

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

INTRODUÇÃO

KOREN, L. Wabi-sabi for artists, designers, poets & philosophers. 1. ed. Point Reyes: Imperfect Publishing, 2008.

CAPÍTULO 1

BONDY, S. C. Prolonged exposure to low levels of aluminum leads to changes associated with brain aging and neurodegeneration. *Toxicology*, v. 315, p. 1-7, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tox.2013.10.008>. Acesso em: 21/09/2018.

CHOLERTON, B.; BAKER, L. D.; CRAFT, S. Insulin, cognition, and dementia. *Eur. J. Pharmacol.*, v. 719, p. 170-179, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2013.08.008>. Acesso em: 21/09/2018.

CRANE, P. K. et al. Glucose levels and risk of dementia. *N. Engl. J. Med.*, v. 369, p. 540-548, 2013.

DAVINELLI, S.; MAES, M.; CORBI, G.; ZARRELLI, A.; WILLCOX, D. C.; SCAPAGNINI, G. Dietary phytochemicals and neuro-inflammation: from mechanistic insights to translational challenges. *Immun. Ageing*, v. 13, p. 16, 2016. Doi: 10.1186/s12979-016-0070-3. eCollection 2016.

HADEN, I. K. H.; MAJAW, T.; KHARBULI, B.; SHARMA, R. Beneficial effects of dietary restriction in aging brain. *J. Chemical Neuroanatomy*, Oct. 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891061817300820?via%3Dihub>. Acesso em: 21/09/2018.

KLEINRIDDER, A.; FERRIS, H. A.; CAI, W.; KAHN, C. R. Insulin action in brain regulates systemic metabolism and brain function. *Diabetes*, v. 63, n. 7, p. 2232-2243, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.2337/db14-0568>. Acesso em: 21/09/2018.

KURZWEIL, R.; GROSSMAN, T. A medicina da imortalidade: as dietas, os programas e as inovações tecnológicas que prometem revolucionar nosso processo de envelhecimento. 2. ed. rev. São Paulo: Aleph, 2007.

MORITZ, B.; MANOSSO, L. M. Nutrição clínica funcional: neurologia. São Paulo: Valéria Paschoal Editora Ltda., 2013.

PERLMUTTER, D. A dieta da mente: a surpreendente verdade sobre o glúten e os carboidratos – os assassinos silenciosos do seu cérebro. 1. ed. São Paulo: Paralela, 2014.

SAVIOLI, G. Alimento bem suas emoções. 7. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2015.

SCAPAGNINI, G.; VASTO, S.; ABRAHAM, N. G.; CARUSO, C.; ZELLA, D.; FABIO, G. Modulation of Nrf2/ARE pathway by food polyphenols: a nutritional neuroprotective strategy for cognitive and neurodegenerative disorders. *Mol. Neurobiol.*, v. 44, n. 2, p. 192-201, 2011. Doi: 10.1007/s12035-011-8181-5. Epub 2011 Apr 19.

TAN, Z. S.; BEISER, A. S.; FOX, C. S.; AU, R.; HIMALI, J. J.; DEBETTE, S. et al. Association of metabolic dysregulation with volumetric brain magnetic resonance imaging and cognitive markers of subclinical brain aging in middle-aged adults: the Framingham Offspring Study. *Diabetes Care*, v. 34, p. 1766, 1770, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.2337/dc11-0308>. Acesso em: 21/09/2018.

WANG, Z.; WEI, X.; YANG, J.; SUO, J.; CHEN, J.; LIU, X.; ZHAO, X. Chronic exposure to aluminum and risk of Alzheimer's disease: a meta-analysis. *Neurosci. Lett.*, v. 610, p. 200-206, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2015.11.014>. Acesso em: 21/09/2018.

WESTWOOD, A. J.; BEISER, A.; JAIN, N.; HIMALI, J. J.; DeCARLI, C.; SANFORD, H. et al. Prolonged sleep duration as a marker of early neurodegeneration predicting incident dementia. *J. Neurology*, v. 89, n. 14, p. 1533, 2017. Disponível em: <http://n.neurology.org/content/89/14/1533.1>. Acesso em: 21/09/2018.

CAPÍTULO 2

KINUPP, V.; LORENZI, H. Plantas alimentícias não convencionais (Panc) no Brasil: guia de

identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

MARQUES, N. Fitoterapia. São Paulo: Valéria Paschoal Editora Ltda., 2011. [Coleção Nutrição Clínica Funcional].

MENDONÇA, N. Em busca dos sabores perdidos. Fortaleza: Senac Ceará, 2015.

PASCHOAL, V.; BAPTISTELLA, A. B.; SOUZA, N. Nutrição funcional & sustentabilidade: alimentando um mundo saudável. 1. ed. São Paulo: Valéria Paschoal Editora Ltda., 2017.

CAPÍTULO 3

BURKHARD, G. Novos caminhos de alimentação: alimentação em diferentes situações de vida e idades (cardápios e dietas). 5. ed. rev. São Paulo: Antroposófica, 2009.

_____. Novos caminhos de alimentação: conceitos básicos para uma alimentação sadia. 5. ed. rev. São Paulo: Antroposófica, 2009.

_____. Novos caminhos de alimentação: hortaliças, frutas, cereais, féculas e leguminosas. 5. ed. rev. São Paulo: Antroposófica, 2009.

_____. Tomar a vida nas próprias mãos: como trabalhar na própria biografia o conhecimento das leis gerais do desenvolvimento humano. 3. ed. São Paulo: Antroposófica, 2000.

MORAES, W. Medicina antroposófica: um paradigma para o século XXI. 2. ed. São Paulo: ABMA, 2007.

TEINER, R. Temperamentos e alimentação: indicações médico-terapêuticas e aspectos gerais. 2. ed. São Paulo: Antroposófica, 1996.

STEINER, R.; WEGMAN, I. Elementos fundamentais para uma ampliação da arte de curar: segundo os conhecimentos da ciência espiritual. 3. ed. São Paulo: Antroposófica/ABMA, 2007.

CAPÍTULO 4

ANGELO, E.; CÔRTEZ, J. Ayurveda: a ciência da longa vida. 2. ed. São Paulo: Madras, 2015.

MCINTYRE, A. A bíblia ayurveda: o guia definitivo para a cura ayurvédica. São Paulo: Pensamento, 2015.

NINIVAGGI, F. Saúde integral com medicina ayurvédica: o guia completo para os ocidentais da

mais tradicional escola da medicina indiana. São Paulo: Pensamento, 2015.

PIRES, L. Nutrindo seus sentidos: receitas ayurvédicas para encontrar o equilíbrio. 1. ed. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2016.

_____. O sabor da harmonia: receitas ayurvédicas para o bem-estar. Rio de Janeiro: Rocco, 2013.

CAPÍTULO 5

CUNHA, A. B. H.; GUSSONI, A. C.; FERRARI, J. Comida de santo. Uberlândia: Edição independente com incentivo do Fundo Municipal de Incentivo à Cultura de Uberlândia, 2018.

DOGEN, U. From the zen kitchen to enlightenment: refining your life. 5. ed. New York: Weatherhill, 1993.

EN, G. O zen na cozinha: princípios da culinária Shôjin. São Paulo: CLA, 2008.

MONKS, Z.; HUBER, C. The zen monastery cookbook: stories and recipes from a zen kitchen. [S/l.]: Keep It Simple Books & Zen Meditation Center, 2003.

MURPHEY, S. The zen of food: a philosophy of nourishment. New York: Berkley Publishing Corporation, 1998.

TONKINSON, C. Wake up and cook: kitchen buddhism in words and recipes. New York: Riverhead Books, 1997.

CONCLUSÃO

COUSENS, G. Nutrição espiritual e a dieta do arco-íris. Rio de Janeiro: Nova Era, 2008.

_____. Nutrição evolutiva: fundamentos para a evolução individual e do planeta. São Paulo: Alaúde Editorial, 2011.

GONZALES, A. Lugar de médico é na cozinha: cura e saúde pela alimentação viva. São Paulo: Alaúde Editorial, 2008.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. Intuitive eating: a revolutionary program that works. New York: St. Martin's Griffin, 2012.