

A pair of hands is shown from the front, gently cupping a single, large pink rose. The rose is covered in small, clear water droplets, giving it a fresh and delicate appearance. The background is a soft, light pink color, creating a harmonious and gentle aesthetic. The hands are positioned symmetrically, with the fingers slightly curled around the petals of the rose.

# **RECEITAS NATURAIS PARA CANDIDÍASE DE REPETIÇÃO**



# Receitas Naturais para Candidíase de Repetição.

Este material foi criado para mulheres que estão cansadas de viver em guerra com seus corpos, especialmente diante da candidíase de repetição. Mais do que um sintoma, ela é um chamado: um pedido de escuta, de reconexão, de verdade.

O tratamento profundo da candidíase começa dentro no corpo, sim, mas também nas emoções e no campo energético. Aqui você encontrará receitas naturais que acolhem esse processo com presença, respeito e amor.





## ALIMENTAÇÃO

A alimentação é **fundamental no tratamento da candidíase** porque esse fungo, *Candida albicans*, **se alimenta diretamente do que você consome**. Não se trata de uma escolha estética ou de moda alimentar. É uma questão de **bioquímica do corpo, equilíbrio do pH vaginal e resposta inflamatória do organismo**.

### O QUE EVITAR:

- **Açúcar (inclusive o “mascavo” ou “demerara”)**: principal alimento da Candida.
- **Carboidratos refinados** (pães, bolos, massas brancas): viram açúcar no sangue em minutos.
- **Leite de vaca e derivados**: aumentam a produção de muco, inflamam e desregulam a flora intestinal.
- **Alimentos industrializados e ultraprocessados**: contêm aditivos, corantes, conservantes e metais pesados (como alumínio) que desequilibram o metabolismo.
- **Bebidas alcoólicas**: fermentam, acidificam e nutrem a Candida.

### O QUE PRIORIZAR:

- **Alimentos alcalinos**: ajudam a reequilibrar o pH corporal e vaginal  
→ limão, abacate, folhas verdes, pepino, brotos, spirulina
- **Anti-inflamatórios naturais**: combatem a inflamação crônica e fortalecem o fígado  
→ gengibre, cúrcuma, dente-de-leão, azeite de oliva extravirgem
- **Antifúngicos naturais**: ajudam a reduzir a carga fúngica de forma segura  
→ alho cru, orégano, óleo de coco, cebola roxa
- **Probióticos e prebióticos naturais**: restauram a flora intestinal e vaginal  
→ chucrute, kefir (sem lactose), kombucha com pouco açúcar, biomassa de banana verde
- **Fibras solúveis e insolúveis**: regulam o intestino, fundamental no processo de eliminação de toxinas  
→ linhaça, chia, aveia sem glúten, legumes crus e cozidos
- **Água em abundância**: hidrata, auxilia na limpeza hepática e na excreção de toxinas.  
→ comece o dia com 500ml de água morna com limão ou vinagre de maçã orgânico.



## CHÁS

Os chás agem em diferentes pontos do tratamento da candidíase — não só aliviando sintomas, mas **modificando o “terreno interno” que permite a proliferação da Candida**. Eles atuam no corpo como **medicina funcional, antifúngica e reguladora do pH**, além de ajudarem a processar emoções guardadas.

### 1. Antifúngicos naturais – combatem diretamente a Candida

- **Alho (*Allium sativum*)** – antifúngico, antibacteriano, antiviral. Age como um antibiótico natural sem destruir a flora benéfica.
- **Orégano** – rico em carvacrol e timol, potentes antifúngicos.
- **Poejo** – antimicrobiano e antifúngico, excelente para banhos de assento também.

**Atuam onde:** diretamente no combate ao fungo e prevenção de novas crises.

### 2. Imunoestimulantes – fortalecem o corpo de dentro pra fora

- **Equinácea** – ativa as defesas naturais do corpo.
- **Sabugueiro** – aumenta a resposta imune, especialmente em mucosas.
- **Limão (chá da casca)** – alcalinizante e estimulante do sistema imune.

**Atuam onde:** no sistema imunológico, essencial para interromper o ciclo de repetição.

### 3. Desintoxicantes e anti-inflamatórios – limpam o “terreno interno”

- **Dente-de-leão (*Taraxacum officinale*)** – depurativo, auxilia o fígado na eliminação de toxinas e excesso de estrogênio.
- **Carqueja** – anti-inflamatória, hepática, antifúngica.
- **Camomila e Calêndula** – aliviam inflamações e coceiras associadas.



**Atuam onde:** no fígado e sistema linfático, onde o acúmulo tóxico pode manter a candidíase ativa.

#### **4. Equilibradores do pH e do sistema digestivo**

- **Chá verde ou branco (com moderação)** – ajudam no equilíbrio do pH corporal.
- **Hortelã ou erva-doce** – aliviam distensão abdominal e gases, importantes se houver candidíase com disbiose intestinal.

**Atuam onde:** no pH do corpo, digestão e flora intestinal (conectada à saúde vaginal).

**Escolha uma das ervas indicadas e utilize em forma de chá por um ciclo de 7 a 10 dias.**

Você pode alternar as ervas conforme a resposta do seu corpo, respeitando seu ritmo e escuta interna.

→ **Chá:** prepare 500 ml por dia e consuma ao longo do dia, fora das refeições.

### **COMO PREPARAR CHÁS TERAPÊUTICOS PARA CANDIDÍASE**

#### **1. Infusão – para flores, folhas e partes mais delicadas**

*Use esse método para: camomila, calêndula, lavanda, hortelã, erva-doce, sabugueiro, picão-preto*

##### **Modo de preparo:**

1. Ferva a água e desligue o fogo.
2. Adicione **1 colher de sopa da erva seca** (ou 2 colheres da erva fresca) para **cada 250 ml de água**.
3. Tampe e deixe em infusão por **10 a 15 minutos**.
4. Coe e beba **sem açúcar**.

#### **Decocção – para raízes, cascas, sementes e partes mais duras**

*Use esse método para: gengibre, dente-de-leão (raiz), alho, casca de limão*

##### **Modo de preparo:**

1. Coloque **1 colher de sopa da planta picada** em uma panela com **300 ml de água**.
2. Leve ao fogo e deixe **ferver por 10 a 15 minutos com a panela tampada**.
3. Desligue, deixe repousar mais 5 minutos.
4. Coe e beba.





## **BANHOS DE ASSENTO**

O banho de assento é uma das práticas mais eficazes e acessíveis no tratamento natural da candidíase, especialmente quando usado com **ervas antifúngicas, anti-inflamatórias e calmantes**. Ele atua diretamente na mucosa vaginal e na região perineal, **aliviando os sintomas e tratando a causa de forma local e sistêmica**.

- Barbatimão – antifúngico e cicatrizante
- Camomila – calmante e anti-inflamatória
- Calêndula – regeneradora e anti-inflamatória
- Aroeira – antimicrobiana
- Tanchagem – antibacteriana e anti-inflamatória
- Orégano – antisséptico natural
- Poejo – antifúngico e refrescante

### **COMO FAZER UM BOM BANHO DE ASSENTO:**

#### **Você vai precisar de:**

- 1 bacia (de uso exclusivo para isso) ou uma banheira
- 1 a 3 ervas com ação antifúngica, anti-inflamatória e calmante
- 1 litro de água filtrada

#### **Modo de preparo:**

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e acrescente as ervas (1 colher de sopa de cada).
3. Tampe e deixe em infusão por 15 a 20 minutos.
4. Coe e coloque na bacia com mais água fria até ficar em temperatura morna ou fria.
5. Sente-se sem calcinha, deixando a água cobrir toda a vulva por **15 a 20 minutos**.

**Frequência:** Durante 7 a 10 dias, faça banhos de assento frios com 1 a 3 ervas combinadas.

#### **Atenção:**

- **Não use durante o ciclo menstrual ou durante gravidez**
- **Se houver lesões abertas ou dor intensa, suspenda e busque avaliação.**





## CUIDADOS COMPLEMENTARES

- **Durma sem calcinha.** Deixe a região respirar — o corpo se regenera melhor quando não está abafado.
- **Use calcinhas 100% algodão.** Tecidos sintéticos favorecem o calor e a umidade, alimentando o fungo.
- **Evite duchas vaginais e sabonetes agressivos.** Higienize com sabonetes naturais, neutros e sem perfume.
- **Tome sol na região íntima.** Dez minutos por dia, com o sol suave, favorecem a oxigenação e alcalinização local.

## DICAS EMOCIONAIS E SISTÊMICAS

A candidíase é um alerta. Um sinal de que algo no campo emocional ou relacional está em desequilíbrio.

Pergunte-se com honestidade:

- Quando os sintomas começaram... o que estava acontecendo na sua vida?
- Houve término, frustração sexual, luto simbólico ou real?
- Você sente que precisa se entregar mesmo sem querer?
- Está vivendo relações que não te nutrem — mas continua por medo de ficar só?

→ **Comece escrevendo o que sente. Sem filtro. Sem julgamento.**

→ **Pratique respirações uterinas. Silencie a mente e escute o corpo.**

→ **Pergunte-se:**

*“O que minha vulva quer expressar que minha boca não consegue dizer?”*



*A candidíase não é apenas um problema ginecológico, é o seu corpo pedindo reconexão.*

*Ela surge quando **emoções abafadas fermentam por tempo demais**: culpas, silêncios, desejos negados, entregas forçadas.*

*Os autocuidados que você aprendeu aqui, alimentação consciente, chás medicinais, banhos de assento, descanso, escuta e toque, **não são só tratamento. São um caminho de volta para casa.***

*Curar candidíase **não é eliminar o sintoma.***

***É libertar o corpo do que ele já não suporta carregar.***

***É devolver à sua vulva o direito de ser morada, e não campo de guerra.***

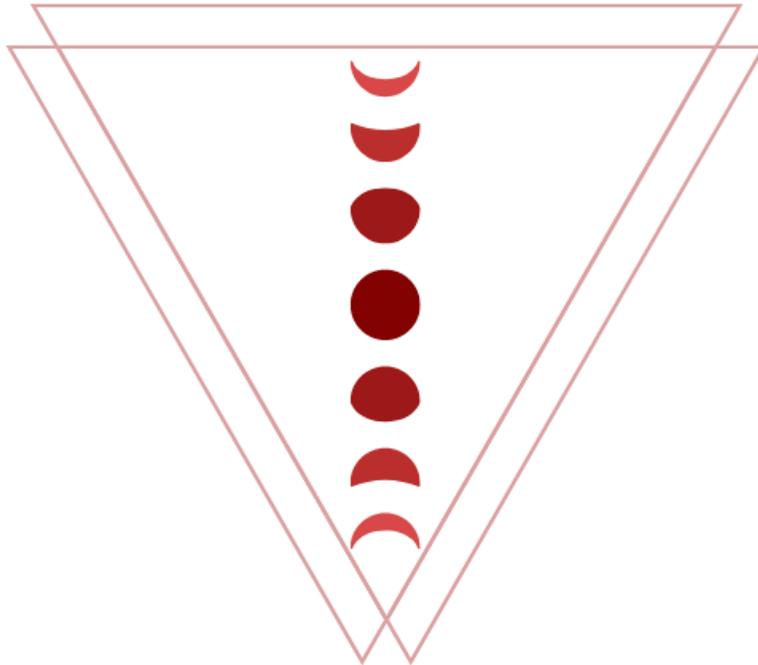
*Honre seu corpo.*

*Escute sua verdade.*

*Habite sua intimidade com leveza, presença e dignidade.*

*A cura começa quando você escolhe voltar para si inteira.*





## **DESCUBRA O MÉTODO YONI**

O Método Yoni é uma jornada terapêutica criada para mulheres que desejam tratar doenças uterinas e reconectar-se com sua essência feminina.

Unindo Ginecologia Natural, Leitura Uterina, PNL, Radiestesia e práticas energéticas, ele vai além dos sintomas físicos — acessa a raiz emocional da dor.

É indicado para quem sofre com endometriose, miomas, adenomiose, SOP, candidíase de repetição, distúrbios hormonais e cólicas intensas. Mas também para quem busca compreender seus ciclos, emoções e potência feminina com mais verdade.

Ao adotar o Método Yoni, você inicia um caminho de autocuidado, reconexão e cura integral. Mais do que um tratamento, é um chamado de volta para si mesma.

**[Clique aqui para saber mais](#)**

### **AVISO IMPORTANTE**

O conteúdo deste ebook não substitui acompanhamento e tratamentos médicos, ou acompanhamento terapêutico.

Se você está sofrendo de um problema grave e duradouro tanto de saúde física, mental, emocional, entre em contato com seu médico ou terapeuta, por ser um conteúdo baseado em sabedoria ancestral, complementar e integrativa, a autora não assume responsabilidade por uso indevido desses ensinamentos.

## QUEM EU SOU?

Olá, meu nome é Susana e sou Terapeuta Integrativa **especializada no Sagrado Feminino e na saúde da mulher**. Sou Moon Mother (Mãe Lua) e Womb Keeper (Guardiã do Útero).

Ajudo a superar bloqueios emocionais e energéticos que limitam o potencial criativo e promovo a saúde uterina e o empoderamento feminino.

**Meu propósito é guiar mulheres em sua jornada de despertar e reconexão com sua Essência Divina Feminina.**

Agradeço por dedicar seu tempo a esta jornada de descoberta e cura. Se precisar de apoio adicional, estou aqui para guiá-la em sua jornada. Este é apenas o começo. Que cada fase do seu ciclo seja uma oportunidade para celebrar, aprender e crescer.

Com todo o meu apoio e entusiasmo,

Susana de Oliveira

CRTH-BR 16788

