

GeneFood

Awakening Playlist





Disclaimer

A GeneFood Playlist conecta ciência, música e poesia para estimular a reflexão sobre a relação entre nossos genes e a experiência humana. As músicas foram escolhidas de forma simbólica e intuitiva e **não** constituem evidência científica ou recomendação médica.

GeneFood Awakening Playlist

Para uma experiência leve, mergulhada em fluidez!

Esta é a segunda GeneFood Playlist a ser divulgada. Encontre-a no Spotify.

Encontre um lugar onde possa se entregar totalmente ao momento presente, desconectado de tudo mais ao seu redor. Sugiro que seja um lugar de penumbra, que carrega em si mais interiorização e acolhimento. Mas, você decide: o importante é que seja especial para você.

A lista:

CAT	The Power is Here Now – Alexia Chellun
ADH1B	Arrival of the Birds – The Cinematic Orchestra, London
BDNF	River Flows in You – Johann Debussy
SIRT1	The Light – Robert Coxon
PER2	Dance of The Clouds – Origen
BMAL1	Now – Vexento
FOXO3	Sacred Path II – Robert Coxon
OXTR	Deep Love, Pt 6 – Anje, Annabelle Blanche
HTR2A	Song for a Pure Heart – Mei-lan
SOD2	Now We are Free – 2Cellos
VDR	Ave Maria – Ashana



GeneFood Experience

Ela começa trazendo-nos para o momento presente.

"The Power Is Here Now" (Alexia Chellun) — CAT

Esta é a música do gene da catalase. O gene que ancora a serenidade bioquímica, que nos protege da oxidação — como um escudeiro poderoso. Quando ele está ativo, é como se dissesse: "A força está aqui agora" (The power is here now). Esta música, com seu mantra calmo e profundo, ressoa exatamente esta mensagem. CAT e Alexia sussurram juntos que estamos protegidos.

Em seguida temos uma música maravilhosa que propõe um verdadeiro despertar com a Chegada dos Pássaros.

"Arrival of the Birds" (The Cinematic Orchestra) — ADH1B

O ADH1B dá início à metabolização do álcool, transformando o prazer entorpecente em um chamado ao reequilíbrio — ainda que isso gere, por instantes, algum desconforto. Esta música traduz este exato instante: o momento sutil em que o corpo decide retomar a consciência. A metabolização começa, o chamado à lucidez ecoa, e a chegada dos pássaros marca o início dessa jornada de retorno.

Seguimos com leveza e fluidez.

"River Flows in You" (Johann Debussy) — BDNF

Esta música tem uma energia suave, como um fluxo vital delicado, profundo e contínuo. Da mesma forma, o BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), como um rio, nutre sinapses, sustenta a plasticidade, mantém o fluxo da aprendizagem e da renovação neuronal. A música espelha esse movimento invisível que faz as conexões em nossa mente.

E então, sutilmente, chega a luz.

"The Light" (Robert Coxon) — SIRT1

SIRT1 acende a lâmpada da longevidade celular, harmonizando energia, inflamação e reparo. Ela nos envolve em paz luminosa e responde baixinho dando permissão para o corpo descansar e se recompor. "The Light" nos abraça de tal maneira que nos sentimos realmente mergulhados em paz, absoluta paz.

Continuamos como maestros do tempo.

"Dance of the Clouds" (Origen) — PER2

Os genes do relógio regulam dia e noite, humor e metabolismo. A música flutua como nuvens ao vento, lembrando que o tempo também pode ser poesia coreografada. Assim como a música Daylight de David Kushner (GeneFood Flow Playlist), elas inspiram o papel do PER2: maestro que sincroniza os ritmos biológicos com o nascer e o pôr do sol.

Voltamos ao "agora", em ritmo compassado.

"Now" (Vexento) — BMAL1

Esta música é outra versão do papel do BMAL1, como em Bitter Sweet Symphony - The Verve (GeneFood Flow Playlist). Este gene é o compasso diurno do relógio central: inicia o dia, induz a vigília e a organização interna. A faixa espelha essa clareza leve do presente — ação serena, repetitiva, no aqui e agora.

Em seguida, a melodia de uma oração, um caminho sagrado.

“Sacred Path II” (Robert Coxon) — FOXO3

FOXO3, um ícone da longevidade, abre trilhas de resistência celular e sabedoria. A canção nos guia por uma trilha onde silêncio e vitalidade caminham lado a lado.

Agora o amor, ah, o amor.

“Deep Love, Pt. 6” (Anje; Annabelle Blanche) — OXTR

Assim como Can’t Help Falling in Love - Elvis Presley (GeneFood Flow Playlist), Deep Love vem para inspirar o amor. O receptor de ocitocina traduz conexão em segurança. Ambas as músicas exalam entrega e confiança: amor profundo que relaxa o corpo e amplia o coração.

Um coração puro nos lembra: que nada perturbe a sua paz.

“Song for a Pure Heart” (Mei-lan) — HTR2A

HTR2A modula receptores de serotonina e, portanto, humor e percepção. Pois a serotonina é a substância da confiança, do contentamento interior, da fé sutil que pulsa em silêncio. Este cântico evoca elevação e confiança — um portal sensível onde a mente se aquieta e o coração encontra a luz. Quando em desequilíbrio, esse gene pode mergulhar a alma em névoas emocionais, desconfiança, retração afetiva. Mas quando bem nutrido, ele é o guardião da esperança bioquímica.

Outra visão de liberdade: quando as células respiram aliviadas.

“Now We Are Free” (2Cellos) — SOD2

Paradise - Goldbird (GeneFood Activate Playlist) é a primeira música do SOD2. Agora temos uma segunda versão. Este gene é muito importante para o nosso bem-estar, protetor incansável, um dos nossos cavaleiros da defesa antioxidante, pois liberta as mitocôndrias do estresse oxidativo. O tema soa como respiração aliviada: quando os radicais se dissolvem, o corpo experimenta liberdade — e a alma acompanha.

Finalmente, o zênite: o ponto mais alto, mais sublime.

“Ave Maria” (Ashana) — VDR

O receptor da vitamina D entrelaça luz, imunidade e harmonia. A oração em melodia é como um raio solar interno — reverência que nutre e sublima a experiência humana.

Mensagem final:

Que esta Playlist se torne uma travessia.

Ao percorrer esse caminho sonoro, você despertou junto aos pássaros, deixou fluir o rio interior, acendeu a luz, dançou com as nuvens, caminhou pela senda sagrada, tocou o amor profundo e reencontrou a paz do coração puro.

Agora, no zênite — quando a luz se faz oração —, o que resta é o silêncio: a certeza íntima de que o despertar não é um destino, mas um estado que se renova a cada momento de lucidez amorosa.

Que esta sinfonia desperte em você a lembrança mais essencial: A vida é música, e você é tanto ouvinte quanto compositor.

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

