

## ESTILO DE VIDA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: A COZINHA VIVA COMO PRÁXIS DE SANIDADE E FUNÇÃO INTELIGENTE

José Luiz Richetti<sup>1</sup>, Elenir Dummel<sup>2</sup>, Márcio Sudati Rodrigues<sup>3</sup>

**Resumo:** A Ciência Ontopsicológica agregou três descobertas ao paradigma científico corrente, representando a inauguração de um novo paradigma científico. O estudo investiga a possibilidade de aplicação desse novo paradigma científico no campo da alimentação. A Cozinha Viva, assim como definida por Antonio Meneghetti, responde a essa indagação, eis que afirma que Cozinha Viva não se estuda, se faz e se é. Por isso, sugere boas práticas para se fazer Cozinha Viva. Em base a este novo paradigma científico, este pequeno trabalho apresenta o que se entende por alimentação saudável para o ser humano, de modo a prestigiar a identidade, a utilidade e a funcionalidade como forma de sustento, prazer e inteligência em reforço às premissas biológicas por como a natureza constituiu o ser humano. Nesse sentido, o Em Si ôntico de cada ser humano individuado é o critério de verificação e validação do alimento. Além disso, o estudo traz indicações de alimentos funcionais e anti-inflamatórios. O trabalho evidencia que uma alimentação saudável, aliada à prática física e ao cultivo da paz do corpo, deve ser compreendida como um caminho de autenticidade existencial. A cozinha viva demonstra esse percurso, oferecendo não apenas saúde, mas também realização pessoal e coerência com o ritmo natural da vida. Portanto, novo paradigma científico atualizado pela Ciência Ontopsicológica tem aplicabilidade simples e direta na área de alimentação. Em conclusão, bem alimentar-se também exige protagonismo responsável.

**Palavras-chave:** alimentos funcionais; alimentos anti-inflamatórios; cozinha viva; Ontopsicologia.

### **Lifestyle and healthy eating: raw food cuisine as a practice of sanity and intelligent function**

**Abstract:** Ontopsychological science has added three discoveries to the current scientific paradigm, representing the inauguration of a new scientific paradigm. This study investigates the possibility of applying this new scientific paradigm to the field of food. Living Cuisine, as defined by Antonio Meneghetti, answers this question, stating that Living Cuisine is not studied, but rather practiced and embodied. Therefore, it suggests good practices for creating Living Cuisine. Based on this new scientific paradigm, this short work presents what is understood by healthy eating for human beings, in order to value identity, utility, and functionality as a form of sustenance, pleasure, and intelligence, reinforcing the biological premises of how nature constituted humankind. In this sense, the ontological Self of each individual human being is the criterion for verifying and validating food. Furthermore, the study provides indications of functional and anti-inflammatory foods. The work highlights that healthy eating, combined with physical activity and the cultivation of body peace, should be understood as a path to existential authenticity. Living cuisine demonstrates this path, offering not only health but also personal fulfillment and coherence with the natural rhythm of life. Therefore, this new scientific paradigm, updated by Ontopsychological Science, has simple and direct applicability in the area of food. In conclusion, eating well also requires responsible leadership.

**Keywords:** functional foods; anti-inflammatory foods; raw food cuisine; Ontopsychology.

### **Estilo de vida y alimentación saludable: la cocina cruda como práctica de cordura y función inteligente**

<sup>1</sup> Especialista em Psicologia com endereço em Ontopsicologia pela Universidade Estatal de São Petersburgo (SPbU / Rússia), Especialista em Gestão do Conhecimento e o Paradigma Ontopsicológico pela Faculdade Antonio Meneghetti (AMF). Pós-graduado na área de Administração / MBA Business Intuition Identidade Empresarial pela Faculdade Antonio Meneghetti (AMF). E-mail: [joseluiz@jlradvocacia.com.br](mailto:joseluiz@jlradvocacia.com.br)

<sup>2</sup> Bacharela em Administração pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), Bacharelada em Ontopsicologia pela Faculdade Antonio Meneghetti (AMF).

<sup>3</sup> Especialista em Psicologia com endereço em Ontopsicologia pela Universidade Estatal de São Petersburgo (SPbU / Rússia), Especialista em Gestão do Conhecimento e o Paradigma Ontopsicológico pela Faculdade Antonio Meneghetti (AMF), Pós-graduado na área de Administração / MBA Business Intuition Agronegócios pela Faculdade Antonio Meneghetti (AMF).

**Resumen:** La Ciencia Ontopsicológica ha añadido tres descubrimientos al paradigma científico actual, lo que representa el inicio de un nuevo paradigma científico. Este estudio investiga la posibilidad de aplicar este nuevo paradigma científico al campo de la alimentación. La *Cocina Viva*, tal como la definió Antonio Meneghetti, responde a esta pregunta, afirmando que la *Cocina Viva* no se estudia, sino que se practica y se materializa. Por lo tanto, sugiere buenas prácticas para crear *Cocina Viva*. Basándose en este nuevo paradigma científico, esta breve obra presenta lo que se entiende por alimentación saludable para los seres humanos, con el fin de valorar la identidad, la utilidad y la funcionalidad como forma de sustento, placer e inteligencia, reforzando las premisas biológicas de cómo la naturaleza constituyó a la humanidad. En este sentido, el Ser ontológico de cada ser humano es el criterio para verificar y validar los alimentos. Además, el estudio proporciona indicaciones sobre alimentos funcionales y antiinflamatorios. El trabajo destaca que la alimentación saludable, combinada con la actividad física y el cultivo de la paz corporal, debe entenderse como un camino hacia la autenticidad existencial. La *Cocina Viva* demuestra este camino, ofreciendo no solo salud, sino también realización personal y coherencia con el ritmo natural de la vida. Por lo tanto, este nuevo paradigma científico, actualizado por la Ciencia Ontopsicológica, tiene una aplicabilidad simple y directa en el ámbito de la alimentación. En conclusión, una buena alimentación también requiere un liderazgo responsable.

**Palabras clave:** alimentos funcionales; alimentos antiinflamatorios; cocina cruda; Ontopsicología.

## 1 Introdução

A Ontopsicologia é ciência interdisciplinar e epistêmica, por lograr êxito em identificar o critério<sup>4</sup> comum de verificação da validação a qualquer atividade científica e profissional e, por isso, posiciona-se na base de todos os ramos do conhecimento científico e profissional. Por ser epistêmica, interdisciplinar e pela utilização do critério e aplicação do respectivo método, proporciona condições para que o seu operador, no exercício de sua atividade, proceda com exatidão e autenticidade, isto é, que as respectivas atividades acadêmicas, de estudo e profissionais sejam exercidas com neutralidade e isentas de pré-fixados caracteriais, memórias, convenções, etc. E mais. Que em seus estudos, análises, diagnósticos, intervenções e atividades profissionais consigam demonstrar de modo lógico e reversível a realidade que está em ato, para identificar, discorrer e operar de modo lógico reversível sobre a realidade da

situação estudada, analisada, de ação, etc., no aqui e agora, posicionando-se, apontando e operacionalizando intervenções adequadas e que estejam em identidade, utilidade e funcionalidade ao humano operante, seja qual for o ramo das áreas de intervenção humanistas profissionais em que desenvolva atividade.

Nesse passo, o fundador da Ontopsicologia, inicialmente, formulou a hipótese de que todos os fenômenos da atividade humana estão vinculados a uma causa psíquica, que lhe é o fundamento, ou seja, todas as atitudes e ações que reforçam a própria identidade e, também, todos os desvios da norma de funcionalidade natural humana, têm sua origem na esfera psicológica, inclusive os decorrentes das escolhas em relação ao que, como e os modos de alimentar-se.

Nos dez anos de prática clínica, seu fundador, o Prof. Acad. Antonio Meneghetti, logrou fazer a demonstração lógico reversível da hipótese. E, para tal, utilizou o critério de natureza com base, que “é uma medida que procede por evidência, responde a uma intenção de natureza e concretiza o objeto ou o campo pré-escolhido. É a intencionalidade de natureza como e quando se evidencia”

<sup>4</sup> Em Si ôntico. É projeto base originário da natureza. É um centripetante expansivo com ação de identidade. É o seminal virtual que identifica e autoriza o projeto do homem histórico. É o princípio formal inteligente que faz autóctise história (Meneghetti, 2012, p. 84).

(Meneghetti, 2010, p. 147). Com base no campo semântico<sup>5</sup>, sua primeira descoberta, identificou que os atos humanos são permeados por duas pulsões distintas. Seguindo a primeira, identificou que portava o ser humano à saúde e à realização existencial, denominando-a Em Si ôntico, que se manifestava através da tríade do devir, ou seja, a relação entre Em Si ôntico, Eu a priori e Eu lógico histórico. Seguindo a segunda, identificou que portava o ser humano à esquizofrenia existencial, ou seja, sempre levava o ser humano a diminuição existencial, seja em saúde, realização, relacionamentos, negatividade, etc., denominando-a monitor de deflexão, que se manifesta mediante a relação entre monitor de deflexão, matriz reflexa, complexos, estereótipos, memes e eu lógico histórico. Inaugurou, portanto, um novo paradigma científico, um novo modo de fazer ciência, conexo com o real que é.

Nesse sentido, em base a este novo paradigma científico, a proposta deste pequeno trabalho é apresentar o que se entende por alimentação saudável para o ser humano, de modo a prestigiar a identidade, a utilidade e a funcionalidade como forma de sustento, prazer e inteligência em reforço às premissas biológicas por como a natureza constituiu o ser humano, com referências da área da nutrição.

### **1.1 Justificativas**

---

<sup>5</sup> “A comunicação base que a vida usa ao interno das próprias individuações” É um transdutor informático sem deslocamento de energia. Campo é um contexto hipotético definido por três coordenadas: espaço, tempo e individuação (ou específica unidade de ação). Semântico, significa faz sinal, especifica a ação e se presença (Meneghetti, 2012, p. 38).

A escolha do tema constitui uma oportunidade para os autores de investigar a hipótese de utilização do critério e respectivo método da Ciência Ontopsicológica na área da alimentação saudável, formulando e justificando um discurso, que se traduza em uma aplicação prática útil e funcional, inclusive como forma de crescimento de desenvolvimento da qualificação profissional dos autores na disciplina de Psicossomática, Saúde e Bem-Estar da Sétima Turma Mensal do Bacharelado de Ontopsicologia junto a Antonio Meneghetti Faculdade. O que se entende por alimentação saudável, de modo a prestigiar a identidade, a utilidade e a funcionalidade como forma de sustento, prazer e inteligência em reforço as premissas biológicas por como a natureza constitui o ser humano?

### **1.2 Objetivo geral e específico**

O objetivo geral e específico deste trabalho é, respondendo à indagação acima proposta, apresentar um discurso com indicações práticas que possam ser compreendidas e utilizadas pelo ser humano em sua alimentação como reforço de nutrição, prazer e inteligência, tendo por base os postulados da moderna ciência ontopsicológica.

Portanto, o que é alimentação saudável? Seguindo a visão da ciência ontopsicológica, o que o ser humano deve observar para alimentar-se de forma saudável?

## 2 Método

Esta pesquisa é produzida em base aos postulados da ciência Ontopsicológica, especialmente em relação a Psicossomática, tendo por objeto de análise as indagações acima identificadas. De acordo com Gil (2017, p. 28), a pesquisa bibliográfica é elaborada com base em fontes secundárias, “publicadas em livros, revistas, jornais, dissertações, teses, anais de eventos científicos”, bem como em materiais disponibilizados na internet. O autor aponta, como principal vantagem da pesquisa bibliográfica, o fato de permitir ao pesquisador um número mais amplo de fenômenos do que em pesquisas realizadas diretamente.

## 3 A ordem natural da vida em relação à alimentação e à cozinha viva

Para além de considerar a importância de alimentos funcionais, anti-inflamatórios, etc., a alimentação saudável tem como ponto de partida a Cozinha Viva, assim definida por Meneghetti, na obra *A Cozinha Viva* (2006). Trata-se de evidenciar e praticar a ordem da vida ínsita à natureza no que diz respeito à alimentação. É que segundo Meneghetti (2006) *Cozinha Viva* não se estuda, se faz e se é.

Cozinha Viva “significa elaborar elementos vivos da natureza, onde ainda é presente uma situação vital e desenvolvê-la em variáveis consentidas pelo ritmo do degustador”, isto é elaborar a vitalidade presente no peixe, na carne, nos cereais, etc., continuando esta vitalidade no degustador” (Meneghetti, 2006, p. 09). É um pensamento

profundo, racional e prático, eis que é “um estilo de vida que é parte integrante do normal viver do homem sadio e bem-sucedido” e, “é antes de tudo, uma práxis racional do ofício de viver, só sucessivamente se pode entrar com a “veste branca na arte de viver” (Meneghetti, 2006, p. 09).

Segundo Meneghetti (2006) o critério para a cozinha viva está baseado em algumas das quinze características do Em Si ôntico<sup>6</sup>, especialmente as características funcionalidade, econômico-hierárquico, vencedor, estético, cuja observância e prática são indispensáveis para o equilíbrio, paz e funcionalidade do próprio corpo, considerando as velocidades energéticas que o constituem e mantêm.

Alimento, segundo Meneghetti “é aquela ação que, de um contexto, faz uma redução sintética, um metanol que se transfere a outras conformações biológicas e energéticas do organismo” (2006, p. 24) e que para praticar a cozinha viva na preparação do alimento há seis regras:

*Primeira regra* de uma cozinha superior: o ideal é procurar os ingredientes – da fruta à carne, aos ovos – da terra onde se come, porque os frutos daquela terra tem o máximo de eccidade, de frescor, de vitalidade. Qualquer alimento que vem de uma outra terra já está morto em um certo sentido, foi abatido, congelado, chega com sofrimento.

A *segunda regra* é comer as coisas da estação, porque têm mais vida, mais energia positiva, comendo as coisas da estação, interage-se com o que a natureza prepara no encontro de seus ciclos universais. O nosso organismo, desse modo, come vida com

<sup>6</sup> Inseico, holístico-dinâmico, utilitarista-funcional, virtual, econômico-hierárquico, vencedor, alegre, criativo, espiritual ou transcendente, agente no interior de um universo semântico, mediânico entre o ser e a existência, histórico, estético, volitivo-intencional e santo (Meneghetti, 2012, p. 84).

vida, não deve digerir, o alimento entra diretamente em metabolização com os nossos órgãos internos, que não entram em stress. É claro que hoje, com a globalização, estamos perdendo todas essas coisas, especialmente quem vive nas grandes cidades. Quem, todavia, tem a possibilidade de ter uma pequena casa no campo, tem uma ocasião de paraíso, uma ocasião de estímulo vital.

*Terceira regra:* estar sozinho ou ao lado de pessoas agradáveis ou positivas. Devem ser pessoas com autonomia vital e posição expansiva. Não se pode fazer Cozinha Viva com indivíduos com necessidade de compensação ou autômatos meméticos.

*Quarta regra:* ter “a peça a elaborar no projeto específico do momento”. Aquele peixe, aquela carne, aquela massa, aquele caviar *Beluga*, aquele vinho, aquela berinjela, aquele *escargot*, aquele frango, etc. Ou seja, é preciso ter o objeto inspirativo do prato a ser degustado. Em torno da primeira peça, fazem-se os correlatos eficientes para integrar “o sujeito desejado”.

*Quinta regra:* um mínimo lugar e instrumentalização para facilitar o projeto amado: mesa, cozinha, árvore, faca, fogo, panela, temperos, espeto, pedra cálida, etc.

*Sexta regra:* ser limpo e usar panos limpos e agradáveis (Meneghetti, 2006, p. 28-29).

Meneghetti, afirma ainda que há dois princípios a serem observado para comer bem que é:

comer, sem respeitar horários fixos, mas seguindo somente o apetite e a satisfação ou tomar café-da-manhã, almoçar e jantar em horários razoavelmente estáveis, sem consumir outros alimentos nos intervalos, de modo que a garganta desenvolva a sensibilidade para podê-lo racionalizar. Àquele ponto, nos três momentos das refeições, esta se acomoda para receber a quantidade certa de açúcares, aminoácidos, carboidratos e assim por diante (Meneghetti, 2006, p. 41).

Além disso, a primeira parte obra *A Cozinha Viva*, em relação a boa alimentação, traz ainda aspectos relevantes sobre a percepção orgâsmica, os três modos de paz do corpo, a percepção sensorial e a inteligência dos respectivos órgãos, a estética do olfato, atitudes a estética e prazer, à ética

do bom gosto, o prazer da terra, metabolização introversa do homem líder e a consanguinidade naturística. Já na segunda parte, trata dos alimentos, dos modos de preparo e algumas observações específicas sobre a compra, preparação e algumas indicações práticas a composição de pratos específicos, cuja leitura e prática entende-se ser indispensável para aqueles que pretendem praticar a alimentação saudável de forma a gerar nutrição e, sobretudo, prazer com a arte da cozinha viva.

#### **4 A Cozinha Viva: as boas práticas da boa alimentação**

A alimentação saudável fornece ao organismo os nutrientes necessários para seu pleno funcionamento. Manter uma alimentação equilibrada resulta em efeitos positivos para a saúde física e mental, promovendo um corpo mais resistente, prevenindo doenças e contribuindo para o bem-estar geral. Além disso, alimentos com propriedades funcionais, contribuem para melhorar a imunidade, reduzir inflamações, fortalecer o sistema digestivo e prevenir doenças metabólicas. Uma alimentação rica em nutrientes, variada e viva favorece a vitalidade, a funcionalidade e a inteligência orgâsmica, alinhando o ato de se alimentar com o ritmo natural do corpo e da vida.

A escolha dos alimentos está intrinsecamente ligada à adaptação ecológica do ser humano ao seu ambiente natural. Meneghetti afirma que “pertencemos ao movimento terrestre e temos por natureza uma adaptação ecológica que prevê um alimento adaptado a sincronizar-se com o nosso ecossistema” (Meneghetti, 2006, p.

103) , o que significa que a alimentação deve estar de acordo com as condições locais e sazonais. Nesse sentido, alimentos frescos, típicos da estação e do local de moradia, representam opções mais compatíveis com a lógica metabólica do corpo humano, favorecendo uma relação simbiótica com o meio.

A composição natural dos alimentos é rica em nutrientes essenciais, que se correspondem com elementos já presentes no organismo humano. Ao consumir frutas, legumes e hortaliças no seu estado mais puro, não apenas se alimenta o corpo, mas se promove uma cura natural, pois “através do alimento se exercita, de fato, uma cura médica natural como máxima cura do organismo” (Meneghetti, 2006, p. 104). Essa prática alimentar valoriza não apenas o aspecto nutricional, mas também os efeitos de sanidade estética de uma alimentação viva e diversificada.

Conhecer os alimentos e suas propriedades permite ao sujeito tomar decisões mais conscientes e funcionais. É nesse ponto que a educação alimentar se torna fundamental “existem momentos nos quais é importante comer o arroz, outras vezes o organismo pede outros alimentos, mais farináceos, mais proteínas, açúcares etc.; com o tempo se aprende” (Meneghetti, 2006, p. 104). Isso evidencia que a sensibilidade organísmica, quando desenvolvida, guia o indivíduo na escolha ótima e inteligente dos alimentos adequados ao momento, em vez de depender de prescrições genéricas ou dietas fixas.

A rejeição ao alimento industrializado e à conservação artificial também é uma postura ética e estética. O congelamento e as

manipulações químicas alteram a estrutura e a vitalidade dos alimentos, “é melhor não comprar comida congelada [...] porque no congelamento industrial são usadas substâncias que alteram os alimentos” (Meneghetti, 2006, p. 104) tornando-os menos compatíveis com a natureza do corpo humano. A Cozinha Viva propõe o consumo de alimentos em seu estado natural, valorizando a compra de produtos frescos, locais e, sempre que possível, cultivados com as próprias mãos, como demonstração de cuidado inteligente consigo mesmo.

A arte de cozinhar transcende a técnica e adquire um valor ontológico. Cada refeição preparada com consciência é uma ocasião de expressão criativa, uma possibilidade de realizar sabedoria a si mesmo “cozinhar é fazer sabedoria a si mesmo porque por trás da cozinha existe a possibilidade de metabolizar sapiência de vida” (Meneghetti, 2006, p. 106). Assim, os alimentos deixam de ser meros recursos energéticos e tornam-se veículos de prazer estético, de saúde orgânica e de autenticidade existencial, compondo um verdadeiro encontro entre natureza e inteligência humana.

#### ***4.1 A carne***

O consumo de carne, na perspectiva ontopsicológica, exige consciência sobre a origem do alimento e, sobretudo, sobre o estado do animal no momento do abate. Meneghetti afirma que “a carne é frequentemente dura porque o animal foi morto enquanto justamente se enrijecia por resistência, por medo, por raiva, por ódio” (Meneghetti, 2006, p. 109). Tais estados emocionais são somatizados no tecido

muscular, e ao consumir essa carne, o ser humano também se alimenta dessas energias negativas. A carne ideal, portanto, é aquela oriunda de um animal que morreu em paz, sem sofrimento, pois retém a sua vitalidade e não carrega registros de estresse ou violência.

#### **4.2 O peixe**

Os peixes constituem uma fonte alimentar especial, pois sua nutrição é baseada em elementos energéticos como o plâncton, que é luz, é energia direta. Isso confere ao peixe uma qualidade vital única “possuem diferentes modos de nutrição, mas têm um particular, de base, que é energético” (Meneghetti, 2006, p. 119), pois ele incorpora em sua estrutura a essência primordial da vida. Para preservar essa vitalidade, o cozimento do peixe deve ser delicado e preciso, evitando-se o excesso de calor que destrói sua textura e energia.

#### **4.3 As verduras**

As verduras são essenciais para o pleno funcionamento da mente e do corpo, sendo descritas como portadoras de alta concentração de vitalidade energética “nos vegetais encontramos todos os elementos necessários para manutenção perfeita do corpo, mas sobretudo para se ter sempre a mente a pleno regime” (Meneghetti, 2006, p. 137). Sua preparação deve respeitar a integridade dos nutrientes, utilizando métodos como o cozimento suave ao vapor com azeite e alho, sem adição de sal ou condimentos artificiais. Além de nutritivas, muitas verduras e ervas possuem propriedades medicinais naturais

(Meneghetti, 2006). Plantas como dente de leão, erva doce e calêndula, malva, podem ser utilizadas na preparação de sopas terapêuticas, sendo eficazes no alívio de desconfortos estomacais e na restauração do equilíbrio orgânico.

#### **4.4 As frutas**

A fruta é considerada o alimento primordial da humanidade, pois concentra “energia solar” adquirida durante a fotossíntese (Meneghetti, 2006). O ideal é consumir frutas maduras, de origem local, para garantir sua plenitude nutricional e vitalidade. Frutas colhidas verdes e amadurecidas artificialmente perdem parte significativa de seu valor energético. Além de fornecerem açúcares simples facilmente assimiláveis, as frutas ajudam na digestão de alimentos mais densos, como carnes e queijos, promovendo um equilíbrio no metabolismo. Misturar frutas maduras aos pratos é uma forma de restabelecer a origem e a ternura do alimento, favorecendo a simbiose entre organismo e natureza.

### **5 Os alimentos funcionais e os benefícios da boa alimentação**

Como se viu no item anterior, a preparação da alimentação deve seguir algumas regras elementares, de forma a gerar nutrição, prazer e, desse modo, reforçar a inteligência daqueles que se beneficiarão da obra de arte alimentar. Pode parecer estranho, mas a cozinha viva e o fruto de sua atividade é, sim, uma obra de arte, destinada a reforçar a identidade humana. Daí porque aquele ser humano que recebeu gratuitamente da grande

Vida um potencial diferenciado e, por este motivo, se sente chamado a ajudar a Criação, deve aprender a bem nutrir seu corpo, com prazer e reforço de inteligência.

Por isso, além de inteirar-se e praticar a cozinha viva, recomenda-se atenção à funcionalidade dos alimentos e seus benefícios, como vem sendo evidenciado recentemente por estudos científicos.

Nesse passo, o conceito de alimentos funcionais surgiu no Japão em 1991, ocasião em que foi criada a definição FOSHU (Foods for Specified Health Use) em referência aos alimentos que reforçam a saúde (Vizzotto, 2010). Segundo Vizzotto (2010), citando Mazza (2000), “... estes alimentos produzem comprovadamente um efeito específico sobre a saúde devido à presença de certos componentes bioativos, não alergênicos e que não apresentam riscos para a saúde”.

Há outras definições para o que se convencionou chamar de alimento funcional, como por exemplo, a diferenciação de alimento funcional e alimento nutracêutico, isto porque o alimento funcional tem aparência similar a do alimento convencional. Já o alimento nutracêutico “é um produto elaborado a partir de um alimento, mas vendido em formas farmacêuticas e apresenta propriedades fisiológicas benéficas contra doenças crônicas” (Vizzotto, 2010, p. 10). Todavia, ambos são produtos naturais que tem como objetivo a saúde do ser humano.

Vizzotto (2010), ainda refere que em cada fase da vida, o ser humano precisa adequar a sua alimentação, de forma a auxiliar o organismo a suprir as específicas necessidades. Para tanto, faz indicações para o período gestacional, primeira infância,

adolescência, fase adulta, etc., inclusive trazendo indicações específicas para os homens e para as mulheres. Às mulheres, na fase adulta, sugere a utilização de alimentos com isoflavonas, presentes na soja, benéficas para reduzir enxaqueca, sensibilidade mamária, cólicas e inchaço. Para os homens adultos, sugere a utilização de alimentos ricos em antocianina, presentes na uva, jabuticaba, morango, cereja, ameixa, açaí, beterraba, mirtilo, amora-preta, jambolão), eis que se constituem em alimentos altamente antioxidantes e anti-inflamatórios (Vizzotto, 2010, p. 11). Já para as pessoas acima de sessenta e cinco anos (Champ; Hoebler, 2009; Lucock; Yates, 2009), sugere a utilização da vitamina colina, “fundamental para o desenvolvimento cerebral humano, com atuação relacionada à função memória. Dentre os alimentos ricos em colina estão a lecitina de soja, o bife de fígado e a gema de ovo” (Vizzotto, 2010, p. 11). Para tanto, Vizzotto ainda sugere que por ocasião da aquisição dos alimentos industrializados é importante a verificação das informações nutricionais.

Os alimentos funcionais possuem compostos bioativos capazes de atuar como moduladores dos processos metabólicos, prevenindo o surgimento precoce de doenças degenerativas. Esses bioativos são também denominados de fitoquímicos. A planta os sintetiza a fim de elaborar um sistema de proteção contra agressores presentes no ambiente, e, portanto, algumas de suas funções podem ser de fungicida, de inseticida e/ ou antibacteriana. A produção destes compostos está diretamente ligada ao ambiente onde a planta se desenvolve, sendo que as plantas cultivadas naturalmente apresentam uma maior probabilidade de conter esses fitoquímicos (Vizzotto, 2010, p. 12).

Como exemplos de alimentos funcionais, fitoquímicos, função e onde são encontrados, confira-se a tabela abaixo,

gerada a partir das indicações de Vizzotto (2010) e Vieira (2003):

**Quadro 1 - Principais fitoquímicos e suas funções**

Fitoquímico	Função	Encontrado
Ácidos alfa-linoléicos	Estimulante sistema imunológico.	Nozes, amêndoas, óleo de soja e linhaça.
Beta-glucanos	Proteção doenças cardiovasculares.	Aveia, cevada, linhaça e milho.
Carotenoides	Precursores da Vitamina A. Mantém a saúde visual. Ação antioxidante e anticarcinogênica, evita enfartos, derrames cerebrais, por prevenirem coágulos sanguíneos. Outros carotenoides neutralizam os radicais livres, incrementam a comunicação intercelular, diminuem o risco de doença macular e câncer de próstata e de mama (licopeno, especificamente)	Cenoura, manga, abóbora, mamão, tomate, couve, agrião, espinafre e almeirão. Frutas e hortaliças coloridas (verdes, vermelhas e amarelas) e produtos de laticínios e ovos.
Fenóis e Polifenóis	Antioxidante, antialérgicos, anti-inflamatórios e anticarcinogênicos.	Uva, amora-preta, pêssego, mirtilo, pitanga, cereja, beringela, chá-verde e chá-preto. Frutas, chá e vinho tinto são ricos em flavonóides.
Fibras vegetais ou dietéticas	Fibras solúveis: previnem câncer no intestino, proporcionando volume e lubrificação as fezes; Fibras insolúveis, aumentam o bolo fecal, reduzindo a prisão de ventre e promovendo a formação de uma flora intestinal saudável.	Fibras solúveis: pectinas, gomas e mucilagens; Fibras insolúveis: celulose, lignina e hemicelulose.
Fitosteróis	Prevenção de doenças cardíacas, reduzem o colesterol e, se ingeridos com regularidade, inibem a absorção da fração LDL a partir do intestino delgado.	Verduras, frutas e legumes (feijões, amendoim, gergelim, grão-de-bico, soja, lentilhas, ervilhas).
Polissulfeto de alila	Controle da pressão arterial. Antioxidante e reduz a taxa de placas de gordura.	Alho e cebola.
Tocoferóis	Anticarcinogênico. Antioxidante.	Germe de trigo, semente de girassol, Caroço de algodão, óleo de dendê, amendoim, milho e soja.
Probióticos	Contém microorganismos vivos e promovem o balanço da microbiota intestinal (o mecanismo de ação dos probióticos ainda não é totalmente conhecido, mas hipoteticamente está relacionado à mudança do PH intestinal).	Bactérias lactáticas e algumas leveduras e bifidobactérias.
Prebióticos	Não digeríveis e estimulam o crescimento e a atividade de bactérias presentes no cólon. Não são absorvidos pelo intestino delgado, transformam a microbiota colônia em microbiota saudável e é capaz de induzir efeito fisiológico benéfico para a saúde, além de ser	Oligossacarídeos encontrados em frutas e cereais; Frutooligosacarídeos obtidos por meio da hidrólise da inulina, pela enzima inulase, ou industrialmente a partir da sacarose, por atuação da enzima fúngica obtida do fungo <i>Aspergillus niger</i> .

	metabolizado por bactérias benéficas no colon.	
Glucosinolatos, isotiocianatos, indóis	Responsáveis pelos processos de desintoxicação, alterando o metabolismo de estrogênios pelo desvio do sítio de hidroxilação e diminuem a metilação do DNA	Hortaliças (repolho, couve-flor, brócolis, couve-de-bruxelas, mostarda) e rabanete.
Saponinas	Antioxidante. Ligam-se a sais biliares e colesterol no tubo digestivo, impedindo sua absorção e tem ação citotóxica contra células tumorais.	Alimentos derivados de soja, leguminosas, nozes.
Sulfetos e tióis	Aumentam as enzimas da fase II e diminuem a atividade microbiana na conversão de nitrato e nitrito.	Alho, cebola e plantas da família das crucíferas (Folhas: agrião, couve, rúcula. Flores: couve-flor e brócolis. Raízes: nabo e rabanete).
Fosfatos de Inositol	No intestino ligam-se ao ferro e ao cobre. Podem gerar hidroxil-radicais pela reação de Fenton.	Cereais, soja e alimentos derivados.
Fitoestrogênios	Inibem a atividade tirosina-quinasa e induzem a apoptose.	Isoflavonas são encontradas em soja e alimentos derivados. Lignina, em hortaliças, linho e centeio.
Inibidores de Protease	Tripsina e quimotripsina. São de natureza proteica. O processamento térmico inativa quase totalmente as substâncias, que inibem o crescimento de células tumorais e o crescimento de células transformadas.	Soja e outros leguminosas de maior produção e, em menor teor, em cereais e hortaliças.

Fonte: elaborado pelos autores (2025) com base em Vizzotto (2010) e Vieira (2003).

Por fim, cumpre referir ainda que “Alimentos funcionais são alimentos que, graças à presença de componentes ativos, promovem benefícios à saúde, além daqueles proporcionados pela nutrição básica. Esta é a definição mais recente do *International Life Science Institute*. Segundo a *American Dietetic Association*, entram na categoria de alimentos funcionais aqueles alimentos integrais, fortificados, enriquecidos ou implementados (Vieira, 2003).

## 6 Alimentos inflamatórios e anti-inflamatórios

Apesar de comuns na dieta cotidiana, certos alimentos podem promover processos inflamatórios no organismo. Esse tipo de inflamação silenciosa contribui para o surgimento de doenças crônicas e

desequilíbrios metabólicos, prejudicando tanto o desempenho físico quanto a saúde mental. Segundo (Leal, 2024) adotar uma dieta rica em alimentos que contenham propriedades anti-inflamatórias ajudam e podem contribuir para a prevenção e controle de quadros inflamatórios, promovendo assim, saúde e equilíbrio do organismo.

Diversos alimentos possuem propriedades anti-inflamatórias e auxiliam o organismo no combate a processos oxidativos e inflamatórios. Frutas vermelhas são ricas em antocianinas, substâncias antioxidantes que ajudam a neutralizar inflamações celulares. Peixes ricos em ômega-3, possuem efeito protetor sobre o sistema cardiovascular e o sistema nervoso, reduzindo a produção de citocinas inflamatórias. O azeite de oliva extravirgem, sendo rico em polifenóis com ação antioxidante e anti-inflamatória, auxilia

na regulação metabólica e na proteção dos vasos sanguíneos. Além desses, vegetais como tomate, cebola, alho, gengibre e folhas verde-escuras também se destacam por conter compostos bioativos que atuam positivamente na modulação da inflamação (Leal, 2024).

O consumo desses alimentos no cotidiano e o uso de ingredientes naturais, frescos e sazonais, evitando produtos industrializados e valorizando a vitalidade intrínseca do alimento fortalece o corpo fisiologicamente, bem como favorece o equilíbrio psíquico e existencial, ao promover uma alimentação inteligente, estética e funcional, baseada na escuta organísmica.

## **7 O Em Si ôntico como critério de verificação e validação do alimento a escolher**

Como acima já se afirmou, a Ciência Ontopsicológica descobriu, identificou e descreveu o critério base da vida, como formalizador do ser humano neste planeta, o Em Si ôntico. Esse critério de natureza, descoberto por Meneghetti, permite ao sujeito identificar o que reforça sua sanidade e o que, ao contrário, conduz à alienação e ao adoecimento.

O ponto de partida dessa verificação não está na mente racional, mas no primeiro cérebro: o organismo. A zona viscerotônica, também conhecida como plexo solar, é considerada o epicentro sensorial da proprioceptividade. Os antigos sábios orientais já reconheciam esse centro energético como sede do éter, sendo responsável por harmonizar a assimilação dos alimentos por meio da combustão entre éter e

fluidos, governada simbolicamente pelo fogo do quarto chacra. A harmonia entre esses três elementos éter, água e fogo define a eficiência metabólica e energética do organismo (Meneghetti, 2006).

Nesse contexto, Meneghetti afirma que em base ao paradigma atual, o que é científico é identificado como as descobertas e dados que por moral, ideologia, matemática etc. coincidem com os critérios e métodos convencionalmente ajustados e aceitos pelos cientistas e pela classe dirigente da cultura de cada tempo<sup>7</sup>. Ou seja, o assim definido conhecimento científico é feito em base a um critério<sup>8</sup> convencional, não por dado da realidade.

A natureza, todavia, procede de outra forma. “O critério de natureza é uma medida que procede por evidência, responde a uma intenção de natureza e concretiza o objeto ou campo pré-escolhido. É a intencionalidade de natureza quando e como se evidencia” (Meneghetti, 2010, p. 147). A verdade nasce de mim que vejo, mediante a leitura interna de um fato, de um acontecimento fenomenológico. É uma evidência<sup>9</sup>, a univocidade com a natureza e, como o ser humano é posto pela natureza e essa leitura

<sup>7</sup> “O critério convencional é aquele usado em todas as ciências chamadas exatas (estatística, matemática, física, medicina, química, etc). Os cientistas estabelecem um critério e, uma vez definido, procede-se ao longo de toda a demonstração através da aplicação do próprio critério. A ciência define-se objetiva se responde ao critério escolhido” (Meneghetti, 2010, p. 146).

<sup>8</sup> “Gr. κρινω, julgo; κριτηριον, norma, regra para discernir o verdadeiro do falso. Princípio ou elemento que constitui o conforme ou disforme de uma coisa, a um projeto, a uma ação etc.” (Meneghetti, 2012, p. 69).

<sup>9</sup> “*Lat. ex. vidente*. O que resulta da experiência daquele que vê. Implica uma exata relação de coincidência entre o objeto aberto e o íntimo de quem vê. O Em Si do objeto e a ideia ou forma de quem olha coincidem a ponto de consentir reversibilidade entre objeto e idéia” (Meneghetti, 2012, p. 111).

informacional é feita com o próprio organísmico<sup>10</sup> e indica com precisão o campo ou o objeto intencional pré-escolhido. É a escolha, a decisão que é feita com base na intenção e na evidência. Portanto, o verdadeiro critério para uma alimentação funcional e saudável é o Em Si ôntico, princípio base que expressa a identidade, utilidade e funcionalidade do ser humano em sua forma mais autêntica e vital.

Meneghetti destaca que:

Esse cérebro é denominado Em Si organísmico e define a configuração também biológica do Em Si ôntico. É onde reside o nosso critério de sanidade, o feixe dos nossos instintos positivos como a sede, a fome, o erotismo, a coragem etc.', onde continuamente existe a ressonância nas partes orgânicas, sensoriais e epidérmicas do corpo e se dá a nossa experiência psicoemotiva (Meneghetti, 2006, p. 13).

Por isso, a sanidade depende da escuta sensível a esse campo interno. Conhecer e respeitar a própria ordem vital é reencontrar o critério da natureza inscrito na nossa própria estrutura biológica e psíquica.

A alimentação deve, portanto, seguir essa ordem interna de sanidade, não imposta por estereótipos nutricionais, mas percebida pela inteligência organísmica que reconhece o alimento justo, no momento certo. Neste sentido, a prática da Cozinha Viva consiste justamente em encontrar o Iso formal, a correspondência entre o desejo organísmico do Em Si ôntico e a substância química, física e até estética do alimento (Meneghetti, 2006). O organismo humano possui uma arte seletiva própria “o nosso organismo tem uma sua intrínseca arte, tem intrínseca uma

seleção: algumas coisas são rejeitáveis, outras são toleráveis, outras são estéticas, outras excelentes” (Meneghetti, 2006, p. 24). Essa arte é expressão do critério de natureza em ação.

Escolher um alimento, portanto, exige escuta e respeito à própria necessidade organísmica, procurando entender se o alimento corresponde ao momento vital, se é fresco, se é da estação, se foi preparado com vida e inteligência. Como ensina Meneghetti, um corpo gratificado responde vibrando junto com a inteligência do sujeito, por isso, alimentar-se bem é mais do que nutrir o corpo “é preciso ter este estilo de vida que é saúde de sabedoria” (Meneghetti, 2006, p. 14).

Nesse passo, para fazer cozinha viva e para selecionar do ambiente o que merece ser utilizado para a preparação de alimentação saudável e funcional, o critério de escolha e verificação é o Em Si ôntico de cada ser humano existente em coordenadas de espaço e tempo.

## 8 Os exercícios físicos

A busca por qualidade de vida tem se tornado cada vez mais presente na rotina das pessoas. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação equilibrada são elementos fundamentais para a promoção da saúde física e mental, “exercitar-se, manter-se saudável e em forma são atitudes que trazem inúmeros benefícios, principalmente mais energia e produtividade” (Babauta, 2010, p. 121). Quando realizadas de forma conjunta e adequada, essas práticas oferecem benefícios

<sup>10</sup> “Conjunto de funções materiais e psíquicas para uma unidade de ação. Contexto psicobiológico e espiritual. Presença de Em Si ôntico no orgânico humano” (Meneghetti, 2012, p. 198).

para o corpo e a mente, prevenindo doenças e promovendo bem-estar geral.

O exercício físico é reconhecido por sua capacidade de melhorar o funcionamento dos sistemas cardiovascular, respiratório e musculoesquelético. Ele contribui de forma direta para o fortalecimento dos músculos, aumento da resistência e melhora da circulação sanguínea. Já a alimentação saudável fornece ao organismo os nutrientes necessários para seu pleno funcionamento.

Manter uma rotina de exercícios físicos e alimentação equilibrada resulta em efeitos positivos: um corpo bem nutrido responde melhor aos estímulos do treinamento, evitando fadiga excessiva e lesões. Da mesma forma, a prática regular de exercícios contribui para a regulação do apetite e o equilíbrio do metabolismo, promovendo um controle mais eficiente do peso corporal. Do ponto de vista psicológico, a associação entre exercício físico e alimentação saudável também promove efeitos positivos. Não se deve esquecer que somos seres hilemórficos, feitos de corpo e alma; não basta somente cuidar daquela parte psicológica da alma, é preciso cuidar deste corpo que é a fenomenologia da alma, que nos dá a possibilidade de ação e de existir neste planeta.

A prática de atividades físicas libera hormônios como endorfina e serotonina, que estão ligados à sensação de prazer e bem-estar. Segundo (Babauta, 2010) o conjunto, uma alimentação rica em nutrientes e livre de elementos inflamatórios influencia diretamente na saúde mental, contribuindo para a redução da ansiedade, estresse e sintomas depressivos.

## 9 Os três modos da paz do corpo

O corpo humano, na perspectiva ontopsicológica, não é apenas um organismo biológico, mas a expressão concreta da subjetividade e da atividade psíquica do sujeito. Ele representa a "palavra da alma", sendo a manifestação histórica do espírito em sua trajetória existencial (Meneghetti, 2011). O corpo, portanto, concretiza o fluxo do Eu como autóctise histórica e é através da sua ordem que o espírito pode agir no mundo. Não se trata apenas de um objeto material, mas de uma fenomenologia viva, onde se manifestam as pulsões, potencialidades e a possibilidade de consciência plena de si mesmo como sujeito histórico e agente de sentido.

O primeiro modo de paz do corpo é aquele tradicionalmente considerado pela medicina: a saúde fisiológica, a eficiência biológica dos processos orgânicos. Meneghetti afirma que "a primeira paz é aquela objetiva do corpo normal no gerir os próprios processos" (Meneghetti, 2011, p. 284), o que corresponde à funcionalidade dos sistemas internos na manutenção da vida. Ainda que essa dimensão seja essencial, ela não esgota a complexidade da ordem corporal, pois trata-se de uma compreensão objetiva, que observa o fenômeno e não a causa. A medicina, nesse ponto, diverge da psicologia, pois esta busca a leitura subjetiva que transcende a simples causalidade biológica.

A segunda forma de paz se dá na ordem emocional. Trata-se de uma integração da atividade psíquica com a sensibilidade orgânica, em que se experimenta o corpo não como obstáculo, mas como espaço amigo e

colaborador da existência. Nesse estágio, as emoções não apenas são sentidas, mas compreendidas em sua causalidade, numa "percepção da emocionalidade circular", segundo Meneghetti (2011). Essa paz psicológica permite ao sujeito agir com maior lucidez e coerência entre o interno e o externo, dando base para uma racionalidade viva e ajustada ao real. A ausência de dor, o prazer sutil e a leveza somática indicam o funcionamento harmonioso do organismo em consonância com o Eu.

O terceiro modo de paz é o mais elevado: quando o corpo se torna invisível, espaço de liberdade e expressão do espírito. Meneghetti (2011) descreve esse estágio como aquele em que "o corpo é percebido como um fantasma, não é mais índice de limite, não existe" (Meneghetti, 2011, p. 285). Nesse ponto, há a integração plena entre sujeito e objeto, onde a atividade psíquica se torna tecidual e intercambiável com a realidade. Essa condição é alcançada quando a consciência se liberta de padrões culturais e estereótipos, realizando uma autenticidade plena, possível apenas por meio de um processo psicoterapêutico profundo e autêntico. Trata-se de viver em tal alinhamento com a própria intenção de vida que o corpo não mais pesa ou restringe, mas se dissolve em sua função de veículo da expressão do Eu.

Compreender e vivenciar esses três modos de paz corporal implica em adotar um estilo de vida que respeite as leis naturais do corpo, alimentação viva, movimento físico coerente e atuação em sintonia com o próprio projeto existencial. Como destaca o autor "não devemos antepor os estereótipos sociais às leis que presidem a vitalidade do nosso corpo" (Meneghetti, 2011, p. 285), pois estas

são expressões do universo cósmico e da vontade da grande mente. A paz do corpo, portanto, não é apenas ausência de doença, mas a manifestação harmônica do ser humano em sua totalidade, corpo, mente e espírito, em um contínuo de funcionalidade, prazer e sentido.

## 10 Considerações Finais

Esta pesquisa buscou apresentar a alimentação saudável, à luz da ciência ontopsicológica, alicerçada na identidade e funcionalidade do ser humano. A partir disso, evidenciou-se que o ato de se alimentar ultrapassa a esfera nutricional, constituindo um exercício de inteligência, estética e realização existencial.

Destaca-se assim, a proposta da Cozinha Viva, de Antonio Meneghetti, como prática central para um estilo de vida sadio. Essa proposta resgata o valor dos alimentos frescos, locais e sazonais, respeitando os ritmos naturais da vida e promovendo a continuidade da vitalidade do alimento no corpo humano. A alimentação, assim compreendida, não apenas nutre, mas participa da construção do sujeito, por meio da sabedoria implícita no ato de comer.

Contudo, foi possível compreender que os benefícios dos alimentos funcionais e anti-inflamatórios, que exercem papel preventivo e terapêutico, reforçam o sistema imunológico, equilibrando o metabolismo e reduzindo inflamações silenciosas que comprometem a saúde física e mental. O reconhecimento do impacto negativo de alimentos industrializados e a valorização de ingredientes vivos indicam uma postura

coerente e estética diante do próprio corpo e da natureza.

O Em Si ôntico como critério de natureza, é o fulcro para a escolha alimentar consciente. Trata-se de um princípio natural e interno que orienta o indivíduo para as escolhas que fortalecem sua identidade existencial. O organismo, compreendido como primeiro cérebro do homem, possui uma inteligência autônoma capaz de selecionar intuitivamente os alimentos que melhor se adaptam ao seu estado vital, evidenciando a necessidade de reconexão com a própria percepção orgânica.

Além disso, a prática regular de exercícios físicos demonstra-se como fundamental para potencializar os benefícios da alimentação. O movimento corporal ativa hormônios de bem-estar, regula o apetite e favorece o metabolismo, promovendo equilíbrio físico, emocional e mental. Juntas, alimentação e atividade física formam um ciclo virtuoso de saúde integral.

Considerando os três modos de paz do corpo, compreendeu-se que o corpo não é apenas suporte biológico, mas a expressão da subjetividade e da trajetória da alma. A paz fisiológica, emocional e espiritual representa diferentes níveis de integração e saúde. A cozinha viva, nesse contexto, atua como ponte entre corpo e consciência, permitindo ao sujeito viver em consonância com a própria verdade interna através do alimento saudável.

A proposta ontopsicológica de alimentação saudável, portanto, não se limita à ingestão de nutrientes, mas promove uma educação da percepção, do prazer e da responsabilidade existencial. Cozinhar e comer tornam-se práticas de

autoconhecimento e sabedoria, onde o sujeito deixa de seguir padrões externos e reencontra o próprio critério natural, que é inteligente, vivo e adaptado ao seu projeto de vida.

O trabalho evidencia que uma alimentação saudável, aliada à prática física e ao cultivo da paz do corpo, deve ser compreendida como um caminho de autenticidade existencial. A cozinha viva demonstra esse percurso, oferecendo não apenas saúde, mas também realização pessoal e coerência com o ritmo natural da vida.

Portanto, as descobertas que a Ciência Ontopsicológica formalizou e evidenciou, para a inauguração do novo paradigma científico, também tem aplicabilidade simples e direta na escolha dos alimentos de forma que estejam em identidade, utilidade e que sejam funcionais ao ser humano, gerando nutrição, prazer e reforço de inteligência. Constata-se, portanto, que são de aplicação simples e objetiva, inclusive para fazer Cozinha Viva e ajudar a reforçar aquilo que grande Vida deu gratuitamente ao ser humano. A exata escolha da seleção de o que comer, como preparar e em companhia de quem, merece atenção, eis que tudo, nesse contexto, é metabolizado e gera efeitos nas três velocidades energéticas que constituem o humano. Portanto, bem alimentar-se também exige protagonismo responsável.

## Referências

- BABAUTA, L. **Quanto menos, melhor: concentre-se no essencial e livre-se do estresse**. Rio de Janeiro: Sextante, 2010.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LEAL, K. **12 Alimentos anti-inflamatórios (para incluir na dieta)**. Tua Saúde, Rio de Janeiro, outubro de 2024. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alimentos-anti-inflamatorios/>. Acesso em: 29 de junho de 2025.

MENEGHETTI, A. **A Cozinha Viva**. 2. ed. rev. e ampl. Recanto Maestro, RS: Ontopsicologica Editrice, 2006.

MENEGHETTI, A. **A Arte de Viver dos Sábios**. 4. ed. rev. e ampl. Recanto Maestro, RS: Ontopsicologica Editrice, 2009.

MENEGHETTI, A. **Manual de Ontopsicologia**. 4. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2010.

MENEGHETTI, A. **Projeto Homem**. 3. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2011.

MENEGHETTI, A. **Dicionário de Ontopsicologia**. 2. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2012.

MENEGHETTI, A. **Nova Fronda Virescit – Introdução à psicoterapia ontopsicológica -Instrumentos e aplicações**. Recanto Maestro, RS: Ontopsicologica Editrice, 2006.

MENEGHETTI, A. **A Psicossomática na Ótica Ontopsicológica**. 4. ed. Recanto Maestro, RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2019.

VIZZOTO, M. **Alimentos funcionais: conceitos básicos**. Márcia Vizzotto, Ana Cristina Krolow e Fernanda Cardoso Teixeira. – Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2010. 20 p. – (Embrapa Clima Temperado. Documentos, 312). ISSN 1516-28840.

VIEIRA, E. C. Alimentos Funcionais. **Revista Med Minas Gerais**, v. 13, n. 4, 2003.