

GeneFood

Decode



“Onde você coloca a sua atenção,
você coloca a sua energia.”

·
Joe Dispenza



Introdução

Este não é apenas o laudo de um teste genético. É uma proposta de reconexão, um convite ao despertar e uma ponte entre ciência, sensibilidade e processos de transformação.

Relatórios de testes genéticos frequentemente reduzem a complexidade humana a quadros excessivamente voltados a riscos, delineando um “determinismo genético” que, na realidade, não existe.

Por outro lado, cada vez mais parece evidente que nosso potencial de saúde é muito maior do que os possíveis danos causados pelas nossas variantes genéticas.

De fato, o organismo humano é um sistema dinâmico, em constante diálogo consigo mesmo e com o ambiente ao redor. Vários fatores – pensamentos, emoções, alimentos, suplementos e estilo de vida – têm o poder de modular a expressão genética todos os dias.

Porém, genes são apenas parte da história.

Eles não determinam — eles sugerem.

Esta é a inspiração deste laudo.
Um laudo que une ciência e beleza.
Que desperta, não assusta.
Que informa, mas também ilumina.

Aqui, não há diagnósticos.
Há caminhos.
Não há determinismos.
Há possibilidades.

Não há riscos;
mas, sim, um convite:
Para cuidar, florescer, transcender.
Para ousar, ressignificar, transformar.

Este é um relatório para novos tempos.
Para uma medicina mais vibracional, mais sensível.
Que quer harmonizar vulnerabilidades e sustentar a vitalidade que habita cada ser.
Que, antes de tratar doenças, escolhe manter a saúde.

Uma proposta onde a Ciência, a Genética, a Tecnologia, assim como o Sublime, a Leveza, a Integridade e tantos outros valores nobres — entrelaçados à beleza vibracional — conduzem-nos em nossa jornada pessoal de nutrição, harmonia e despertar interior para a Cura.



O que é expressão genética?

Genes são códigos para a síntese de proteínas. Cada gene contém as instruções para produzir uma proteína específica. Por exemplo: **ADIPOQ** codifica a proteína adiponectina; **MTHFR** codifica a proteína metilenotetraidrofolato redutase; **SIRT6** codifica a proteína sirtuína 6. E assim por diante.

Porém, um mesmo gene pode se expressar de formas diferentes. É aqui que entram as nossas escolhas: emoções, pensamentos, alimentação, suplementos, estilo de vida e até o ambiente em que vivemos. Tudo isso influencia como nossos genes se expressam, resultando em mais saúde ou mais desequilíbrio, mais alegria ou mais apatia, mais foco ou mais distração.

Uma analogia

Imagine que um senhor de 89 anos precisa de uma cuidadora. Diversas candidatas aparecem e sua filha escolhe aquela que mais lhe agrada. Agora, ela precisa explicar exatamente o que seu pai gosta e o que ele não gosta:

- Ele valoriza rotina e rituais: banho logo ao acordar, toalhas secas e imaculadamente limpas, roupas previamente selecionadas sobre a cama.
- Toma todos os suplementos religiosamente.
- Após o café da manhã, ele gosta de ler jornal na sala de televisão e tomar um chá de maçã desidratada com gengibre. Antes das 11h, toma banho de sol por 30 minutos.
- Nas refeições principais, prefere pratos quentes com caldo e temperos mais fortes. Adora bobó de camarão, mas só pode comer uma vez a cada quinze dias. Não gosta de comidas muito leves, como linguado com salada, nem de alho e cebola aparentes.
- No meio da tarde, gosta de tomar um suco verde com abacaxi, gengibre, couve e água de côco e comer rodela de queijo de búfala com tomates cereja, pesto de manjeriço e azeite de oliva extravirgem.
- No jantar, bebe sempre uma taça de vinho Luigi Bosco Malbec — nenhum outro — à temperatura ambiente. Uma vez por semana, aprecia pasta a Nero di Seppia, seguida de chocolate inglês After Eight e chá rooibos.
- À noite, gosta de jogar paciência, cartas ou gamão. Adora falar sobre viagens, mas não gosta de conversar sobre política. Surpreendentemente adora Coldplay, mas não gosta de música clássica e sertaneja.
- Na hora de dormir, o quarto deve estar bem aquecido.

O paralelo com os genes

Assim como este senhor, os genes têm suas preferências. Se oferecemos o que eles “gostam”, eles expressam coisas boas. Se oferecemos o que eles “não gostam”, eles podem se expressar de maneira que prejudique o equilíbrio do corpo. Isto é **expressão genética**: a forma como o gene manifesta seu potencial em resposta ao que oferecemos a ele, consciente ou inconscientemente. A essência do GeneFood é mostrar o que influencia vibracionalmente os nossos genes para que expressem mais saúde!



Identificação

NOME:
XXXXXXXXXX

CPF:
XXXXXXXXXX

DATA DE NASCIMENTO:
xx/xx/xxxx

CÓDIGO INTERNO:
001082025

GeneFood Genetic Test

Caro (nome do paciente)

GeneFood é uma proposta inovadora que atua em múltiplos níveis para otimizar a expressão dos nossos genes e favorecer uma longevidade saudável. Colocando de uma forma simbólica, ele é uma ponte entre o sagrado ancestral e a medicina vibracional dos novos tempos.

Ele inclui o primeiro relatório de teste genético do Brasil inteiramente voltado à manutenção da saúde. Você receberá uma versão simplificada para impressão. O seu resultado é uma chave valiosa para você viver mais e melhor. Afinal, o maior propósito da investigação genética não é simplesmente saber quais alterações genéticas nós carregamos, mas quem escolhemos ser ao ativar os nossos genes com consciência, leveza e intenção.

O Conceito da Sinfonia dos Genes

Se seus genes fossem instrumentos de uma orquestra, o propósito aqui seria afiná-los com sensibilidade, para que você possa compor e interpretar a sua própria *Sinfonia dos Genes* — uma melodia única, bela e harmoniosa.

Lembre-se: a aplicação contínua dos conhecimentos aqui oferecidos — nas escolhas de alimentos, suplementos e estilo de vida — é onde se enraíza o verdadeiro processo de transformação, visando alcançarmos mais saúde, e bem-estar ao longo da vida.

Não somos mais Reféns de Nossa Hereditariedade

Por muito tempo, acreditávamos que nossos genes eram nosso destino. Que a hereditariedade era uma sentença imutável, um roteiro pré-escrito que determinava quem seríamos, como envelheceríamos e até mesmo quais doenças poderíamos desenvolver. Mas e se eu te dissesse que essa história está sendo reescrita?

De fato, sabemos agora que não somos meros espectadores de nossa biologia. Somos os jardineiros do nosso próprio jardim genético. Temos o poder de nutrir um ambiente que favoreça a saúde, a vitalidade e o florescimento. Por isso, a mensagem é clara e libertadora:

Não somos mais reféns da nossa hereditariedade.

Somos os alquimistas da nossa própria biologia, capazes de transformar nosso potencial genético através da consciência e da intenção.

E nós, do Projeto GeneFood, vislumbramos um futuro onde não somente guiamos, mas inspiramos milhões a viverem com leveza, usando da imaginação para criar rotinas inéditas que fortaleçam o corpo de dentro para fora. Focamos 100% na saúde, no florescimento do corpo e da mente, e em transformar sonhos em realidades palpáveis.

Nada de sombras – só luz, vitalidade e soluções práticas que elevam o nosso bem-estar.



O que você poderá obter do GeneFood?

- Nutrição para o seu DNA com alimentos, suplementos e vibrações.
- Orientações dietéticas personalizadas (glúten, lactose, cafeína, creatina, colágeno, gorduras, carboidratos, alimentos ricos em enxofre, polifenóis, entre outros).
- Sugestões para a escolha precisa de suplementos, incluindo como obter maior proteção anti-inflamatória e antioxidante.
- Informações sobre as características de seu metabolismo lipídico.
- Redução de risco de problemas relacionados à metilação e glicação, processos bioquímicos relacionados a danos para a saúde.
- Informações sobre sua capacidade de detoxificação.
- Análise de sua tendência à degradação do colágeno e propensão a rugas, flacidez e problemas articulares.
- Análise da sua tendência ao fotoenvelhecimento.
- Possibilidade de retardar o aparecimento de cabelos brancos.
- Propensão à alterações do humor (irritabilidade, ansiedade, depressão), do sono e sobre a capacidade de lidar com o estresse.
- Análise das características do seu ciclo circadiano.
- Recomendações para melhor desempenho a curto e a longo prazo, tanto físico como mental e emocional, assim como recomendações para saúde intestinal, articular, óssea, perfil hormonal, entre outros.
- Dicas simples para aprimorar o seu estilo de vida.
- Conhecimento sobre o papel dos genes na nossa saúde e o que você pode fazer para “corrigir” os seus defeitinhos, quando estão impossibilitados ou parcialmente impossibilitados de exercer a sua função. O conhecimento dá poder.
- Despertar para um novo olhar sobre o ser humano: um ser frequencial, que precisa estar em sintonia com as vibrações do meio em que vive.

Não abordaremos diagnósticos, nem mesmo risco de doenças e metabolismo de medicamentos.

A sua saúde começa com boas vibrações.

Entenda como ler o seu teste

GENE (Sigla)	SNP (NCBI - rs)	Alelo Selvagem	Alelo Alternativo	Possíveis resultados
ELOVL2	rs3734398	T	C	TT
ELOVL2	rs3734398	T	C	TC
ELOVL2	rs3734398	T	C	CC

1. Gene (Sigla)

Na Tabela de Genótipos Relevantes, você encontrará o seu resultado. No Laudo Detalhado, você encontrará o nome completo de cada gene em português e em inglês, além da função sobre a qual atuaremos com alimentos, suplementos e dicas de estilo de vida.

2. SNP (Single Nucleotide Polymorphism)

Do inglês, Single Nucleotide Polymorphism, traduzido como Polimorfismo de Nucleotídeo Único ou Variante Genética Específica — é o que preenche um “local” do gene que está sendo estudado. Os SNPs descritos neste relatório são catalogados pelo NCBI (National Center for Biotechnology Information - EUA). “rs” significa “Reference SNP cluster ID” — o número identificador da variante estudada. Um gene pode ter mais de um “rs” avaliado.

3. Alelo Alternativo - O que significa e Como Ler

Para cada SNP, existe um alelo de referência (Ref) e um ou mais alelos alternativos (Alt). Alternativo simplesmente significa “diferente do genoma de referência” — não significa automaticamente “ruim”.

4. Seu Resultado

De acordo com a presença de alelos selvagens ou alternativos dos genes avaliados, você pode ter três tipos de resultados:

Cor	Etiqueta
Verde	Alelos de Referência Homozigóticos(Ref/Ref)
Amarelo	Alelos Heterozigóticos (Ref/Alt)
Vermelho	Alelos Alternativos Homozigóticos(Alt/Alt)

Tabela de Correspondência de Alelos

Entendendo as letras que formam seus genes

Quando observamos os resultados de um teste genético, muitas vezes nos deparamos com siglas como **AG, CT, GG, TT** e pode surgir a dúvida: o que essas letras realmente significam? Cada gene é formado por uma sequência de bases nitrogenadas — representadas pelas letras **A** (Adenina), **T** (Timina), **C** (Citosina) e **G** (Guanina). Essas bases estão organizadas em **duas fitas complementares**: uma fita contém a sequência principal, e a outra é a sua “imagem espelhada”, conectada por pares fixos.

Esses pares obedecem a uma lógica de complementaridade:

A sempre se liga com **T**

C sempre se liga com **G**

Por isso, ao vermos uma troca como C699T, por exemplo, isso pode indicar que houve uma substituição da base C (citosina) por T (timina) em uma posição específica da sequência.

Como essas bases fazem parte de fitas complementares, uma mudança em uma das fitas necessariamente implica uma mudança correspondente na fita oposta.

Assim, as variações genéticas, também conhecidas como **polimorfismos**, são descritas por essas letras e podem ser representadas de formas diferentes dependendo de qual fita do DNA foi usada como referência pelo laboratório (fita direta ou complementar).

Por isso, o mesmo resultado pode parecer diferente em laudos distintos — mas, na essência, estão dizendo a mesma coisa. O importante é olhar para o significado funcional de cada variante, não apenas para a letra.

Esta tabela de correspondência tem o propósito de traduzir essas letras e trazer clareza sobre o que elas realmente representam, com leveza e precisão — integrando ciência, linguagem e vibração.

Tabela de Correspondência de Alelos (Fita complementar)

Alelo fita direta	Alelo fita complementar	Observação
C	G	C ≡ G
T	A	T ≡ A
G	C	G ≡ C
A	T	A ≡ T

Vamos juntos **desvendar** os segredos do seu DNA e descobrir novos caminhos de entusiasmo, vitalidade e bem-estar: corpo, mente e espírito.

GeneFood Team

Projeto GeneFood
Autoria: Isabela Stoop.
Florianópolis, agosto de 2025.
Todos os direitos reservados.

