih studija imala je svoje mane, poput premalog obima, rđavo osmišljenog sistema ili pak neadekvatno prijavljenih podataka. Autori zaključuju da „vrednost reikija ostaje nepotvrđena“.
3. Jedna od najrigoroznijih analiza ove terapije objavljena je 2005 (Shang, A. et al. *The Lancet* 2005; 366: 726–732). Njome je obuhvaćeno 110

istraživanje homeopatije, koja su upoređena sa 110 ekvivalentnih istraživanja klasične medicine. Kada su autori suzili analizu na „visokokvalitetna“ istraživanja, pokazalo se da su metode klasične medicine dale bolje rezultate nego placebo, dok su homeopatski lekovi dali tek sporedne koristi, dosledno se ne razlikujući od placeba (naročito kad se uzme u obzir da je veća verovatnoća da će biti objavljena istraživanja s pozitivnim rezultatima). Ima i drugih metaanaliza i sistematskih pregleda homeopatskih istraživanja, ali nijedno nikad nije dalo ubedljive dokaze da homeopatija ima bolje rezultate nego placebo. Takođe, naučnici nisu uspeali da otkriju nikakvu izmerljivu razliku između homeopatskih lekova, inertnih tečnosti i pilula.

4. Abbot, N.C. et al. *Pain* 2001; 91: 79–89
Ernst je sad u penziji i počasniji je profesor dopunske medicine na Eksiterskom univerzitetu. Više informacija o njegovom radu na: <http://edzardernst.com>
5. Ernst, E. „Running on faith“, *The Guardian*, 15. februar 2005. Dostupno na: <http://www.theguardian.com/society/2005/feb/15/health.medicineandhealth1>
6. Na primer, vidi sajt Nove nemačke medicine, tekst o raku dojke: <http://www.newmedicine.ca/breast.php>
7. Nekoliko porodica tvrdi da im je srodnik umro nakon što je po savetu Rikea Hamera odbio klasično lečenje; na primer, vidi: <http://www.ariplex.com/ama/amamiche.htm>
Među smrtnim slučajevima proisteklim iz prihvatanja alternativnog lečenja po savetima drugih doktora nalaze se i ovi:
Sheldon T. „Dutch Doctor Struck Off for Alternative Care of Actor Dying of Cancer“, *British Medical Journal* 2007; 335: 13
„Alternative Cure Doctor Suspended“, *BBC News*, 29. jun 2007. Dostupno na: <http://news.bbc.co.uk/1/hi/england/london/6255356.stm>
8. Schmidt, K. & Ernst, E. *British Medical Journal* 2002; 325:597
9. Jones, M. „Malaria Advice 'risks lives'“, *Newsnight*, BBC2, 13. jul 2006
10. Na primer, vidi:
Kent, G. P. *American Journal of Epidemiology* 1988; 127: 591–598
Ernst, G. et al. *Complementary Therapies in Medicine* 2003; 11: 93–97
11. Makrobertsova uzvraća da je uverena da joj duhovi s kojima komunicira ne bi pokazali nešto što može biti štetno za pacijenta. „Moje informacije potiču direktno s druge strane“, kaže ona, „i u potpunosti verujem da tačno tako i treba da bude. Kad bih koristila racio da razmišljam o tome šta da radim s klijentom, bilo bi to već nešto drugo. Ali

- ja isključim mozak kad se spajam s njima i puštam ih da me direktno obaveštavaju.“ Mejl od Meri Li Makroberts, 29. avgust 2015.
12. Diskusiju o istoriji i mehanizmima akupunkture vidi na: Singh, S. & Ernst, E. *Trick or Treatment* (2008), Drugo poglavlje, str. 39–88.
 13. Kod većine tegoba, u visokokvalitetnim istraživanjima nema potvrde da akupunktura deluje jače od placeba. Međutim, kod određenih tipova hroničnih bolova i mučnine, može imati i psihički i fizički efekat. Jedan sistematičan pregled kojim je 2012. obuhvaćeno 29 istraživanja akupunkture kod hroničnih bolova, na ukupno 17.922 pacijenta (Vickers, A. J. et al. *Archives of Internal Medicine* 2012; 172: 1444–1453), utvrđuje da prava akupunktura ima malčice jačeg dejstva nego lažna akupunktura (a obe daju bolje rezultate nego što su viđeni u grupi bez akupunkture). Iako se korist od akupunkture većinom svodi na placebo efekat, zaključuju autori, moguće je i da igle imaju skromnog dejstva.
 14. Razgovor s Demingom Huengom, Stanfordski centar za integrativnu medicinu (SCIM), Stanford, Kalifornija, 26. novembar 2013.
 15. Freedman, D. H. „The Triumph of New-age Medicine“, *The Atlantic*, July/August 2011. Dostupno na: <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2011/07/the-triumph-of-newage-medicine/308554/>
 16. Razgovor s Džeremijem Hauikom, Oksford, 20. april 2015.
 17. Stroud, L. R. et al. *Biological Psychiatry* 2002; 52: 318–327
 18. Kudielka, B. M. et al. *Biological Psychology* 2005; 69: 113–132
 18. Prepiska s Elisom Epel, mejlovima 9. aprila 2015.
 19. Telefonski razgovor s Džefom Slounom, 25. februar 2015.
 20. Takođe vidi Sloanov rad s merenjem kvaliteta života:
Frost, M. H. & Sloan, J. A. *The American Journal of Managed Care* 2002; 8: 5574–9
Sloan, J. A. et al. *Journal of Clinical Oncology* 2012; 30: 1498–1504
 21. Heathcote, E. *British Medical Journal* 2006; 333: 1304–1305
 22. Tomas Bodenhajmer s Univerziteta Kalifornije u San Francisku procenjuje da je u 2000. taj udeo iznosio 70% (Bodenheimer, T. *New England Journal of Medicine* 2000; 342: 1539–44). Džon Abramson sa Harvarda, autor knjige *Overdosed America* (2004), kaže da je 2009. udeo takvih istraživanja već dosegao 85%. Vidi: <http://www.ourbodiesourselves.org/health-info/who-paid-for-that-study/>
 23. Godišnji budžet Nacionalnog centra za dopunsku i integrativnu medicinu iznosio je u 2015. godini 124,1 milion dolara (0,4% godišnjeg budžeta NIH-a, koji iznosi 30 milijardi). Nisam uspela da pronađem podatak o tome koji se deo tih sredstava troši na istraživanja

terapija tipa duh–telo, ali sudeći po trećem strateškom planu ovog centra (2011–2015), novac se deli na dva glavna područja istraživanja – terapije tipa duh–telo i na prirodne proizvode. Deo novca izdvaja se između ostalog i za istraživanja o tome koliko ljudi primenjuju dopunsku i alternativnu medicinu (CAM), i za širenje dokazima potvrđenih informacija o CAM intervencijama.

Vidi: https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/about/plans/2011/NCCAM_SP_508.pdf

24. Shang, A. et al. *The Lancet* 2005; 366: 726–732

Autori su obuhvatili 110 istraživanja i uporedili ih sa 110 ekvivalentnih istraživanja klasične medicine. Kao „visokokvalitetno“ ocenjeno je dvadeset jedno istraživanje homeopatije, u poređenju sa svega devet istraživanja klasične medicine.

25. Razgovor s Elvirom Lang, vođen preko *Skajpa* 24. aprila 2014.

26. Telefonski razgovor s Elen Hodnet, 10. mart 2014.

27. Razgovor s Bilom Ilijem, Emorijev univerzitet u Atlanti u Džordžiji, 5. februar 2015.

28. U SAD, svake godine samoubistvo izvrši najmanje 400 lekara (što je ravno gubitku čitavog jednog medicinskog fakulteta); taj broj znači dvostruk rizik u odnosu na kompletnu populaciju.

Andrew, L. B. et al. „Physician Suicide“, *Medscape* 2014. Dostupno na: <http://emedicine.medscape.com/article/806779-overview>

Naročito su samoubistvu podložni mladi doktori, a problemi kreću još u toku školovanja. Po jednoj studiji iz 2009, gotovo 10% studenata četvrte godine medicine i stažista priznalo je da je u poslednje dve nedelje pre istraživanja imalo suicidalne misli.

Goebert, D. et al. *Academic Medicine* 2009; 84: 236–241

Procenjuje se da sindrom izgaranja – psihološki problem koji uključuje emocionalnu iscrpljenost i depersonalizaciju – pogađa čak do polovine studenata medicine i više od trećine lekara.

Hojat, M. et al. *International Journal of Medical Education* 2015; 6: 12–16

Novija istraživanja pokazuju da gubitak empatije prema pacijentima može kao faktor doprineti sindromu izgaranja. U studijama zasnovanim na snimanju mozga, doktori generalno imaju manje izraženu moždanu aktivnost koja se povezuje s empatijom, u odnosu na druge ispitanike, kad im se pokažu fotografije ljudi koji trpe bolove, a najniži nivoi te moždane aktivnosti povezuju se s ozbiljnijim sindromom izgaranja.

Tei, S. et al. *Translational Psychiatry* 2014; 4: e393

29. U SAD je 2013. godine na zdravstvo potrošeno 2,9 biliona dolara, ili 17,4% bruto nacionalnog dohotka; vidi: <http://www.cms.gov/Research-Statistics-Dataand-Systems/Statistics-Trends-and-Reports/NationalHealth-ExpendData/downloads/highlights.pdf>
Radi poređenja s drugim zemljama, vidi: <http://data.worldbank.org/indicator/SH.XPD.TOTL.ZS>
30. Vidi: <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/drug-use-therapeutic.htm>
Takođe: Thompson, D. „Prescription Drug Use Continues to Climb in US“, *WebMD News*, 14. maj 2014. Dostupno na: <http://www.webmd.com/news/20140514/prescription-drug-use-continues-to-climb-in-us>
31. Budnitz, D. S. et al. *New England Journal of Medicine* 2011; 365: 2002–2012
32. Schork, N. J. *Nature* 2015; 520: 609–611
33. Gøtzsche, P. C. *British Medical Journal* 2015; 350: h2435
34. James, J. T. *Journal of Patient Safety* 2013; 9: 122–128
Statistiku o vodećim uzrocima smrti vidi na: <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of-death.htm>
35. <http://www.fda.gov/Drugs/DevelopmentApprovalProcess/DevelopmentResources/DrugInteractionsLabeling/ucm-114848.htm>
Date statistike važe za 2000. godinu, pa je moguće da su cifre sada mnogo veće.
36. Vidi: Young, E. *SANE: How I Shaped Up My Mind, Improved My Mental Strength and Found Calm* (2015). Posredi je čudesno i na dokazima zasnovano istraživanje o tome na koji način fizički faktori poput ishrane, vežbanja i sna utiču na mozak i duh.