

CURA SILENCIOSA

A Canção da Cetose Científica - Ensino na Saúde

Composição científica inspirada no livro "Dieta Cetogênica: Evidências Científicas" de Andrea Marques Vanderlei Fregadolli

"O corpo é um sistema de silêncio bioquímico em busca de coerência."

Andrea Marques Vanderlei Fregadolli

Maria Lusia de Moraes Belo Bezerra

Fábio Luiz Fregadolli

2026



VERSO 1

Quando a glicose silencia
E o fígado começa a transformar
Ácidos graxos em cetonas
Para o cérebro alimentar

β -hidroxibutirato circula
Como molécula sinalizadora
Reduz inflamação sistêmica
E protege a mente sonhadora

NAD⁺ ativa sirtuínas
Longevidade celular
O metabolismo aprende
Novamente a se reorganizar

INTRO

voz suave, atmosfera científica e emocional

No silêncio das células
Existe uma linguagem ancestral
Mitocôndrias despertando
Em equilíbrio bioquímico natural

A cetose não é moda
É memória evolucionária
O corpo reencontra a energia
Na inteligência metabólica essencial



PRÉ-REFRÃO

Menos ruído inflamatório
Mais coerência molecular
O corpo lembra em silêncio
Como voltar a equilibrar

REFRÃO



É a cura silenciosa
Da bioquímica interior
Mitocôndrias respirando
Sem excesso, sem dor

Cetose é inteligência
Energia e regeneração
O corpo encontra harmonia
Na própria autorregulação


VERSO 2

No cérebro cetogênico
A energia flui com precisão
GABA estabiliza impulsos
Traz serenidade à conexão

Neuroplasticidade silenciosa
Sinapses em reorganização
Menos névoa glicídica
Mais foco, memória e atenção

A microbiota conversa
Com intestino e emoção
Akkermansia fortalece
A barreira da inflamação





PONTE — ritmo crescente

PI3K, AKT, mTOR

Vias tentando proliferar

Mas a cetose reorganiza

O metabolismo celular

No efeito Warburg do câncer

A glicose quer dominar

Mas as cetonas modulam

O estresse oxidativo no ar

REFRÃO — intenso



É a cura silenciosa
Da fisiologia ancestral
O corpo volta ao equilíbrio
Num estado bioquímico natural

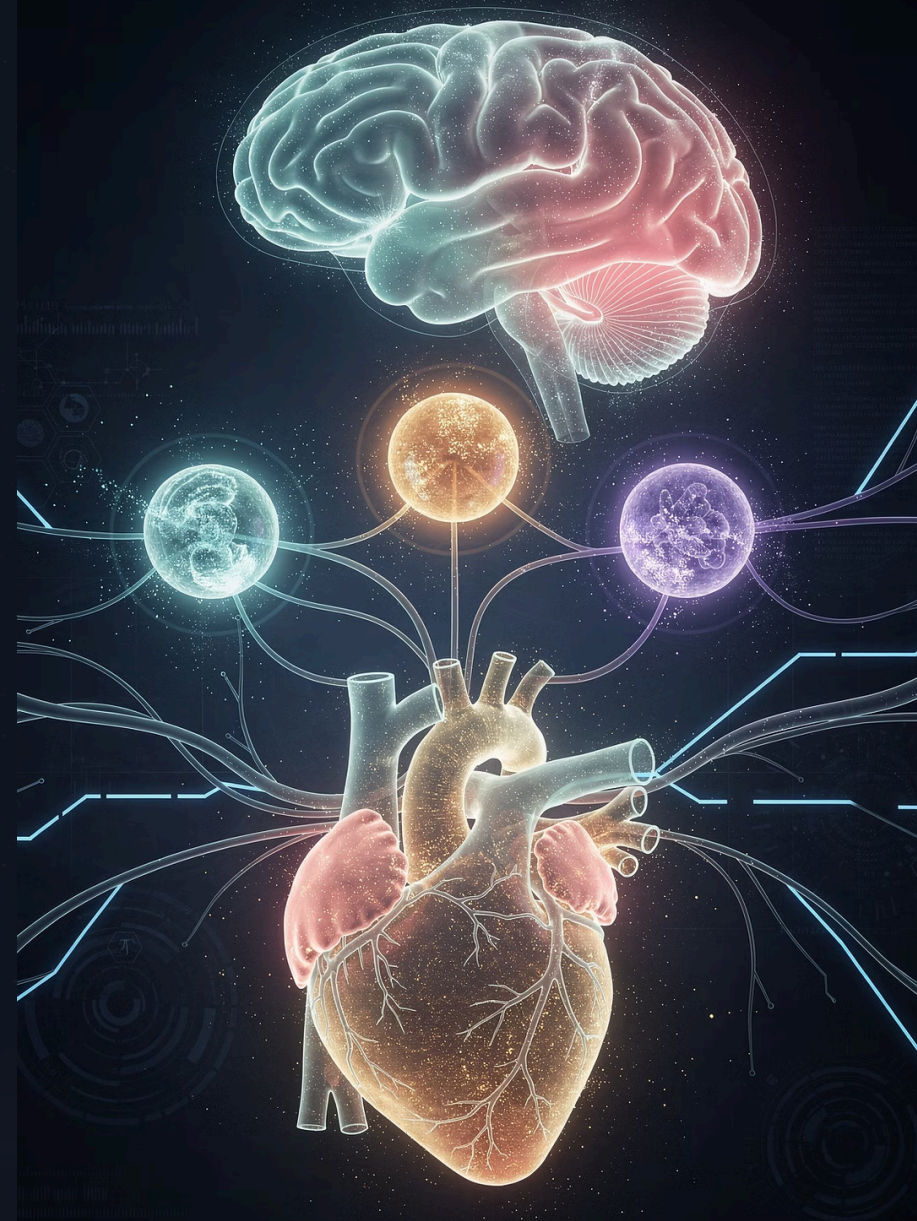
Jejum, cetose e ritmo circadiano
Em perfeita integração
Hormônios voltam a conversar
Na linguagem da adaptação

VERSO 3 — mais emocional

Leptina aprende o silêncio
Insulina reduz tensão
Cortisol encontra pausa
Na economia da combustão

Da epilepsia à resistência insulínica
Da mente ao coração
A ciência mostra caminhos
Para a regeneração

Não é milagre instantâneo
Nem promessa comercial
É metabolismo lembrando
Sua origem natural



FINAL — voz suave



A verdadeira cura
Nem sempre faz barulho
Às vezes ela acontece
Dentro de cada núcleo

Mitocôndrias acesas
Em silêncio celular
E o corpo finalmente aprende
Como voltar a respirar

ENCERRAMENTO — falado

Dieta Cetogênica: Evidências Científicas

Uma obra sobre metabolismo, ciência e reconexão biológica.

Por Andrea Marques Vanderlei Fregadolli.

Composição: Cura Silenciosa — A Canção da Cetose Científica

Inspirada na obra científica de Andrea Marques Vanderlei Fregadolli

"O corpo é um sistema de silêncio bioquímico em busca de coerência."