

ADEUS
CANDIDÍASE

LETICIA BHAKTI



A AUTORA

Leticia Bhakti é terapeuta há mais de 18 anos, facilitadora de retiros, vivências e formações voltadas ao despertar feminino, Tantra e Ginecologia Natural e Emocional.

Seu trabalho une corpo, emoções, espiritualidade e autocuidado, auxiliando mulheres a desenvolverem mais consciência, equilíbrio hormonal, conexão com o ventre, prazer e presença no dia a dia.

Ao longo de sua trajetória, já acompanhou mulheres em mais de 20 países através de atendimentos, cursos, imersões e experiências terapêuticas profundas de cura,

reconexão e transformação feminina.

Acredita que o corpo feminino é um portal de sabedoria e que muitos sintomas surgem como mensagens emocionais e energéticas que pedem escuta, desaceleração e acolhimento.

Seu propósito é ajudar mulheres a saírem do estado de sobrevivência e reconectarem-se com sua potência natural, sensibilidade e saúde íntima de forma mais consciente e integrada.





CAPÍTULO 1

O QUE É CANDIDÍASE

A candidíase é uma infecção causada principalmente pelo fungo *Candida albicans*, um micro-organismo que já existe naturalmente no corpo humano.

Ele vive no intestino, na pele e na região íntima sem causar problemas quando o organismo está equilibrado.

O problema surge quando existe um desequilíbrio no corpo.

Quando a imunidade baixa.

Quando o intestino está inflamado.

Quando existe excesso de açúcar.

Quando os hormônios estão desregulados.

Quando há excesso de antibióticos.

Quando o emocional está sobrecarregado.

Nesses momentos, a *Candida* cresce além do normal e começam os sintomas.

Sintomas mais comuns

- Coceira intensa
- Corrimento branco e espesso
- Ardência
- Vermelhidão
- Sensibilidade
- Dor na relação sexual
- Sensação de irritação constante
- Inchaço na vulva

Algumas mulheres desenvolvem candidíase recorrente, que volta diversas vezes ao longo do ano.

Isso geralmente indica que o corpo está em estado constante de desequilíbrio.



CAPÍTULO 2

O OLHAR DA GINEMOCIONAL

Na ginemocional, o corpo feminino é visto como um mapa emocional.

A região íntima está profundamente ligada à autoestima, prazer, segurança, feminilidade, criatividade, relacionamentos e sensação de merecimento.

A candidíase frequentemente aparece em mulheres que:

- Vivem excesso de estresse
- Sentem-se sobrecarregadas
- Estão emocionalmente drenadas
- Reprimem desejos
- Sentem culpa ao sentir prazer
- Vivem relações desequilibradas
- Estão desconectadas do corpo
- Têm dificuldade em descansar
- Vivem em estado de alerta constante

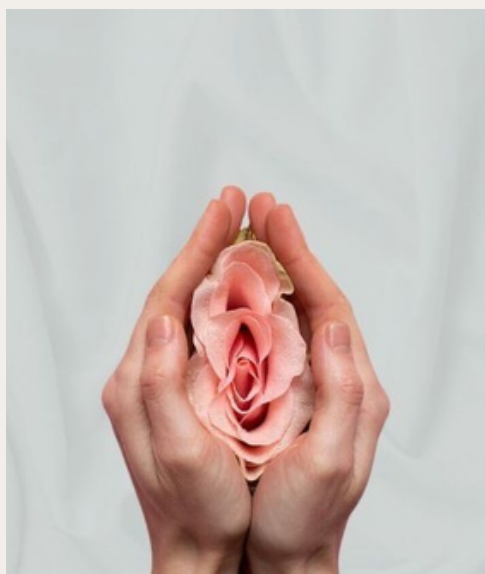
O corpo feminino precisa de relaxamento para florescer. Quando uma mulher vive em excesso de cortisol o hormônio do estresse seu organismo entra em modo de sobrevivência.

E isso afeta diretamente:

- A imunidade
- O intestino
- O pH vaginal
- A flora íntima
- A produção hormonal
- O sistema inflamatório

O excesso de cortisol altera todo o ecossistema interno.

E muitas vezes a candidíase é consequência desse corpo cansado, inflamado e emocionalmente pressionado.





CAPÍTULO 3

CORTISOL, ESTRESSE E CANDIDÍASE

O cortisol é um hormônio essencial para a vida.

Mas quando ele permanece alto por muito tempo, o corpo começa a entrar em colapso silencioso.

A mulher moderna frequentemente vive:

- Ansiedade constante
- Sobrecarga mental
- Excesso de telas
- Pouco descanso
- Pressão financeira
- Excesso de

responsabilidades

- Falta de prazer
- Desconexão do corpo
- Hipervigilância emocional

Tudo isso mantém o sistema nervoso em alerta.

E um corpo em alerta não consegue regenerar profundamente.

O sistema imunológico enfraquece.

O intestino inflama.

A flora vaginal desequilibra.

E a Candida encontra um ambiente favorável para crescer.

Por isso, em muitos casos, apenas medicamentos não resolvem.

É necessário regular o sistema nervoso.

Diminuir o cortisol.

Criar segurança interna. Descansar verdadeiramente.

A cura íntima também passa pelo emocional.



CAPÍTULO 4

O INTESTINO E A SAÚDE ÍNTIMA



Na ginecologia natural, entendemos que intestino e vagina estão profundamente conectados.

Quando o intestino está inflamado, com excesso de açúcar, fungos e alimentos ultraprocessados, a flora íntima também sofre.

A Candida se alimenta principalmente de:

- Açúcar
- Farinhas refinadas
- Excesso de álcool
- Ultraprocessados
- Inflamação intestinal
- Estresse constante

Por isso, cuidar da alimentação é parte essencial do tratamento.

Alimentos que ajudam no equilíbrio

- Vegetais verdes
- Alho
- Cebola
- Gengibre
- Cúrcuma
- Chás naturais
- Iogurte natural sem açúcar
- Kefir
- Água em abundância
- Frutas com moderação
- Probióticos naturais

O que reduzir durante crises

- Açúcar
- Refrigerantes
- Doces
- Excesso de carboidratos refinados
- Bebidas alcoólicas
- Farinhas brancas
- Ultraprocessados



CAPÍTULO 5

PRÁTICAS NATURAIS QUE AUXILIAM NO TRATAMENTO

A cura íntima acontece quando o corpo volta ao equilíbrio.

E isso envolve alimentação, descanso, emoções, sistema nervoso e autocuidado.

1. Banho de assento calmante

Você pode utilizar:

• Camomila • Barbatimão • Calêndula

Essas ervas ajudam a aliviar irritações, acalmar a região íntima e auxiliar no equilíbrio natural.

Modo de preparo:

Ferva a água, adicione as ervas, espere amornar e faça o banho de assento por cerca de 15 minutos.





2. Respiração para reduzir cortisol

A respiração consciente ajuda a regular o sistema nervoso.

Prática simples:

- Inspire lentamente por 4 segundos
- Segure por 4 segundos
- Expire lentamente por 6 segundos

Repita por alguns minutos. Essa prática envia sinais de segurança para o cérebro e ajuda o corpo a sair do estado de alerta.

3. Conexão com o ventre

Coloque as mãos sobre o ventre.

Respire profundamente.

Permita-se sentir.

Pergunte ao seu corpo:

“O que eu preciso ouvir?”

“O que estou sustentando há tempo demais?”

“Onde estou me abandonando?”

Muitas vezes a cura começa quando a mulher volta a se escutar.

4. Sono profundo

O corpo feminino precisa descansar.

Dormir tarde, excesso de estímulos e noites mal dormidas afetam diretamente a imunidade e os hormônios.

A regeneração do corpo acontece durante o sono.

5. Movimento corporal

O corpo feminino precisa circular energia.

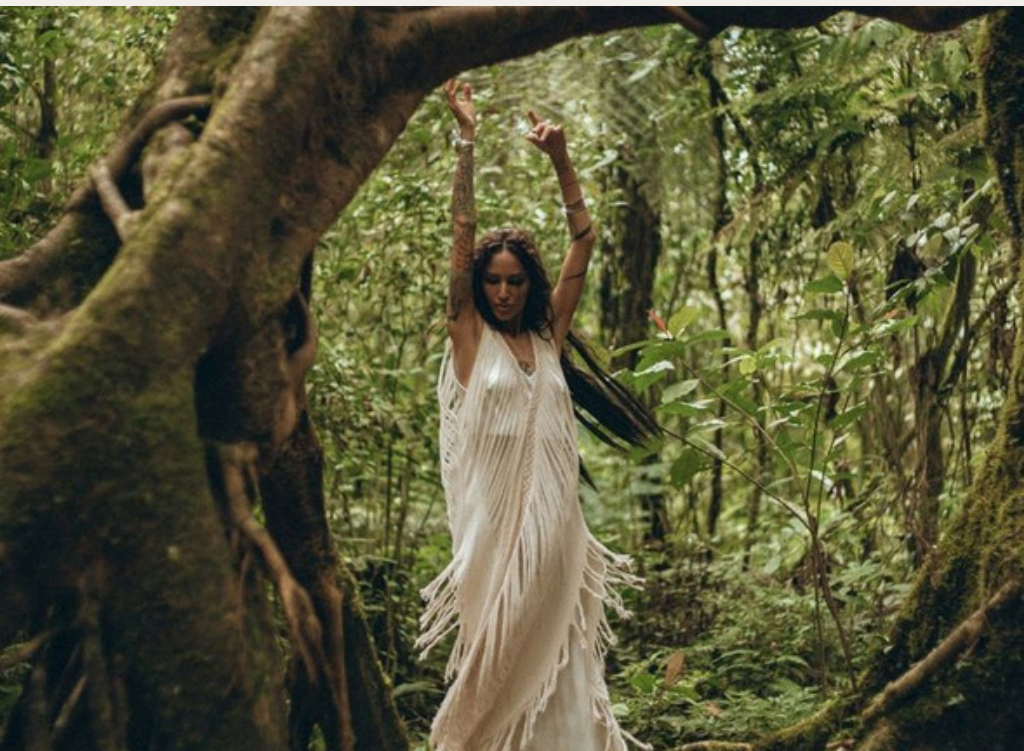
Dança, caminhadas, yoga, práticas corporais suaves e alongamentos ajudam a liberar tensões emocionais acumuladas.

6. Reduzir relações que drenam sua energia

O corpo fala quando a alma silencia.

Relações tóxicas, ambientes pesados, excesso de cobrança e ausência de reciprocidade podem afetar profundamente o sistema emocional e hormonal.

A saúde íntima também depende da qualidade das relações que você sustenta.





CAPÍTULO 6

A IMPORTÂNCIA DO PRAZER E DO RELAXAMENTO

Na visão emocional do feminino, prazer não é luxo.

É medicina.

Uma mulher desconectada do prazer vive frequentemente em estado de rigidez, tensão e sobrevivência.

O corpo feminino floresce em segurança.

Por isso práticas de relaxamento profundo ajudam muito no equilíbrio hormonal e imunológico.

Você pode incluir:

- Automassagem
- Escalda-pés
- Aromaterapia
- Meditação
- Banhos quentes
- Música suave
- Toque consciente
- Ritual de autocuidado
- Dança intuitiva

Quanto mais o corpo sente segurança, mais ele consegue regenerar.



Afirmações de cura para o ventre

Repita diariamente:

“Meu corpo é seguro.”

“Eu permito que meu ventre floresça em equilíbrio.”

“Eu libero tensões e excessos.”

“Meu corpo merece descanso.”

“Eu acolho minha feminilidade com amor.”

“Eu honro meu ritmo.”

“Meu corpo sabe se regenerar.”

“Eu mereço viver com leveza.”





RITUAL SIMPLES DE AUTOCUIDADO ÍNTIMO

A escolha um momento tranquilo.

Acenda uma vela.

Faça um chá de camomila

Desligue as distrações.

Coloque uma música suave.

Passa um óleo vegetal de salvia, gerânio e rosa, no corpo com movimentos lentos.

Respire profundamente.

Coloque as mãos sobre o ventre e diga:

“Eu devolvo amor ao meu corpo. Eu escuto meu feminino. Eu permito que meu corpo saia do estado de luta. Eu escolho viver em mais equilíbrio, prazer e presença.”
Permaneça alguns minutos respirando.

Seu corpo precisa sentir segurança para curar.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A candidíase não define você.

Seu corpo não está contra você.

Ele está tentando comunicar algo.

Quando você começa a cuidar não apenas do sintoma, mas também do emocional, do sistema nervoso, do descanso, da alimentação e da conexão consigo mesma, algo profundo começa a mudar.

A cura feminina não acontece apenas através da luta.

Ela acontece através da escuta.

Da presença.

Da reconexão.

Do acolhimento.

Que este material seja um portal para você olhar seu corpo com mais amor, consciência e gentileza.

Seu ventre merece segurança.

Seu corpo merece paz.

Sua feminilidade merece florescer.

LETICIA BHAKTI

www.somabhakti.com