Antes de aprender e testar as receitas deste livro,é importante saber algumas coisas sobre os ingredientes:

**Óleos Vegetais**

**\***Abacate: Rico em vitamina A, B1, B2, E e C, lipídios, aminoácidos. Penetra fundo nos tecidos deixando a pele macia, calma e nutrida. Apresenta alta absorção de raios ultravioleta. Indicado para a pele como fonte de hidratação, de fácil absorção pelas camadas mais profundas da pele, associado a massagens faciais elimina linhas prematuras e sinais de envelhecimento, também indicado para eczemas, coceiras e psoríases.

\*Amêndoas Doce: Rico em vitaminas A e B e tem alto poder penetrante, o que hidrata e suaviza a pele com facilidade. Possui propriedades rejuvenescedoras, regeneradoras, hidratantes, amaciantes e nutritivas. É também bastante emoliente. Na aromaterapia é utilizado para tratar eczemas. Ajuda a diminuir irritações e inflamações, pode ser usado como demaquilante para retirar a maquiagem e limpar a pele. Muito utilizado por gestantes e em peles sensíveis por seu poder de hidratação profunda, protegendo a pele e prevenindo estrias, no rosto atua como anti-rugas, melhorando a elasticidade.

\*Andiroba: Indicações: Composto por ácidos graxos e terpenos. Com ação anti-inflamatória, antisséptica, cicatrizante, relaxante muscular e hidratante. É recomendado no tratamento de problemas da pele como a acne, eritemas causados por reações alérgicas em peles sensíveis e auxilia no alívio de picadas de mosquito.

\*Aveia: Rico em Ômega 6 e Ômega 9. Tem excelentes propriedades de emulsificação, amacia, nutre e suaviza a pele, forte hidratação da pele, contribui para a melhoria geral na função de barreira da pele, propriedades de absorção UV, reconstrução da fibra capilar.

\*Argene: Fortalece o cabelo, nutrindo e regenerando sua fibra, proporciona brilho e elasticidade. Restaura unhas enfraquecidas. Protege a pele das agressões externas e raios UV. Tem ação fungicida e anti-séptica. É um óleo de absorção rápida, não deixando a pele oleosa. Tem propriedades anti-envelhecimento, devido aos altos níveis de vitamina E e saponinas.

\*Avelã: A Avelã é rica em ácidos graxos insaturados, fosfolipídios, vitamina B1 (tiamina), colina e inositol. Emoliente, amaciante, formador de filme oclusivo, lubrificante (ácidos graxos, fosfolipídios). Levemente adstringente, Possui boa penetração cutânea, sendo excelente para massagens faciais ou corporais, bom para aliviar olheiras e bolsas abaixo dos olhos. Deixa a pele com um toque sedoso e hidratada. Fortemente hidratante e com elevada capacidade antioxidante, sendo por isso ideal para prevenir o fotoenvelhecimento. Regula a secreção de adiposidade nas áreas oleosas.

\*Bergamota: As suas propriedades revigorantes são bem conhecidas. Tem um cheiro leve, frutado e floral. Ajuda a limpar a mente de todos os problemas. As suas qualidades antibacterianas ajudam a tratar o acne e outras infecções de pele.

\*Coco Babaçu: É rico em proteínas, proporciona intensa hidratação à pele, deixando-a macia e saudável. Com ação anti-inflamatória e analgésica, é um excelente reparador para a epiderme, revertendo os danos causados por agressões externas como o frio ou o excesso de calor. Em tratamentos capilares ele auxilia no controle da queda dos cabelos, deixando-os mais fortes e resistentes.

\*Cártamo: Rico em ácidos graxos, principalmente ômega 6 e ácido gama-linolênico. Possui propriedades para tratar diferentes condições de pele, fotoenvelhecimento e sinas de envelhecimento, peles sensíveis, secas e frágeis. Ação regeneradora e hidratante, melhora a função barreira.

\*Castanha do Pará: Tem em sua constituição 67% e ácidos graxos instaurados, além de proteínas, sais minerais e vitaminas A e B, oligoelementos -Ca, Fe, Zn, Na, K e Se, anti-radicais livres. O óleo nos cabelos intensifica os tons escuros. Proporciona hidratação profunda para a pele, deixando-a sedosa e macia evitando ressecamento, atua como anti-aging por ser antioxidante.

\*Copaíba: Possui odor peculiar, anti-inflamatório, ótimo para acne, utilizado na perfumaria como fixador natural de perfumes. A indústria cosmética o utiliza na formulação de cremes anti-inflamatórios xampu para seborréia, caspa e infecções do couro cabeludo, também como loções para acne. Possui propriedades germicidas, anti-inflamatório, cicatrizante, recomendada para pós-operatórios.

\*Gergilim: Leve, absorve cerca de 40% da radiação solar. Contém 32% de proteína Natural, vitaminas, minerais e lecitina. Popularmente é muito usado para ajudar em artrites, excelente para todos os tipos de pele, especialmente com problemas de eczema, psoríases e envelhecimento prematuro da pele. Nos cabelos devolve a vida e o brilho perdido aos fios secos e quebradiços. Terapeuticamente é lubrificante, emoliente, anti-inflamatório e restaurador da camada lipídica.

\*Girassol: Contém alta concentração de vitamina E, B e minerais. Com elevado poder nutritivo pode ser utilizado em contusão, feridas e esfolamentos. Tem ação emoliente e revitalizante. É facilmente absorvido, podendo ser usado por todos os tipos de pele. Suaviza e ajuda abertura dos poros.

\*Jojoba: Óleo de grande compatibilidade com a pele humana, fornecendo maciez aveludada. Muito rico em vitamina E, sendo excelente para o tratamento e controle de peles acneicas e oleosas. Eficaz no tratamento de caspa, eliminando os acúmulos de agentes no couro cabeludo que podem proporcioná-la deixando o bulbo limpo e livre para o crescimento de novos fios. Auxilia no controle de acúmulo de sebo na acne vulgar, devolvendo a oleosidade natural da pele, ajuda na cura de peles inflamadas ou em peles com psoríases ou qualquer forma de dermatite.

\*Oliva: Seu cultivo é símbolo de paz na antiguidade, e aparece em vários escritos gregos e romanos, também mencionado com freqüência na Bíblia. Por ser um óleo quente é muito utilizado em climas ou dias frio; é um dos óleos mais usados nas técnicas de massagens. Ótimo carreador de substâncias ativas. Rico em proteínas, sais minerais, ácidos orgânicos, vitaminas A, B1, B2 e nicotinamida.

\*Rosa Mosqueta: Muito apreciado por seu toque e aroma suave. Deixa a pele macia, hidratada devolvendo a luminosidade nas peles maduras. Possui propriedades emolientes, regenerador celular, antioxidante, cicatrizante. Excelente para massagem facial, por seu poder anti-idade. No corpo deixa a pele sedosa e bem hidratada.

\*Semente de Uva: É um óleo leve muito utilizado na estética que é absorvido rapidamente tornando-o excelente para a pele facial e corporal, sendo indicado para todos os tipos de pele, adstringente leve ajuda a tonificar a pele, emoliente, hidratante, regenerador celular, revitalizante. Previne estrias devido a sua elevada concentração de alfa-tocoferol. É um excelente óleo de massagem.

APLICAÇÃO PARA OS TIPOS DE PELE

\*Pele sensível: cártamo, cereja, rosa mosqueta, gergelim;

\*Pele acneica: tamanu, semente de uva, girassol, maracujá;

\*Pele oleosa: girassol, jojoba, cártamo, argan;

\*Pele seca/madura: gergelim, rosa mosqueta, camomila, cereja;

\*Pele mista/normal: girassol, semente de uva, babosa, cereja.

**Argilas**

\*Argila Branca: é indicada para todos dos tipos de pele, da pele seca e sensível à pele oleosa. Dá viço e clareia manchas, pode ser misturada em outras argilas para amenizar as propriedades secativas.

\*Argila Vermelha: indicada principalmente para peles sensíveis, maduras e como anti-idade. Estimula a produção do colágeno, tonifica, acalma pele irritada (boa pra rosácea), e dá viço.

\*Argila Rosa: a argila rosa é uma mistura das argilas branca e vermelha.

\*Argila Verde: indicada principalmente para peles oleosas e acneicas. Tem efeito detox e ajuda a combater a oleosidade excessiva.

\*Argila Roxa: indicada para peles alérgicas, maduras, e como anti-idade. Ajuda a amenizar dermatites e rosácea, também ajuda na síntese do colágeno e tem efeito tensor. Revitaliza pele cansada.

\*Argila Amarela/Dourada: indicada principalmente para peles maduras e como anti-idade. Estimula a circulação(pode até pinicar um pouco), estimula a produção do colágeno, dá viço, e tem um potente efeito tensor.

\*Argila Preta/Lama Vulcânica: indicada para todos os tipos de pele. Rica em minerais e muito anti-inflamatória, ajuda a remover impurezas e toxinas, e estimular a circulação periférica.

**Óleos essenciais**

\*Lavanda: tem a capacidade para regenerar a pele, portanto é recomendado para pessoas com acne, rugas, queimaduras ou feridas.

\*Limão: Protege do envelhecimento da pele já que evita o desenvolvimento dos radicais livres que “quebram” as células dérmicas. Oferece não só um ótimo aroma, mas também benefícios muito interessantes (por exemplo, para tratar as rugas).

\*Rosas: trata eczemas e ressecamento, detém o envelhecimento precoce e pode ser usado em todo o tipo de peles. Possui propriedades adstringentes, restaura os capilares danificados, repara as marcas da acne ou cicatrizes e proporciona um aspecto geral melhor à pele.

\*Rosa mosqueta: estimular a produção de colágeno. Reduzir as rugas e linhas de expressão. Melhorar as cicatrizes, estrias e manchas. É muito útil depois de tomar sol, já que hidrata a pele, e também depois de uma cirurgia ou de ter sofrido uma queimadura.

\*Alecrim: É um aliado fundamental na estética e também para a saúde já que, por exemplo, reduz a caspa e melhora o couro cabeludo. Pode ser aplicado diretamente sobre a raiz do cabelo ou misturado no shampoo e no condicionador. O óleo é usado para tratar a dermatite, eczemas, acne e inchaço facial.

\*Cedro: Ótimo para tratamentos faciais em peles maduras e com rugas. Combate problemas no couro cabeludo, HLDG, acne, artrite e psoríase.

\*Tea tree: Um óleo muito utilizado na estética através dos tratamentos de acne. Pode ser aplicada como analgésico, antisséptico, cicatrizante e fungicida. Usado em limpeza de pele, compressas pré e pós-extração de comedões, micoses e infecções de pele.

\*Canela da China: Estimulante metabólico, promove queima de gordura, reduz a flacidez e celulite. Poderoso antisséptico de vasta ação antimicróbica. É um anti-inflamatório útil contra o reumatismo e artrites.

\*Citronela: : Repelente de insetos, principalmente moscas e mosquitos (inclusive o da dengue). Reduz a coprofagia em cães e a tendência a latir excessivamente. É antisséptico, anti-inflamatório (artrite) e antimicótico (muito útil em micoses de pele). Reduz a fome (inalação).

\*Copaíba:Excelente cicatrizante, promove hidratação, cuidando da pele e cabelos. Eficaz anti-inflamatório e analgésico geral. Benéfico na endometriose, cistite, bronquite, artrite, reumatismo, fibromialgia e lábios ou seios rachados. Possui propriedades neuroprotetoras.

\*Cravo da Índia: Possui ação antimicróbica potente. Útil na eliminação de verrugas e micoses de unha. É anticoagulante e anti-inflamatório. Analgésico em massagens, alivia a dor de aftas e dentárias. Repelente potente (mais que a citronela) de vários insetos (inclusive o mosquito da dengue).

\*Gerânio: Equilibrador hormonal feminino (TPM, menopausa). Antioxidante, renovador e rejuvenescedor da pele, útil em acne, psoríase, eczemas e rosácea. Eficaz contra candidíase. Trata a celulite e previne estrias melhorando a aparência da pele. É anti-inflamatório.

\*Hortelã: Expectorante (sinusites e bronquites). Analgésico no alívio de dores. Digestivo, reduz mau hálito. Refrescante em insolações e coceiras. Estimula a circulação e queima de gordura localizada. Melhora enxaquecas, remove manchas de pele e estimula crescimento de cabelos.

\*Lavandin: Possui efeitos similares aos da lavanda, porém menos potente como calmante. A presença de cineol e cânfora, o torna muito útil no tratamento de rinites e sinusites (antialérgico e expectorante). Útil em massagens para relaxar nervos e músculos tensos.

RECEITAS

**Desodorante líquido**

INGREDIENTES:

50ml de leite de magnésia;

25ml de água;

5ml de vinagre de maçã orgânico;

5ml de óleo vegetal (coco, amêndoas, girassol)

10 gotas de óleo essencial antibactericida, antifúngico, antimicrobiótico;

10 gotas de óleo essencial relaxante, com cheiro agradável.

MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes em um frasco de desodorante roll-on higienizado ou num frasco de spray. Use após o banho ou quando sentir necessidade.

Duração: 1 mês.

**Desodorante Em Pasta**

INGREDIENTES:

1 colher de sopa de cera de abelha;

½ colher de sopa de manteiga de karité;

1 colher de café de óleo de coco;

5 gotas de óleo essencial de lavanda

1 gota de óleo essencial de cravo.

MODO DE FAZER:

Derreta a cera de abelha em banho-maria, adicione a manteiga de cacau e, no momento que as duas estiverem derretidas, incorpore os óleos, de uma vez só. Misture bem e coloque em um recipiente, deixe esfriar. Use-o logo depois do banho, em pouca quantidade.

**Desodorante Em Pasta 2:**

INGREDIENTES:

3 xícaras de óleo de coco;

2 xícaras de manteiga de karité;

3 xícaras de bicarbonato de sódio;

2 xícaras de maisena;

5 gotas de óleo essencial de sua preferência.

MODO DE FAZER:

Derreta a manteiga de karité em banho-maria, com o óleo de coco, até que se derretam quase por completo. Retire do fogo e adicione o bicarbonato e a maisena. Misture bem e jogue os óleos essenciais. Coloque em um recipiente de vidro e deixe esfriar.

**Demaquilante**

INGREDIENTES:

1 colher de sopa de óleo de rícino;

½ colher de sopa de algum óleo vegetal de sua preferência.

Modo de fazer:

Aplique a mistura de óleos no rosto, esfregando até dissolver a maquiagem, retirar com uma toalha quente ou lavar com água morna.

**Esfoliante Corporal**

INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de sal;

1 colher de chá de gengibre ralado;

1 colher de sopa de óleo vegetal;

2 gotas de óleo essencial de sua preferência.

MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes e aplique na pele úmida. Deixe agir por 15 minutos e retire.

**Pó Dental**

INGREDIENTES:

1 colher de sopa de pó de Juá;

2 colheres de sopa de pó de hortelã ou menta;

½ colher de sopa de xilitol.

MODO DE FAZER:

Misture tudo num recipiente. Molhe a escova de dentes e coloque um pouco do pó por cima. Escove normalmente.

**Creme Dental**

INGREDIENTES:

1 colher de sopa de pó do Juá

1 colher de chá gel de babosa

1 gota de óleo essencial de cravo

1 colher de chá de xilitol

1 colher de chá de carbonato de cálcio em pó

MODO DE FAZER:

Misture tudo num recipiente. Para utilizar, coloque um pequena porção na ponta da escova de dentes e use normalmente.

**Sabão para lavar roupas**

INGREDIENTES:

200g (1 barra) de sabão de coco;

200g bicarbonato de sódio.

MODO DE FAZER:

Rale o sabão de coco. Você pode, depois de ralar, bater no liquidificador/processador para que ele fique com ainda mais textura de pó, caso ache necessário. O importante é deixar o sabão nas menores partículas possíveis para facilitar na lavagem.

Misture com o sabão de coco com o bicarbonato de sódio e armazene num pote com boa vedação. Use na mesma quantidade que usaria o sabão em pó industrializado.

**Amaciante de roupas**

INGREDIENTES:

1 litro de vinagre branco;

10 gotas óleos essenciais;

1 punhado das ervas de sua preferência (opcional).

MODO DE FAZER:

Use a mesma medida de vinagre do que você usaria de amaciante. O uso do

óleo essencial ou erva é opcional para dar uma perfumada nas peças.

**Detergente para limpeza pesada**

INGREDIENTES:

1 sabão de coco neutro;

2 limões;

1 xícara de vinagre de maçã;

2 litros de água;

10 gotas de óleo essencial ou uma xícara de extrato de eucalipto.

MODO DE FAZER:

Derreta o sabão de coco, picado ou ralado, em um litro de água. Depois, acrescente a água fria. Em seguida, esprema os limões. Por último, despeje o vinagre e misture bem. Guarde o produto resultante em garrafas e utilize-o no lugar dos similares comerciais. Você obterá um detergente que limpa, não polui, cujo valor econômico é incomparavelmente menor do que o do similar industrializado.

**Detergente**

INGREDIENTES:

200 g de sabão de coco;

50 ml de álcool;

3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio;

3L de água;

10 ml de óleo essencial, como limão ou as raspas da casca do próprio limão (opcional).

MODO DE FAZER:

Ferva a água. Pique o sabão de coco. Adicione o sabão à água fervendo e mexa até que eles se dissolvam. Precisa dissolver bem!

Adicione o álcool o bicarbonato e o óleo ou raspas do limão. Mexa e depois de esfriar coloque no frasco à sua escolha. Depois de esfriar, o sabão pode se solidificar um pouco. Por isso é importante dissolver bem.

**Repelente**

INGREDIENTES:

1 litro de álcool de cereais;

15 gramas de cravo da índia;

10 ml de essência de citronela ou 5 gotas de óleo essencial de citronela;

2 gotas de óleo essencial de cravo (opcional);

10 ml de óleo vegetal.

MODO DE FAZER:

Misture o álcool e o cravo da índia é uma garrafa, deixando em um local escuro e protegido da umidade por no mínimo 20 dias, sempre mexendo a cada 2 dias.

Após esse processo misturar o resto dos ingredientes e utilizar no corpo, em borrifadores de ambiente ou aromatizadores.

**Protetor Solar**

INGREDIENTES:

1/2 xícara de óleo de amêndoas;

¼ Xícara de óleo de coco;

1/4 xícara de cera de abelha;

2 colher de sopa de óxido de zinco (pasta d’água);

1 colher de chá de óleo de semente de cenoura (opcional);

2 colher de sopa de manteiga de karité (opcional);

5 gotas de oléo essencial (opcional) ATENÇÃO!! Não usar óleos cítricos.

MODO DE FAZER:

Coloque todos os ingredientes, com exceção do óxido de zinco, e leve em banho-maria. Depois que estiverem todos derretidos e homogêneos, acrescente o óxido de zinco. Não inale até que esteja incorporado.

Mexa bem e coloque no recipiente de sua preferência. Ao esfriar completamente, ele vai atingir a textura cremosa. Você pode armazenar em ambiente fresco e seco. Use conforme necessário, lembrando que, a cada vez que entra na água, é necessário a sua reposição. Dura até 3 meses na geladeira e 2 meses fora.

**Xarope para tosse1**

INGREDIENTES:

500 ml de água;

1 pau de canela;

2 cravos-da índia;

2 rodelas bem fininhas de limão ou 1 rodela no caso de ser um limão grande;

1 colher de sopa de mel.

MODO DE FAZER:

Coloque para ferver a água, a canela, o cravo e o limão. Deixe ferver por 5 minutinhos. Retire do fogo e espere esfriar. Depois de frio, adoce com o mel. Coloque num pote fechado e vá tomando durante o dia.

**Xarope para tosse2**

INGREDIENTES:

1 cenoura ralada;

1/2 limão;

2 colheres de sopa de açúcar;

1 colher de chá de mel (incluir apenas para crianças maiores de 1 ano).

MODO DE FAZER:

Ralar a cenoura ou cortar em rodelas muito finas e depois colocar num prato, e cobrir com o açúcar. Para potencializar o efeito do remédio devem ser adicionado 1/2 limão espremido e 1 colher de mel, sobre toda cenoura.

O prato deve ser colocado ao ar livre para repousar durante alguns minutos e está pronto para ser consumido quando a cenoura começar a eliminar seu suco natural. É recomendado tomar 2 colheres deste xarope por dia. Contra-indicado para quem tem diabetes.

**Higiene íntima**

\*Óleo de coco: um forte aliado contra a candidíase, pois contém propriedades antifúngicas. O óleo de coco pode ser aplicado diretamente na área afetada, mas assegure-se de que é um óleo puro e orgânico.

\*O óleo de melaleuca: é usado para matar fungos, bactérias e vírus. Experiências na Universidade de Hacettepe, Turquia, demonstraram que ele é eficiente no tratamento da candidíase comum e também nos casos de infecções resistentes aos tratamentos usuais. Basta pingar umas duas ou três gotas na calcinha após o banho, ou diluir o óleo em água e passá-lo na vagina.

\*Vinagre de maçã: pode ser usado em um banho de assento. Você deve diluí-lo em água em uma bacia ou banheira e sentar por 20 minutos. Isso vai alcalinizar a região, deixando-a menos propícia para a proliferação dos fungos. O vinagre de maçã também vai ajudar a aliviar a coceira.

\*Aloe vera (babosa): tem propriedades capazes de inibir a proliferação dos fungos. Ela também é anti-inflamatória e antifúngica, o que pode ajudar a controlar a candidíase vaginal. Você pode tomar o suco de aloe vera, feito com duas colheres de sopa do gel extraído da folha e um copo de água, ou usar o gel diretamente na área afetada, uma vez por dia, até desaparecerem os sintomas.

**Receitas para cicatrizar feridas**

\*Alho: É um potente “curandeiro” de feridas, chagas e arranhões. Isso se deve ao fato de que dentre suas propriedades está a de ser antibacteriano, o que protege da infecção. É necessário aplicá-lo cuidadosamente porque pode causar irritação na pele, já que seus sucos são muito potentes.

Não deixe-o mais de 20 minutos em contato com a ferida, e se arder muito, suspenda o uso. Um excelente remédio é misturar três dentes de alho em uma xícara de vinho, processar e deixar repousar duas horas. Depois, aplique sobre a ferida limpa e seque, duas vezes por dia.

\*Mel: os germes são atraídos pelo mel, o mesmo que ocorre com as abelhas. Isso ocorre quando ele é aplicado em uma ferida. Desidrata os agentes malignos, deixa a pele limpa e sem infecções. Assim que estiver bem desinfetada e seca, coloque um pouco de mel na ferida e cubra usando uma gaze esterilizada ou um lenço. Deixe que a pele absorva.

\*Vinagre branco: coloque uma colher de sopa de vinagre branco em um litro de água. Limpe as cascas que se formam na ferida com esta solução. Para poder eliminar as bactérias, limpe profundamente. Pode arder um pouco, não se assuste.

\*Cebola: a cebola se assemelha ao alho quanto a componentes e propriedades, mas com a diferença de que não irrita a pele. Coloque meia cebola cortada e uma colher de sopa de mel de abelha no processador. Aplique na ferida e deixe atuar por pelo menos uma hora, repetindo três vezes por dia até que cicatrize.

\*Aloe Vera (babosa): sem dúvidas, a babosa é um excelente remédio natural para cicatrizar feridas. Também é eficaz no caso de queimaduras. Pegue um talo da planta e quebre-o na metade. Retire o gel ou suco e aplique diretamente sobre o corte ou arranhão. Deixe que absorva e volte a colocar várias vezes por dia. Aliviará a dor de imediato e em pouco tempo a ferida fechará sem se infectar no processo.

Fontes:

https://melhorcomsaude.com.br/fabricar-desodorante-natural/

https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/beleza/corpo-em-forma/desodorante-caseiro-funciona-confira-3-receitas,621dcbfc12ee429b94d104c9d8f45dec2oerynda.html

https://www.doutornature.com/desodorante-caseiro-com-oleo-de-coco/

https://www.saudedicas.com.br/saude-geral/20-oleos-essenciais-e-suas-aplicacoes-2831324

https://www.mundoestetica.com.br/esteticageral/oleos-vegetais/

https://alohaconsultor.com.br/oleos-essenciais/

https://lar-natural.com.br/amaciante-de-roupa-caseiro-e-natural/

https://veganbr.wordpress.com/2010/03/03/receitas-de-produtos-de-limpeza-ecologicos/

https://www.curapelanatureza.com.br/post/12/2014/saiba-como-fazer-um-protetor-solar-caseiro-e-natural

http://www.rubiarubitahome.com/2018/06/01/xarope-caseiro-para-a-tosse/

http://www.rubiarubitahome.com/2018/02/23/protetor-solar-natural-e-caseiro/

https://www.greenme.com.br/remedios-caseiros/5546-remedios-naturais-fungos-vaginais

https://curaverde.com.br/remedios-caseiros-para-infeccao-vaginal/