

NUTRIÇÃO

ANTI-INFLAMATÓRIA:



Francisco Kaiut

EVENTOS KAIUT YOGA



K

INSCREVA-SE JÁ!

WORKSHOP

SHOP

de prática de yoga

21 à 23

de novembro de 2025

Gramado Francisco Kaiut



K
KAIUT YOGA

Formação de professores

MARÇO • 2026

Junta-te a nós nessa jornada de AUTO-CONHECIMENTO

CERTIFICADO INTERNACIONAL
365 HORAS

Sumário

KaiutYoga



1

A Inflamação Crônica como Raiz do Desequilíbrio Sistêmico

2

Nutrição Anti-inflamatória: Alimentos como Estratégia Terapêutica

3

Eixo Intestino-Cérebro e o Papel da Microbiota na Saúde Mental

4

Yoga e Neuroplasticidade: Corpo e Mente em Reconexão

5

Regulação do Sistema Nervoso Autônomo pelo Método Kaiut

6

Integração Yoga e Nutrição: Caminho para Saúde Duradoura

7

Conclusão



A inflamação crônica silenciosa é a base de muitos desequilíbrios modernos. A nutrição anti-inflamatória é uma das estratégias mais eficazes para restaurar o equilíbrio e preservar a saúde ao longo do tempo.



CAPÍTULO 1

A Inflamação Crônica como Raiz do Desequilíbrio sistêmico

A inflamação aguda é um mecanismo essencial de defesa, limitado no tempo e resolvido assim que o agente agressor é neutralizado. Já a **inflamação crônica de baixo grau (low-grade chronic inflammation, LGCI)** mantém-se ativa por meses ou anos, provocando um “ruído” imunológico constante que altera o metabolismo, a função endócrina e a sinalização neuronal – fenômeno conhecido como **metainflamação**.

Do ponto de vista molecular, a LGCI é sustentada pela ativação persistente de vias pró-inflamatórias, como **NF-κB e o inflamassoma NLRP3**, que favorecem a liberação de citocinas (IL-1β, IL-6, TNF-α). A produção excessiva de espécies reativas de oxigênio e a disfunção mitocondrial agravam esse ciclo, levando a dano tecidual progressivo.

Diversos **biomarcadores séricos** capturam esse estado subclínico: a **proteína C-reativa ultrasensível (hs-CRP)**, com valores ≥ 2 mg/L sugerindo risco cardiometabólico, IL-6 (associada ao envelhecimento celular) e TNF-α. Revisões recentes apontam ainda a IL-1β e o composto glico-proteico GlycA como marcadores emergentes com boa reprodutibilidade laboratorial.

A persistência dessas citocinas repercute em múltiplos sistemas, explicando a ligação entre LGCI e doenças crônicas:

- **Obesidade e diabetes tipo 2:** infiltração de macrófagos no tecido adiposo, resistência à insulina e disfunção das células.
- **Doença cardiovascular aterosclerótica:** progressão da placa e maior risco de eventos agudos.
- **Câncer, depressão, doenças autoimunes e neurodegenerativas,** reforçando o caráter sistêmico do processo.

O eixo **intestino-cérebro-imune** desponta como protagonista na manutenção da LGCI. **Disbiose**, redução da produção de ácidos graxos de cadeia curta, **hiperpermeabilidade intestinal (“leaky gut”)** e translocação de lipopolissacarídeo (LPS) elevam a carga antigênica circulante, ativando receptores Toll-like e perpetuando a inflamação.

Fatores de estilo de vida modulam de forma decisiva esse quadro: dietas ricas em ultraprocessados, sedentarismo, privação de sono e estresse crônico ampliam a liberação de IL-6 e TNF-α, enquanto **treinos combinados (aeróbio + força) e práticas mente-corpo como o Yoga** reduzem hs-CRP e equilibram o eixo HPA.

Compreender esses mecanismos flexibiliza intervenções integrativas – nutrição anti-inflamatória, modulação do microbioma, exercício estruturado e abordagens de consciência corporal – que serão detalhadas nos próximos capítulos deste e-book.

CAPÍTULO 2

nutrição anti-inflamatória:

Alimentos como Estratégia Terapêutica

A nutrição anti-inflamatória emerge como uma ferramenta clínica e preventiva no enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Essa abordagem propõe **reduzir a inflamação sistêmica de baixo grau** por meio da ingestão regular de alimentos com propriedades **antioxidantes, imunomoduladoras, prebióticas e epigenéticas**. Diferente de modismos alimentares restritivos, trata-se de uma estratégia baseada em evidências científicas, com foco na funcionalidade dos alimentos e na promoção da **homeostase imunometabólica**.

Diversos alimentos naturais atuam como agentes anti-inflamatórios. **Frutas vermelhas** (como mirtilo, morango e amora) são ricas em **antocianinas**, que suprimem a ativação do fator nuclear NF-κB. **Vegetais crucíferos** (como brócolis, couve e rúcula) contêm **glucosinolatos** que, após metabolização, formam compostos bioativos como o **sulforafano**, com ação sobre vias inflamatórias e detoxificantes. **Especiarias como cúrcuma e gengibre** possuem compostos como curcumina e gingerol, que atuam na regulação de citocinas como TNF-α, IL-1β e IL-6.

Gorduras insaturadas, especialmente aquelas encontradas no azeite de oliva extravirgem (ácido oleico e polifenóis como o oleocanthal) e nos peixes de águas frias (ricos em EPA e DHA, tipos de ômega-3), inibem mediadores pró-inflamatórios e favorecem a produção de resolvinas — moléculas que promovem a **resolução da inflamação**.

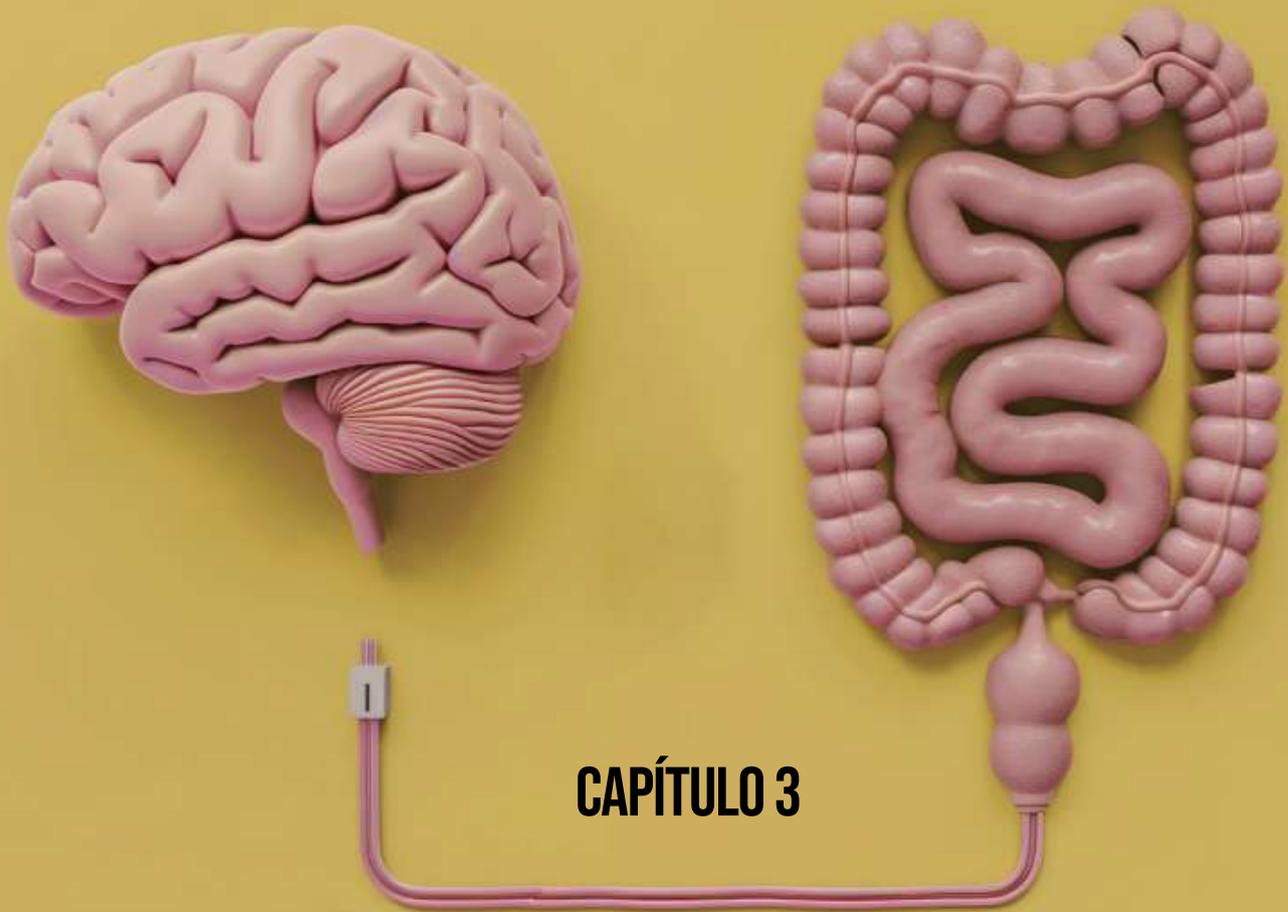
Fibras alimentares solúveis e insolúveis, presentes em grãos integrais, leguminosas, frutas e vegetais, modulam positivamente o **microbioma intestinal**. Durante a fermentação dessas fibras por bactérias benéficas no cólon, há produção de **ácidos graxos de cadeia curta (AGCC)**, como acetato, propionato e principalmente butirato. O butirato desempenha um papel central na manutenção da **barreira intestinal**, na redução da **permeabilidade intestinal** e na inibição da liberação de citocinas inflamatórias, além de atuar como modulador epigenético (inibidor de histonas-desacetilases).

Além da inclusão de alimentos protetores, a nutrição anti-inflamatória exige a **exclusão consciente de agentes alimentares pró-inflamatórios**. Alimentos ultraprocessados – ricos em **gorduras trans, açúcares refinados, aditivos sintéticos e sódio em excesso** – promovem alterações na microbiota, aumentam a carga glicêmica e lipídica, desencadeando **estresse oxidativo, resistência à insulina e disfunção mitocondrial**.

Adicionalmente, o padrão alimentar ocidental está associado à **redução da diversidade microbiana intestinal**, com impacto direto no sistema imune e no eixo intestino-cérebro. Em contraste, **dietas tradicionalmente anti-inflamatórias** – como a **dieta mediterrânea, a dieta baseada em vegetais integrais e a dieta nórdica** – demonstraram efeitos positivos sobre biomarcadores inflamatórios.

Portanto, adotar um padrão alimentar anti-inflamatório não é apenas uma escolha nutricional, mas uma estratégia terapêutica de modulação do terreno biológico, capaz de influenciar a gênese, progressão e resposta ao tratamento de diferentes condições clínicas.





CAPÍTULO 3

Eixo intestino-cérebro e o Papel da **microbiota** na Saúde Mental

O intestino humano, composto por mais de 100 trilhões de microrganismos, representa um ecossistema altamente dinâmico que influencia diversos aspectos da fisiologia sistêmica. Este sistema é hoje reconhecido como o **“segundo cérebro”**, não apenas por conter o sistema nervoso entérico — com cerca de 500 milhões de neurônios —, mas também por sua interação constante com o **sistema nervoso central (SNC)** por meio do chamado **eixo intestino-cérebro**.

Esse eixo é mediado por múltiplas vias:

- **Nervo vago**, que transporta sinais bidirecionais entre intestino e cérebro;
- **Citocinas e mediadores inflamatórios**, que influenciam o humor e a neuroplasticidade;
- **Metabólitos microbianos**, como ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), indóis e triptofano;
- **Neurotransmissores produzidos localmente**, como serotonina (cerca de 90% produzida no intestino), GABA, dopamina e acetilcolina.

A **microbiota intestinal eubiótica** atua como reguladora da homeostase neuroimune, mas sua disfunção — **conhecida como disbiose** — pode comprometer a barreira epitelial e a **junção intercelular intestinal**, favorecendo o fenômeno conhecido como **“leaky gut”** (hiperpermeabilidade intestinal). Nesse cenário, há translocação de endotoxinas como o lipopolissacarídeo (LPS) para a corrente sanguínea, ativando receptores Toll-like (TLR4) e promovendo inflamação sistêmica.

Essa inflamação crônica e silenciosa afeta profundamente o sistema nervoso central: **aumenta a liberação de cortisol**, reduz a neurogênese no hipocampo, **desregula a produção de BDNF** (fator neurotrófico derivado do cérebro) e compromete o equilíbrio de neurotransmissores. Como resultado, há aumento da suscetibilidade a **transtornos de humor**, como depressão, ansiedade, síndrome do intestino irritável com comorbidade psiquiátrica **e até fadiga crônica**

Intervenções dietéticas são fundamentais nesse contexto. Alimentos **prebióticos** — como **fibras solúveis, inulina, beta-glucanase amido resistente** — estimulam o crescimento de cepas benéficas, como Bifidobacterium e Lactobacillus, além de favorecerem a produção de AGCC, especialmente **butirato**, que exerce efeitos anti-inflamatórios, tróficos e neuromoduladores.

Já os **probióticos** — microrganismos vivos administrados em quantidades adequadas — demonstram eficácia na melhora de sintomas ansiosos e depressivos em vários estudos clínicos. Fontes naturais incluem **kefir, iogurte natural, chucrute, kombucha e miso**. Suplementos com cepas específicas (como Lactobacillus rhamnosus GG e Bifidobacterium longum) têm sido investigados como **psicobióticos**, dado seu impacto direto na saúde mental.

Dessa forma, compreender e modular o eixo intestino-cérebro por meio da alimentação representa uma **estratégia terapêutica emergente e promissora** no cuidado com a saúde mental, integrando corpo, mente e microbiota como um sistema unificado.

Yoga e neuroplasticidade

corpo e mente em reconexão

A **neuroplasticidade** descreve a capacidade do SNC de modificar-se estrutural e funcionalmente em resposta a estímulos. Evidências de neuroimagem indicam que praticantes regulares de yoga apresentam **maior volume de substância cinzenta** no hipocampo, córtex pré-frontal dorsolateral, ínsula e cerebelo – regiões ligadas à memória, regulação emocional e controle motor. Revisões recentes e meta-análises relatam ainda aumento de espessura cortical e conectividade funcional em redes de atenção e saliência, sugerindo que o treino mente-corpo atua como “exercício” para o cérebro.

Do ponto de vista molecular, a prática de yoga e outras intervenções contemplativas **eleva a expressão periférica de BDNF** – fator neurotrófico associado à sobrevivência neuronal e à formação de sinapses – e pode modular níveis centrais de GABA, neurotransmissor inibitório crítico para o equilíbrio excitatório-inibitório. Ensaios randomizados mostram elevação sérica de BDNF após programas de 8–12 semanas e correlação positiva entre aumento de BDNF, melhora da aprendizagem motora e equilíbrio postural.

A neuroplasticidade induzida pelo yoga se integra a ajustes autonômicos e neuroendócrinos. **Redução do cortisol basal e da reatividade do eixo HPA, aumento da variabilidade da frequência cardíaca (HRV) e maior tônus vagal** são achados robustos em ensaios clínicos e revisões sistemáticas. Esses efeitos são mediados, em

"Movimento consciente, mente moldável: yoga é neurociência em ação."

parte, pela respiração lenta (pranayama) e pela atenção plena, que ativam o sistema nervoso parassimpático e atenuam vias pró-inflamatórias (NF-κB).

No Kaiut Yoga, ênfase em posturas passivas e permanência prolongada cria estímulos proprioceptivos constantes que “desligam” padrões nociceptivos crônicos, liberam fáscias e restauram mobilidade articular.

Esse tipo de carga mecânica sustentada envia aferências ao cerebelo e à ínsula posterior, favorecendo **reorganização sináptica e redução da “rigidez cognitiva”** — conceito que descreve a dificuldade de adaptação a novas experiências. Relatos clínicos e materiais institucionais apontam melhora de dor crônica, equilíbrio e bem-estar em praticantes de longo prazo, sinalizando um caminho acessível para a reconexão corpo-cérebro.

Em conjunto, os dados sugerem que o yoga, especialmente em métodos terapêuticos como o Kaiut, atua em **múltiplas camadas (estrutural, molecular e autonômica) para promover neuroplasticidade adaptativa**, oferecendo uma intervenção não farmacológica promissora para saúde mental, desempenho motor e manejo do estresse. Estudos de maior duração e com protocolos padronizados ainda são necessários para elucidar a dose-resposta ideal e os mecanismos epigenéticos envolvidos.



CAPÍTULO 5

Regulação do Sistema Nervoso Autônomo

O **sistema nervoso autônomo (SNA)** assegura o controle involuntário de batimentos cardíacos, frequência respiratória, motilidade digestiva e tônus vascular. Seu equilíbrio depende da alternância integrada entre o **ramo simpático** (luta-fuga) e o **ramo parassimpático**, mediado em grande parte pelo **nervo vago**. A variabilidade dessa alternância pode ser quantificada pela **variabilidade da frequência cardíaca (HRV)**, reconhecida como marcador de resiliência cardiorrespiratória e emocional. Meta-análises de ensaios clínicos randomizados mostram que intervenções de yoga elevam o componente de alta frequência (HF) da HRV e reduzem a razão LF/HF, indicando predominância vagal e melhor autorregulação autonômica.

Vagal tone, respiração e o modelo de "estimulação vagal respiratória"

O vago possui fibras aferentes que se estendem da mucosa orofaríngea até vísceras torácicas e abdominais. Padrões de **respiração lenta, diafragmática e com ênfase na expiração prolongada são descritos no modelo rVNS (respiratory vagal nerve stimulation)** como gatilhos mecanoquímicos que aumentam o tônus vagal de forma fásica e tônica. Revisão sistemática de 2023 identificou que protocolos de respiração controlada ≥ 5 min, guiados por instrutor e praticados múltiplas vezes por semana, reduzem ansiedade e ampliam HF-HRV em 75 % dos estudos analisados.

Mesmo uma única sessão de respiração profunda (4–6 ciclos/min) já eleva HF-HRV e diminui a ansiedade situacional em jovens e idosos, demonstrando a rapidez da modulação autonômica.

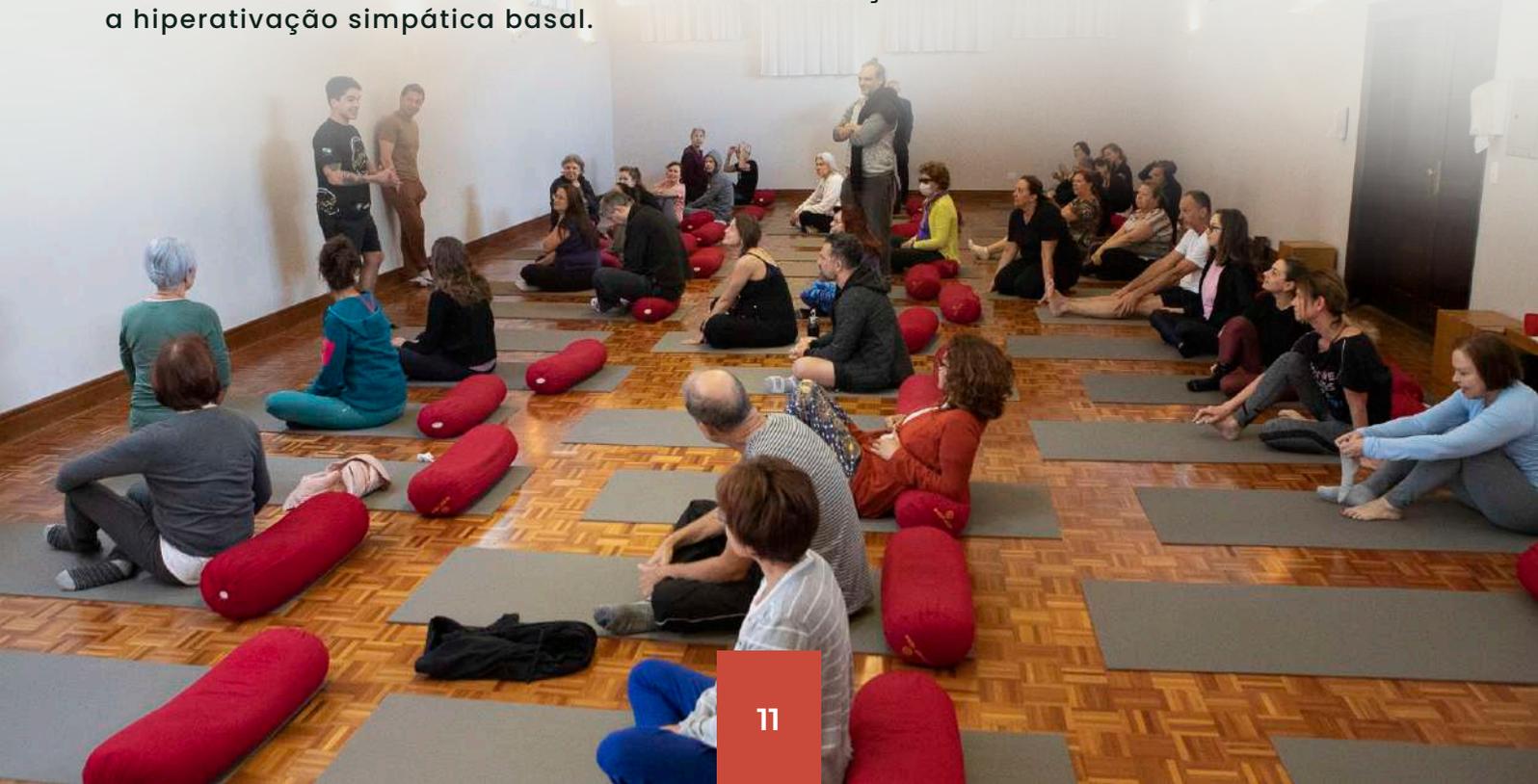
Imobilidade consciente, fásia e teoria polivagal na prática Kaiut

Além da ventilação, o estado de “imobilidade com segurança” descrito pela Teoria Polivagal favorece a ativação do complexo vagal ventral. Nas aulas de Kaiut Yoga, mantêm-se posturas passivas por longos intervalos, gerando aferências proprioceptivas sustentadas que “desligam” padrões nociceptivos, promovem liberação fascial e estimulam mecanorreceptores viscoelásticos ligados ao vago. A atuação profunda em articulações pouco mobilizadas no cotidiano (quadril, tornozelos, cintura escapular) amplia o feedback somatossensorial ao tronco encefálico, reforçando circuitos de regulação parassimpática e reduzindo a hiperativação simpática basal.

Resultados fisiológicos e clínicos observados

- **Cardíacos:** redução da frequência cardíaca de repouso, aumento de HRV e maior sensibilidade barorreflexa;
- **Neuroendócrinos:** atenuação da secreção de cortisol e noradrenalina em situações de estresse;
- **Digestivos:** incremento da motilidade gástrica e melhora do esvaziamento, refletindo maior dominância vagal;
- **Psicoemocionais:** maior estabilidade humor-ansiedade, aumento da resiliência ao estresse e melhora da clareza interoceptiva. Relatos clínicos do método destacam ainda melhora do sono, alívio de dores crônicas e “estado de presença” prolongado após as práticas.

Em síntese, o Kaiut Yoga integra respiratórios lentos, posturas estáveis e atenção interoceptiva para criar uma “ginástica neural” que afina o eixo vago–coração–intestino, potencializando a autorregulação autonômica e oferecendo um recurso não farmacológico de alta aplicabilidade na prevenção e no manejo de condições relacionadas ao estresse.



CAPÍTULO 6

Integração Yoga e Nutrição:

Caminho para Saúde Duradoura

A união entre práticas de **nutrição anti-inflamatória e yoga terapêutico**, como o método Kaiut, representa uma abordagem sinérgica para a **promoção da saúde integral**, atuando tanto no plano bioquímico quanto no neurofisiológico. Essa combinação tem o potencial de **regular o eixo intestino-cérebro, modular a resposta imune e reduzir a carga inflamatória sistêmica**, condições chave para a prevenção de doenças crônicas e o fortalecimento da resiliência psicoemocional.

Nutrição como substrato para regeneração e estabilidade bioquímica

Uma alimentação rica em **compostos anti-inflamatórios e antioxidantes**, como polifenóis, ácidos graxos ômega-3 e fibras prebióticas, fornece os tijolos moleculares necessários à **homeostase celular, reparo tecidual e modulação imunometabólica**. Por exemplo, o consumo regular de cúrcuma (curcumina), gengibre, vegetais crucíferos, frutas vermelhas e azeite de oliva extravirgem está associado à redução dos níveis plasmáticos de PCR, IL-6 e TNF-alfa, marcadores clássicos de inflamação de baixo grau.



Além disso, nutrientes como **magnésio, zinco, vitamina D e triptofano** desempenham papéis importantes na síntese de neurotransmissores (como serotonina e GABA) **e na regulação do eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal)**, sendo cofatores essenciais para a estabilidade neuroendócrina.

Yoga como arquitetura neural e emocional para assimilação

Enquanto a nutrição atua como **combustível e matéria-prima**, o yoga cria as **condições neurofisiológicas ideais para sua assimilação plena**, por meio da ativação do sistema parassimpático, da neuroplasticidade e da melhoria da interocepção. A prática regular – especialmente as posturas de permanência do Kaiut Yoga – promove um estado de **presença consciente**, reduzindo o cortisol circulante e aumentando os níveis de BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro), substância associada ao aprendizado e à regeneração neuronal.

Yoga também regula o funcionamento gastrointestinal ao **estimular o nervo vago**, favorecendo uma digestão eficiente e o crescimento de uma microbiota saudável – fator essencial para a síntese de vitaminas, ácidos graxos de cadeia curta e neuromoduladores. Assim, a prática favorece a **absorção dos nutrientes ingeridos**, fortalecendo os efeitos benéficos da alimentação.



Caminho prático para uma saúde sustentável

A integração dessas práticas propõe um **modelo de autocuidado ativo**, no qual os sintomas são vistos como **mensagens do corpo**, e não meramente como problemas a serem silenciados. Essa escuta refinada é cultivada no tapete de yoga e ampliada para escolhas alimentares mais conscientes, intuitivas e alinhadas com os ciclos naturais (circadianos e sazonais).

Estudos apontam que **intervenções combinadas de mindfulness, movimento corporal consciente e alimentação anti-inflamatória** resultam em melhor controle do estresse, melhora da qualidade do sono, redução de marcadores inflamatórios e aumento do bem-estar geral.

Em longo prazo, essa abordagem integrativa pode reduzir o risco de doenças como **diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, depressão, obesidade e condições autoimunes**. Mas, para além da ausência de doença, esse caminho promove vitalidade, clareza mental, estabilidade emocional e reconexão com o sentido de estar vivo.

CAPÍTULO 7

Conclusão

Ao longo deste e-book, exploramos como a inflamação crônica atua silenciosamente como um gatilho comum para uma ampla gama de doenças modernas — desde distúrbios metabólicos e autoimunes até condições neuropsiquiátricas. A partir dessa compreensão, emergem duas ferramentas integrativas de alto potencial terapêutico: a nutrição anti-inflamatória e a prática regular de yoga, com ênfase no método Kaiut.

A alimentação, quando pensada de forma consciente e estratégica, deixa de ser apenas um ato biológico para se tornar uma intervenção terapêutica ativa. Ao reduzir o consumo de alimentos pró-inflamatórios e priorizar nutrientes com ação antioxidante, imunomoduladora e regenerativa, criamos as condições internas para que o corpo retome seu estado natural de equilíbrio e vitalidade. O intestino, como epicentro do sistema imune e regulador do eixo cérebro-intestino, ocupa um papel central nesse processo. Sua saúde depende diretamente do que ingerimos — tanto em termos de variedade, quanto de qualidade e frequência alimentar.

Por outro lado, o yoga, especialmente na abordagem do método Kaiut, se apresenta como uma prática profunda de reeducação neuromuscular, somática e emocional. Ao trabalhar com articulações, sistema nervoso autônomo e padrões de compensação corporal, o Kaiut Yoga não se restringe ao exercício físico, mas se propõe como uma ferramenta de acesso à autorregulação fisiológica e emocional. A ativação do nervo vago e a promoção do tônus parassimpático favorecem a recuperação celular, a digestão adequada e a estabilização de sistemas desregulados pelo estresse crônico. É nesse ponto que corpo, mente e alimentação convergem.

A integração entre nutrição e yoga, especialmente sob a ótica da inflamação, nos mostra que saúde não é ausência de sintomas, mas presença de vitalidade, clareza mental, estabilidade emocional e flexibilidade física e interna. Essa abordagem integrativa oferece uma alternativa real e concreta à fragmentação do modelo biomédico tradicional, reconhecendo o ser humano como uma totalidade em constante adaptação ao meio.

Para pesquisadores, profissionais da saúde e praticantes conscientes, essa união entre ciência e prática é mais do que uma estratégia — é um convite à construção de um novo paradigma de cuidado, onde conhecimento, presença e ação caminham lado a lado. Cultivar a saúde, neste sentido, é um ato revolucionário de presença e coerência com a própria vida.



Referências Bibliográficas

- PIRAS, G.; et al. Level of IL-6, TNF and IL-1 α and age-related diseases: a systematic review. *Ageing Research Reviews*, v. 87, p. 101996, 2023.
- DONATH, M. Y.; SHOELSON, S. E. Inflammation in obesity, diabetes and related disorders. *Nature Reviews Immunology*, v. 21, n. 5, p. 289-302, 2022.
- LIBBY, P.; et al. Inflammation and cardiovascular disease: from mechanisms to clinical practice. *Nature Reviews Cardiology*, v. 21, n. 2, p. 96-114, 2024.
- AKDIS, C. A.; et al. Chronic inflammatory diseases and cardiovascular risk. *International Journal of Molecular Sciences*, v. 26, n. 7, p. 3071, 2024.
- WILSON, A. L.; et al. Gut microbiota, intestinal permeability and systemic inflammation. *Frontiers in Physiology*, v. 15, 1380713, 2024.
- KLUGE, L.; et al. Novel and emerging markers of chronic or low-grade inflammation. *Journal of Inflammation Research*, v. 16, p. 151-167, 2023.
- MARTINS, L. M.; et al. Influence of different modes of exercise training on inflammatory biomarkers: a meta-analysis. *Progress in Cardiovascular Diseases*, v. 78, p. 34-46, 2024.
- MONTEIRO, C. A.; et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, v. 21, n. 1, p. 5-17, 2023.
- KOH, A.; et al. Role of short-chain fatty acids in host physiology: microbiota-gut-brain axis and beyond. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, v. 23, p. 687-703, 2024.
- RIOS-HOYOS, A. M.; et al. Anti-inflammatory effects of dietary polyphenols. *Nutrition Reviews*, v. 81, n. 1, p. 1-19, 2023.
- CALDER, P. C. Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: from molecules to man. *Biochemical Society Transactions*, v. 50, p. 15-29, 2022.
- HERNÁNDEZ-ALONSO, P.; et al. Anti-inflammatory effects of the Mediterranean diet: the experience of the PREDIMED study. *Proceedings of the Nutrition Society*, v. 82, e26, 2023.
- BASTIAANSEN, T. F. S.; et al. The microbiome-gut-brain axis in mental health: advances in psychiatry and precision nutrition. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, v. 20, p. 677-690, 2023.
- CARABOTTO, M.; et al. Role of the gut-brain axis in depression: a systematic review of human studies. *World Journal of Gastroenterology*, v. 27, n. 25, p. 3843-3860, 2021.
- CRUMMEY, E.; SHANAHAN, F. The gut microbiome: a key player in mental health. *Trends in Neurosciences*, v. 47, n. 3, p. 180-196, 2024.
- ZHENG, P.; et al. Gut microbiome remodeling induces depressive-like behaviors through a pathway mediated by the host's metabolism. *Molecular Psychiatry*, v. 28, p. 134-148, 2023.
- ROMIJN, A. R.; et al. The emerging role of probiotics and psychobiotics in depression and anxiety. *Current Opinion in Psychiatry*, v. 36, n. 2, p. 96-103, 2023.
- STEINER, L.; et al. Neurobiological changes induced by mindfulness and yoga: a systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2024.
- DONG, Z.; et al. Yoga effects on brain health: a systematic review of the current literature. *Brain Plasticity*, 2023.
- VILLEMURE, C.; et al. Experienced yoga practitioners exhibit increased global gray matter volume. *Frontiers in Neuroscience*, 2024.

Referências Bibliográficas

- GOTHÉ, N. P.; et al. Serum BDNF increase after contemplative mental training: a 9-month study. *Neurobiology of Stress*, 2024.
- PAPESH, M. A.; et al. 10-week yoga practice improves motor learning mediated by BDNF elevation. *Physiology & Behavior*, 2023.
- SMITH, C.; et al. Heated hatha-yoga reduces cortisol reactivity to stress. *Complementary Therapies in Medicine*, 2023.
- RICHARDSON, T.; et al. Yoga and heart rate variability: a comprehensive review. *Autonomic Neuroscience*, 2024.
- LOZANO, E.; et al. Mindfulness-based interventions and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis: a systematic review. *Current Psychology*, 2024.
- KAIUT YOGA BOULDER. How Kaiut Yoga can help you keep doing what you love. Disponível em: <https://kaiutyogaboulder.com>. Acesso em: 11 jun. 2025.
- KAIUT YOGA. Yoga and neuroplasticity [vídeo]. YouTube, 10 jun. 2025.
- KUMARI, S.; et al. Link between yoga and heart rate variability: can yoga enhance the cardiac resonance. *International Journal of Yoga*, v. 17, n. 2, p. 67-75, 2024.
- GERRITSEN, R. J. S.; BAND, G. P. H. Breath of life: the respiratory vagal stimulation model of contemplative activity. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 12, 397, 2018.
- BENTLEY, T. G. K.; et al. Breathing practices for stress and anxiety reduction: systematic review. *Brain Sciences*, v. 13, n. 12, 1612, 2023.
- GIRIDHARAN, S.; et al. The impact of yoga on heart rate variability: a systematic review of randomized controlled trials. *International Research Journal of Ayurveda and Yoga*, v. 7, n. 12, 2024.
- MAGNON, V.; et al. Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety. *Scientific Reports*, v. 11, 19267, 2021.
- SCHWARTZ, A. Fascia and the vagus nerve: healing from the inside out. *YogaUOnline*, 18 abr. 2022.
- SULLIVAN, M. B.; et al. Yoga therapy and polyvagal theory: convergence of traditional wisdom and contemporary neuroscience. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 12, 67, 2018.
- DITOLLA, S. What is Kaiut Yoga? Asheville Yoga Center Blog, 19 jun. 2018.
- CALDER, P. C. Omega-3 fatty acids and inflammatory processes. *Nutrition*, v. 79, 111411, 2020.
- GÓMEZ-PINILLA, F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, v. 9, n. 7, p. 568-578, 2008.
- STREETER, C. C. et al. Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*, v. 78, n. 5, p. 571-579, 2012.
- HARVARD HEALTH PUBLISHING. Foods that fight inflammation. Harvard Medical School, 2022.
- KABAT-ZINN, J. et al. Effectiveness of a mindfulness-based stress reduction program on health outcomes. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 49, n. 6, p. 477-483, 2000.



NUTRIÇÃO

ANTI-INFLAMATÓRIA:



Redes
sociais



Site
Kaiut

