



Francisco José de Abreu Matos

# PLANTAS MEDICINAIS O SEU REMÉDIO CASEIRO

Centenário de nascimento do senhor  
Francisco José de Abreu Matos

Professor emérito da  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

**EDIÇÕES  
INESP**





**ALECE**

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA  
DO ESTADO DO CEARÁ

# PLANTAS MEDICINAIS O SEU REMÉDIO CASEIRO

21 de maio de 2024



Aida Maria Matos Montenegro  
Org.

**PLANTAS MEDICINAIS  
O SEU REMÉDIO CASEIRO**

**INESP**

Fortaleza - Ceará

2024

Copyright © 2024 by INESP

Coordenação Editorial

**João Milton Cunha de Miranda**

Assistente Editorial

**Rachel Garcia, Valquíria Moreira**

Diagramação

**Mario Giffoni**

Capa

**José Gotardo Filho**

Coordenação de impressão

**Ernandes do Carmo**

Impressão e Acabamento

**Inesp**

**Edição Institucional da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará**  
**VENDA E PROMOÇÃO PESSOAL PROIBIDAS**

Catalogado na Fonte por: Daniele Sousa do Nascimento CRB-3/1023

P713 Plantas medicinais o seu remédio caseiro [livro eletrônico] /  
organizadora, Aida Maria Matos Montenegro. – Fortaleza:  
INESP, 2024.  
48 p. : il. ; 5500 KB ; PDF

Informações da capa: 21 de maio de 2024 Centenário de nas-  
cimento do senhor, Farmacêutico Dr. Francisco José de Abreu  
Matos, professor emérito da Universidade Federal do Ceará  
(UFC).

ISBN: 978-65-84902-30-5

1. Plantas medicinais. 2. Medicina alternativa. 3. Matos,  
Francisco José de Abreu – Biografia. I. Montenegro, Aida Maria  
Matos. II. Ceará. Assembleia Legislativa. Instituto de Estudos e  
Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado.

CDD 615.89

Permitida a divulgação dos textos contidos neste livro,  
desde que citados autores e fontes.

**Inesp**

Rua Barbosa de Freitas, 2674

Anexo II da Assembleia Legislativa, 5º andar

Dionísio Torres

CEP 60170-900 – Fortaleza - CE - Brasil

Tel: (85)3277.3701 – Fax (85)3277.3707

al.ce.gov.br/inesp

inesp@al.ce.gov.br

## APRESENTAÇÃO

Alcançar um estado de bem-estar - físico, emocional e mental - coletivo é um sonho mundial que, por vezes, mostra-se factível, e, por outras, beira o impossível. Cuidar de forma holística dos indivíduos, de suas famílias e comunidades passa por garantir o acesso a serviços de saúde completos, afastando os preconceitos relativos ao tema.

O farmacêutico, Prof. Dr. Abreu Matos, autor desta e de diversas outras obras e artigos científicos, formou mestres e doutores e inspirou centenas de pessoas sobre plantas medicinais. O livre-docente, co-fundador do Laboratório de Produtos Naturais (LPN), criador do Horto de Plantas Mediciniais e do Projeto Farmácia Viva, produziu trabalhos essenciais para a saúde pública e com grande alcance social, possibilitando o resgate a tradições etno-farmacológicas da nossa população.

A Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece), por meio do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), tem a honra de disponibilizar esta obra que visa contribuir com a nossa luta por um mundo que enxerga o ser humano como prioridade.

**Deputado Evandro Leitão**

Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

## PREFÁCIO

O Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), criado em 1988, é um órgão técnico e científico de pesquisa, educação e memória. Ao idealizar e gerenciar projetos atuais que se alinhem às demandas legislativas e culturais do estado, objetiva ser referência no cenário nacional.

Durante seus mais de 30 anos de atuação, o Inesp prestou efetiva contribuição ao desenvolvimento do estado, assessorando, por meio de ações inovadoras, a Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece). Dentre seus mais recentes projetos, destacam-se o "Edições Inesp" e o "Edições Inesp Digital", que têm como objetivos editar livros, coletâneas de legislação e periódicos especializados. O "Edições Inesp Digital" obedece a um formato que facilita e amplia o acesso às publicações de forma sustentável e inclusiva. Além da produção, revisão e editoração de textos, ambos os projetos contam com um núcleo de Design Gráfico.

O "Edições Inesp Digital" já se consolidou. A crescente demanda por suas publicações alcança uma marca de 4 milhões de downloads. As estatísticas demonstram um crescente interesse nas publicações, com destaque para as de Literatura, Ensino, Legislação e História, estando a Constituição Estadual e o Regimento Interno entre os primeiros colocados.

O *Plantas Medicinais* é mais uma obra do diversificado catálogo de publicações do "Edições Inesp Digital", que, direta ou indiretamente, colaboram para apresentar respostas às questões que afetam a vida do cidadão.

**Prof. Dr. João Milton Cunha de Miranda**

Diretor Executivo do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará

## **PALAVRA DO DEPUTADO ESTADUAL ALYSSON AGUIAR**

Falar sobre o programa de assistência farmacêutica baseada no emprego de plantas medicinais e fitoterápicos, idealização do professor Abreu Matos, em 1983, é, também, contar a história de uma vida dedicada à pesquisa científica. É sobre promover saúde, incentivar o cuidado continuado, humanizado e integral, com garantia de qualidade e segurança no uso racional das plantas. São 110 unidades do Programa Farmácias Vivas, implantadas em organizações governamentais, não governamentais e comunidades organizadas no Ceará e fora dele. O acervo consiste em relatórios com dados de centenas de espécies de plantas, informações populares e etnofarmacológicas e análises de óleos essenciais da flora nordestina.

O Programa promove o acesso de medicamentos aos brasileiros, configurando especial importância a áreas onde a circulação de remédios convencionais pode ser limitada. Também, educa a população sobre o uso correto de remédios caseiros e promove o uso sustentável da biodiversidade.

O programa desempenha um papel importante na política de assistência farmacêutica do Sistema Único de Saúde (SUS) e ajuda a garantir que todos tenham portabilidade aos cuidados de saúde de qualidade. O Ministério da Saúde vem investindo milhões em projetos para melhoria do acesso da população a medicamentos fitoterápicos, por meio da estruturação de Farmácias Vivas. Portanto, tem-se uma iniciativa valiosa que beneficia a saúde e o bem-estar do povo brasileiro de várias maneiras.

## FRANCISCO JOSÉ DE ABREU MATOS: O idealizador das Farmácias Vivas

Um dia, um pesquisador das plantas medicinais,  
Feito um sementeiro, teve uma ideia genial!  
Após percorrer anos por nossas terras,  
Entre caatingas, matas e serras,  
Colheu do povo a informação,  
E fez das nossas plantas uma solução:  
Uniu o popular a ciência e a vida,  
Idealizou assim o Projeto Farmácias Vivas.  
O idealizador uniu as plantas medicinais  
Em um grande jardim  
Com os nomes das espécies escritos em latim,  
E todas foram organizadas  
Com eficácias e segurança terapêuticas comprovadas.  
O idealizador fez as Farmácias Vivas para o povo,  
Uma ideia brotou em solo fértil,  
A planta medicinal do povo para o povo,  
Para curar a dor de quem não tem remédio.  
O idealizador nos uniu em um só pensamento,  
Como uma árvore de grande porte,  
Fez a gente ser mais gente,  
E a planta medicinal um elo forte.  
O idealizador fez das plantas medicinais  
Um meio para educar:  
Para as comunidades leva-se a informação,  
E quem educa também aprende  
A ver em cada um, um irmão.  
O idealizador para o mundo deu um exemplo,  
E de todos ganhou o respeito,  
E como um homem especial,  
O dia em que nasceu,  
Passou a ser o dia da planta medicinal.

**Mary Anne Medeiros Bandeira**

Coordenadora do Projeto Farmácias Vivas da UFC e presidente da  
Associação Brasileira de Farmácias Vivas



**21 DE MAIO DE 2024**

**Centenário de nascimento do Professor Dr.**

**Francisco José de Abreu Matos**



Farmacêutico por vocação, professor por profissão, graduado farmacêutico-químico pela Faculdade de Farmácia do Ceará em 1945 e um dos funcionários da UFC, Universidade Federal do Ceará . Doutor em Farmacognosia (USP, 1960) livre-docente, professor emérito, seus títulos acadêmicos e honorarias revelam apenas um pouco de uma brilhante trajetória. Embutidos numa história de dedicação e total entrega ao trabalho, revelam um verdadeiro caso de transmutação entre nome e atividade

(matos e plantas) pessoa e realização, indivíduo e obra. Impossível pensar no nome Abreu Matos e não associá-lo às plantas medicinais. Seu legado é base para a continuidade da própria existência de vários setores da UFC.

Filho, neto e bisneto de farmacêuticos. O professor Abreu Matos nasceu em Fortaleza, em 21 de maio de 1924, como herdeiro das afamadas pílulas de matos criadas pelo seu bisavô o cirurgião Fco. José de Matos que edificou a "Pharmacia Matos" na cidade de Baturité a 80 Km de Fortaleza.

Autor de centenas de artigos científicos publicados em periódicos além de ter realizado inúmeras comunicações em congressos científicos nas áreas de Farmácia, Química de Produtos Naturais e Botânica aplicada. Publicou vários livros voltados para o estudo químico, farmacológico e agrônômico de Plantas Medicinais. O professor Abreu Matos constituiu-se numa das maiores autoridades no tema com repercussões nacionais

e internacionais. Seu nome encontra-se registrado nas famosas coleções do Herbário Britânico Kew Gardem, nas quais encontramos alusão à espécie *Croton regelianus* var. *matosii*, em sua homenagem, fruto do trabalho com o inseparável companheiro e Botânico Dr. Afrânio Fernandes. Juntos desbravaram ao longo de mais de 40 anos o interior do nordeste brasileiro em busca de espécimes de plantas nativas que foram devidamente identificadas e catalogadas no Herbário Prisco Bezerra da UFC.

O professor Matos formou vários mestres e doutores e inspirou diversas pessoas da UFC, e muitas mais fora dela. Mesmo aposentado fez questão de permanecer na Universidade dentro do Laboratório de Produtos Naturais (LPN) fundado por ele juntamente com os professores J.W de Alencar, M.I L. Machado, A. A. Craveiro dirigindo-o até sua morte em 22 de dezembro de 2008. A ele devemos também a criação, em 1983, do Horto de Plantas Medicinais e do Projeto Farmácia Viva, um Programa de Apoio Social Farmacêutico que promove a utilização correta, baseado em dados científicos, de plantas medicinais e de seus produtos para utilização terapêutica tornando-o um trabalho essencial de saúde pública. Muito além das observações científicas, ressalta-se o alcance social dessa iniciativa, sendo a idéia hoje copiada por instituições, cidades, estados como forma de permitir melhor acesso a uma saúde dentro de parâmetros os mais avançados e humanísticos, pois as Farmácias Vivas permitem o resgate de tradições etno-farmacológicas da nossa população.

O Horto de Plantas Medicinais "Prof. Fco. José de Abreu Matos", tem um alto valor agregado pelo registro de certificação botânica e farmacognóstica de suas plantas e pelo acervo de informações científicas que as validam como medicinal tornando-o um banco de germoplasma, talvez único no Brasil de valor inestimável para a Universidade e para os Programas Nacionais de Fitoterapia Científicas.

Membro da Academia Nacional Cearense de Ciências, da Academia Cearense de Farmacêuticos, da Sociedade Brasileira de Botânica e da Academia Nacional de Farmácia de Paris. Ainda em vida foi reconhecido por meio de diversos prêmios, como

o de Tecnologia Social da Fundação Banco do Brasil, medalha Dr. Petiguary de Medeiros, o prêmio Adhail Barreto da Secretaria de Saúde, da Prefeitura Municipal de Fortaleza e comenda de mérito farmacêutico concedido pelo Conselho Federal de Farmácia e o prestigioso troféu Sereia de ouro concedido pelo sistema Verdes Mares de Comunicação. Recebeu ainda comendas do governo do estado do Ceará da Prefeitura Municipal de Fortaleza e de outros municípios cearenses. Em 2004 foi homenageado pelos seus 80 anos com a medalha Reitor Martins Filho no Cinquentenário da UFC.

Em sua homenagem foi publicado por lei Municipal em Fortaleza e posteriormente por lei estadual o dia da planta medicinal, 21 de maio, data de seu aniversário.



**FARMÁCIA VIVA:  
UMA IDEIA QUE DEU CERTO!**



**“Ele nos ensinou a ver e amar não só as plantas medicinais em si, mas o homem que faz uso delas”**

**Dra Mary Anne Medeiros Bandeira**

## SUMÁRIO

AÇAFROA .....	17
ALECRIM - PIMENTA .....	19
ALFAVACA-CRAVO .....	21
BABOSA .....	23
CAPIM-SANTO .....	25
CHAMBÁ .....	27
CUMARU .....	29
EUCALIPTO MEDICINAL DO NORDESTE .....	31
GOIABEIRA - VERMELHA .....	33
HORTELÃ JAPONESA .....	35
HORTELÃ - RASTEIRA .....	37
JUAZEIRO (JUÁ).....	39
MARCELA-DA-TERRA.....	41
MALVA SANTA.....	43
MALVARIÇO .....	45
MENTRASTO .....	47



# INTRODUÇÃO

Nesta cartilha estão descritas as propriedades medicinais de várias plantas do Programa Estadual de Fitoterapia, desenvolvido com base no Projeto Farmácias Vivas criado pelo Professor Abreu Matos, escolhidas por sua eficácia terapêutica, baixa toxicidade e facilidade de aquisição e preparação.

Cada uma das plantas tem uma descrição feita de acordo com os seguintes tópicos:

**Nome popular da planta**

## AÇAFROA

**Curcuma longa L. (Zingiberaceae)**

**Nome científico da espécie, autor e (nome da família)**

UM MEDICAMENTO PARA FACILITAR DIGESTÃO, AFINAR O SANGUE E BAIXAR O COLESTEROL

### **Indicação terapêutica**

Segue uma descrição dividida em itens compreendendo o aspecto da planta, a maneira de preparar e o modo de usar, tendo ao lado uma imagem da planta para facilitar sua identificação.

Antes de procurar qualquer uma delas é bom lembrar que:

**“Planta medicinal só é medicamento se for escolhida e usada corretamente”**





# AÇAFROA

*Curcuma longa* L. (Zingiberaceae)<sup>1</sup>



UM MEDICAMENTO PARA SEU ESTÔMAGO, VOCÊ PODE USAR A AÇAFROA DE VÁRIAS MANEIRAS DIFERENTES: PASSANDO O RIZOMA CORTADO NO LOCAL A SER TRATADO E EXPONDO AO SOL, FAZENDO O CHÁ PARA O ESTÔMAGO, OU EM PREPARAÇÕES PARA O MAU COLESTEROL OU USANDO COMO TEMPERO EM VÁRIOS TIPOS DE ALIMENTOS, ESPECIALMENTE NO ARROZ.

## O que é açafroa

É uma pequena erva aromática, de floração anual, e origem asiática, muito cultivada nos países tropicais como planta medicinal ou condimentar. Tem um rizoma principal longo, com várias ramificações menores, todos marcados em anéis. Cada rizoma, também chamado "dedo", mede até 10 cm, são pardos

<sup>1</sup> Todos os desenhos em bico de pena, das plantas medicinais foram feitos pelo Prof. Dr. Francisco José de Abreu Matos.

por fora e vermelho-laranja por dentro. Tem cheiro forte agradável e sabor aromático e picante devido a presença de até 3 % de óleo essencial.

Seu uso estimula a secreção de bílis sendo, por isso, útil no tratamento da prisão de ventre habitual e para auxiliar a digestão. Tem a propriedade de evitar trombose e baixar o colesterol.

Possui, também, boa ação antiinflamatória.

## **Modo de usar**

Pode ser usada em estado fresco, como parte da salada de verduras, ou na vitamina de frutas, na dose de 10 a 20 gramas por dia. Usa-se também na forma de tintura na dose de 2,5 ml em um pouco de água adoçada, até 3 vezes ao dia.

A tintura é preparada a 20 %, deixando-se o rizoma triturado em maceração no álcool de cereais diluído com 3 partes de água, durante 3 ou mais dias. Filtra-se e guarda-se em frasco limpo protegido contra a luz e o calor.

O costume tradicional de tentar prevenir a conjuntivite que ocorre nas crianças acometidas de sarampo, usando pedaços de açafrão para pintar um círculo ao redor seus olhos, embora muito comum no Nordeste, não encontrou ainda justificativa científica.

Nunca deixe o chá para o outro dia fora da geladeira ou por mais de três dias na geladeira. Tenha sempre o cuidado de obedecer rigorosamente aos princípios de higiene, usando vasilhas bem limpas e escaldadas.

## **A LIMPEZA É SEU MELHOR REMÉDIO CONTRA DOENÇAS**

## ALECRIM - PIMENTA

*Lippia sidoides* Cham. (Verbenaceae)



UM ANTI-SÉPTICO DE USO LOCAL PARA PELE E MUCOSAS, VOCÊ PODE USAR O ALECRIM-PIMENTA TAMBÉM DE DUAS MANEIRAS. CADA UMA DE UM JEITO: A TINTURA E O SABONETE LÍQUIDO.

### Como preparar a “tintura” em casa

Consiga primeiro um frasco de boca larga muito bem limpo. Encha o frasco com folhas escolhidas do pé de alecrim-pimenta e coloque álcool de farmácia até ver que chegou na metade. Complete com água filtrada e fervida. Deixe ficar 3 dias, agitando pelo menos 1 vez em cada dia. Usando um coador, passe a tintura pronta para um frasco do tipo de refrigerante descartável e guarde-a em lugar seguro.

## **Como usar a tintura**

A tintura pode ser usada pura, em compressas locais, para evitar ou curar infecções de ferimentos da pele e do couro cabeludo. Uma colher misturada com meio copo de água fervida, pode ser usada como gargarejo e bochecho para tratar as infecções da boca e da garganta, ou em lavagens vaginais como desodorante íntimo.

## **Como preparar o sabonete líquido em casa**

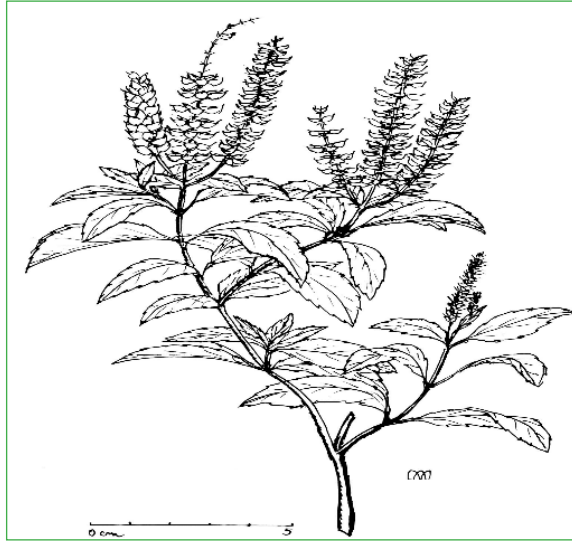
Use o mesmo frasco de boca larga muito bem limpo e prepare nova tintura da mesma forma como já foi explicado. Depois de retirar a tintura, encha novamente o frasco com folhas e coloque agora a tintura que foi preparada. Complete com álcool e água se for preciso. Deixe ficar mais 3 dias agitando pelo menos 1 vez em cada dia. Usando um coador, passe esta tintura dupla para outra vasilha, misture com a mesma quantidade de sabão de coco raspado e desmanche tudo aquecendo em banho-maria. Guarde o sabonete líquido num frasco de plástico para quando quiser usar.

## **Como usar o sabonete líquido**

Use como qualquer sabonete de limpeza, deixando porém a espuma no local da pele ou do couro cabeludo que precise tratar. Retire com água depois de uns dez minutos. Estas preparações são muito eficientes no tratamento da acne, sarna infectada, panos brancos, empigens, caspa, impetigo e também contra o mau cheiro nos pés, axilas e virilhas.

## ALFAVACA-CRAVO

*Ocimum gratissimum* L. (Labiatae)



UM MEDICAMENTO ANTI-SÉPTICO PARA HIGIENE DA BOCA OU UMA PLANTA PARA PREPARAR BANHO CONTRA GRIPE, A ALFAVACA-CRAVO PODE SER USADA DE VÁRIAS MANEIRAS: COLETADA DE MANHÃ CEDO OU A TARDINHA PARA PREPARAR BANHOS ANTIGRIPAIS. COLETADA PERTO DO MEIO-DIA SERVE PARA PREPARAR UMA SOLUÇÃO PARA BOUCHECHO MUITO BOA CONTRA O MAU-HÁLITO E DORES DE GARGANTA. SERVE AINDA DE TEMPERO PARA CARNE, PIZZA E OUTROS ALIMENTOS.

### Como conseguir as folhas legítimas

O modo mais fácil é tirar do pé de alfavaca plantado no quintal. Se você não tiver, procure nas hortas do Centro Estadual de fitoterapia, em Messejana, ou qualquer outra instalada

pelo Projeto Farmácias Vivas da UFC. Examine se o cheiro das folhas é parecido com o do cravo-da-índia, que lembra o cheiro de consultório de dentista.

## **Como preparar a solução para higiene bucal**

Use para isto um frasco de boca larga muito bem limpo. Encha-o com folhas, flores e sementes, na hora do sol alto, e coloque álcool de farmácia até ver que chegou na metade do frasco. Complete com água filtrada e fervida. Deixe ficar três dias, agitando o frasco pelo menos uma vez ao dia. Usando um coador fino passe a solução para outro recipiente, feche bem, ponha um rótulo e guarde-o no banheiro para usar depois de escovar os dentes.

## **Como usar a solução**

A solução pode ser usada pura ou misturada com água para bochechos e gargarejo contra o mau hálito e inflamações da boca e da garganta. Em compressas locais para tratar pequenos ferimentos das gengivas. E em lavagens vaginais depois de misturada com três partes de água fervida.

Como preparar banhos anti-gripais

Para preparar água para banho, use apenas a planta colhida de manhã cedo (até às 8 horas) ou à tardinha (depois das 17:00 horas). Primeiro coloque uma boa porção dos ramos de alfavaca com folhas, flores e sementes numa vasilha, como quem vai fazer 1 litro de chá abafado. Passe tudo ainda quente para uma bacia com água morna, retire a planta e use para o banho tendo cuidado de evitar correntes de ar.

Para manter a boca limpa, sadia e com bom cheiro, use a solução de alfavaca-cravo diariamente, sempre depois de escovar os dentes, pela manhã e à noite depois das refeições.

## BABOSA

*Aloe vera* (L.) Burm.f. (Aloaceae)



UM CICATRIZANTE DE USO LOCAL PARA PELE E MUCOSAS, VOCÊ PODE USAR A BABOSA DE DUAS MANEIRAS: O SUMO FRESCO NAS QUEIMADURAS, E O SUMO SECO COMO LAXANTE.

### **Como retirar e usar o sumo fresco**

Existem vários tipos de babosa. A maior delas, que é a mais cultivada no Nordeste, é a melhor. Esta planta tem folhas grossas, carnosas e suculentas, grandes, dispostas ao redor de um caule muito curto. Cortadas, deixam escoar um suco viscoso, amarelado e muito amargo. Pode ser multiplicada plantando-se os filhos em solo arenoso e pouco molhado.

## **Como secar o sumo para preparar a resina**

Para obter a resina é preciso plantar muitos pés de babosa. As folhas cortadas bem na base são amarradas pelas pontas e penduradas. Coleta-se a baba que escorre por vários dias e depois concentra-se no fogo lento até formar a resina, que pode ser guardada por muito tempo. Esta resina escura, chamada aloé, contém a aloína, um composto antraquinônico amarelo de ação purgativa e o aloferon de ação cicatrizante.

### **Pedaços de folhas:**

Os pedaços, cortados de maneira apropriada, são usados como supositórios no tratamento de hemorróidas inflamadas, durante pelo menos uma semana.

### **Resina:**

Usada em pó, como laxante, na dose de 0,1 a 0,2 misturada com água e açúcar.

#### **Atenção**

Nunca dê a uma criança lambedor preparado com esta planta, ou qualquer outra que contenha antraquinonas (sena, mangerioba, canafístula etc). Ele pode provocar uma grave crise de nefrite aguda, resultando em forte inchação por parada dos rins, seguida de morte.



## CAPIM-SANTO

*Cymbopogon citratus* Stapf. (Gramineae)



UM MEDICAMENTO CALMANTE E ESPASMOLÍTICO, VOCÊ PODE USAR O CAPIM-SANTO TANTO NA FORMA DE CHÁ ABAFADO COMO NA FORMA DE REFRESCO. AMBOS SEMPRE PREPARADOS COM AS FOLHAS FRESCAS. SERVE PARA LHE AJUDAR A CONTROLAR O NERVOSISMO E TRATAR PEQUENAS DORES DE BARRIGA.

### Como preparar o chá

Se você não tem o capim-santo em casa, consiga as folhas frescas em alguma Farmácia Viva ou nos Hortos Plantas Medicinais da Universidade, do Centro Estadual de Fitoterapia ou da Prefeitura Municipal de Fortaleza, onde o verdadeiro capim-santo da melhor qualidade é cultivado. Corte em pequenos pedaços umas 4 a 6 folhas lavadas em água corrente, coloque numa vasilha bem limpa e derrame em cima uma xícara de água que acabou de ferver. Não ferva as folhas pois elas perdem mui-

to de seu efeito quando fervidas. Depois, cubra com um pires e deixe corar. Para preparar meio litro (4 xícaras) use 20 folhas. O chá pode ser preparado também com as folhas secas, mas o gosto não é tão bom. Você pode, se precisar, secar as folhas na sombra em lugar bem ventilado (nunca deixe ao sol).

## **Como tomar o chá**

Bastam 2 ou 3 xícaras por dia. Se você precisar, pode tomar mais, pois o chá de capim-santo não faz nenhum mal, mesmo tomando-se até 1 litro por dia.

## **Como preparar o refresco**

Coloque num liquidificador 40 folhas cortadas em pequenos pedaços, junte o suco de 4 limões e açúcar a vontade, mas não deixe ficar muito doce. Bata bem e passe numa peneira ou num pano fino. Beba bem gelado. Este refresco também serve como medicamento, pois tem as mesmas propriedades do chá.

Nunca deixe o chá ou o refresco para o outro dia fora da geladeira ou por mais de três dias na geladeira. Tenha sempre o cuidado de obedecer rigorosamente às regras de higiene, usando vasilhas bem limpas e escaldadas.

**A LIMPEZA É A MAIOR SEGURANÇA PARA SUA SAÚDE.**

## CHAMBÁ

*Justicia pectoralis* var. *stenophylla* Leon. (Acanthaceae)



UM MEDICAMENTO PARA TOSSE E ASMA, O CHAMBÁ É UM ÓTIMO REMÉDIO CONTRA TOSSE, ASMA E BRONQUITE. PODE SER TOMADO NA FORMA DE CHÁ OU DE LAMBEDOR FEITO COM MALVARIÇO.

### Como preparar o chá

Ponha uma xícara das médias de folhas do chambá numa vasilha, junte um copo d'água e ponha para cozinhar. Tire do fogo assim que sentir um cheiro parecido com o do cumaru. Cõe e separe para tomar de 2 vezes. Mantenha o tratamento durante uma semana. Se não ficar bom, procure um médico.

### Como preparar o lambedor de malvariço com chambá

O lambedor ou xarope caseiro pode ser preparado da seguinte maneira: a) faz-se um cozimento com um punhado das folhas do chambá em 50 a 100 cc de água. b) Logo que solte um

forte cheiro de cumaru, interrompe-se a fervura, junta-se um punhado de poejo, de malvariço ou de hortelã japonesa. Cobre-se para corar e deixa-se esfriar. c) Prepara-se, em separado, um xarope (lambedor) aquecendo 30 folhas frescas de malvariço em 250 a 400 g de açúcar, arrumados em camadas, sem colocar água, mas com cuidado para não deixar queimar. d) Junta-se o xarope de malvariço com o cozimento do chambá e coa-se para um frasco bem limpo e escaldado. e) Depois de fechado, o frasco deve ser lavado por fora, rotulado e guardado em lugar protegido contra poeira.

Deve ser utilizado no máximo, até 1 mês depois de preparado, quando mantido na geladeira. Antes de usar os frascos que foram guardados, observar se o xarope não azedou.

## **Como tomar o lambedor**

Toma-se 1 a 2 colheres das de sopa 2 ou 3 vezes ao dia, especialmente durante as crises de tosse ou de cansaço. Crianças tomam metade desta dose. Se não melhorar com 1 semana de tratamento procure um médico.

## **Como preparar as balas de chupar**

Prepare o lambedor da mesma maneira descrita acima. Depois de coado deixe a mistura continuar fervendo até dar o ponto de bala. Estas balas podem ser chupadas à vontade para tratar os sintomas de garganta seca ou dolorida, rouquidão e tosse.

Nunca deixe o chá ou o refresco para o outro dia fora da geladeira ou por mais de três dias na geladeira. Tenha sempre o cuidado de obedecer rigorosamente às regras de higiene, usando vasilhas bem limpas e escaldadas.

## CUMARU

*Amburana cearensis* (alemão) A. C. Smith  
(Leguminosae papiliomoidiac)



UM MEDICAMENTO PARA TOSSE E ASMA, VOCÊ PODE USAR O CUMARU DE DUAS MANEIRAS, NA FORMA DE CHÁ FERVIDO, OU FEITO COMO LAMBEDOR DE MISTURA COM MALVARIÇO.

### Como preparar o chá

Ponha uma xícara das médias do entrecasca do cumaru numa vasilha, junte um copo d'água e ponha para cozinhar. Tire do fogo assim que sentir o cheiro da planta. Passe tudo num coador de café e separe para tomar de 2 vezes. Mantenha o tratamento durante uma semana. Se não ficar bom procure um médico.

### Como preparar o lambedor com a casca do cumaru

O lambedor ou xarope caseiro pode ser preparado da seguinte maneira: a) faz-se um cozimento com um punhado das

folhas do chambá em 50 a 100 cc de água. b) Logo que solte o forte cheiro da planta, tira-se do fogo e junta-se um punhado de folhas de malvariço ou de hortelã japonesa. Cobre-se para corar e deixa-se esfriar. c) Prepara-se, em separado, um xarope (lambedor) aquecendo 30 folhas frescas de malvariço e 250 a 400 g de açúcar, arrumados em camadas, sem colocar água, mas com cuidado para não deixar queimar. d) Junta-se o xarope de malvariço com o cozimento do chambá e coa-se para um frasco bem limpo e escaldado. e) Depois de fechado, o frasco deve ser lavado por fora para evitar as formigas, rotulado e guardado em lugar protegido contra poeira.

Deve ser utilizado no máximo, até 1 semana depois de preparado, ou até um mês se for mantido na geladeira. Antes de usar os frascos que foram guardados, observar bem para ver se o xarope não azedou ou criou mofo. Neste caso, não usar.

## **Como tomar o lambedor**

Toma-se 1 a 2 colheres das de sopa 2 ou 3 vezes ao dia, especialmente durante as crises de tosse ou de cansaço. Crianças tomam metade desta dose. Se não melhorar com 1 semana de tratamento procure um médico.

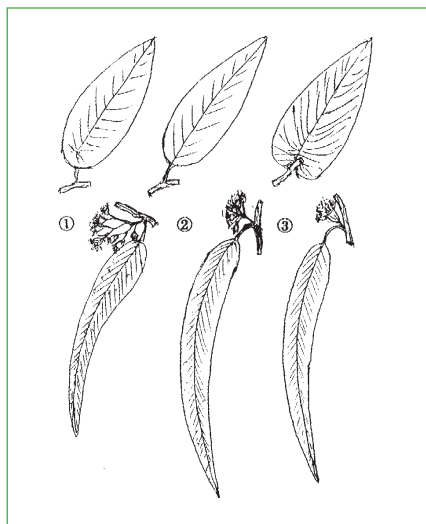
## **Como preparar as balas de chupar**

Prepare o lambedor da mesma maneira descrita acima. Depois de coado deixe a mistura continuar fervendo até dar o ponto de bala. Esta balas podem ser chupadas à vontade para tratar os sintomas de garganta seca ou dolorida, rouquidão e tosse.

Nunca deixe o chá ou o refresco para o outro dia fora da geladeira ou por mais de três dias na geladeira. Tenha sempre o cuidado de obedecer rigorosamente às regras de higiene, usando vasilhas bem limpas e escaldadas.

## EUCALIPTO MEDICINAL DO NORDESTE

*Eucalyptus tereticornis* Smith (Mirtaceae)



UM MEDICAMENTO PARA INALAÇÃO, PARA TRATAR GRIPE, BRONQUITE E SINUSITE

### O que é o eucalipto medicinal no Nordeste

Várias espécies de eucalipto são empregadas como plantas medicinais. A mais comum e mais utilizada no Ceará é *Eucalyptus citiodora* Hook, o eucalipto-limão (nº 1) cujas folhas, entretanto, são impróprias para uso medicinal por inalação. No Ceará só a espécie *Eucalyptus tereticornis* Smith (nº 2) atende a condição de ser medicinal, isto é, o óleo essencial de suas folhas fornece mais de 50% de eucaliptol, o princípio ativo de ação expectorante e desinfetante pulmonar.

### Como reconhecer qual é a folha certa para tratar gripe

As folhas do eucalipto medicinal têm um cheiro parecido com alguns remédios de farmácia ditos balsâmicos (Vaporub,

Eucaliptine, Transpulmin etc.) As do eucalipto-limão lembram o cheiro de limão e de desinfetantes de banheiro. Ambas são finas e arqueadas e alcançam maior tamanho (de 20 a 30 cm) no tipo medicinal, sendo menor (com menos de 15 cm) no eucalipto-limão

## **Como utilizar as folhas de eucalipto em adultos e crianças**

O eucalipto medicinal deve ser usado principalmente para fazer inalação. Isto é um tipo de preparação medicamentosa que aproveita a ação combinada de vapor de água quente com a ação dos aromas do seu óleo essencial.

Esta forma de usar, descrita a seguir, exige rigoroso cuidado, principalmente quando se trata da aplicação em crianças, por causa do risco de acidentes

### **Adultos:**

Colocar água fervente sobre 10 a 20 folhas em uma pequena panela de até 1/2 litro. Aspiram-se os vapores durante 15 minutos com ajuda de um funil de cartolina.

### **Crianças:**

Usa-se um vaporizador ou, na sua falta, o mesmo sistema gerador de vapor descrito acima, colocando a criança no colo ou deixando a vasilha com água quente e eucalipto ao lado do berço, da cama ou da rede, de preferência depois que a criança conseguir dormir. Mantém-se a geração de vapores durante meia ou até uma hora, sob vigilância.

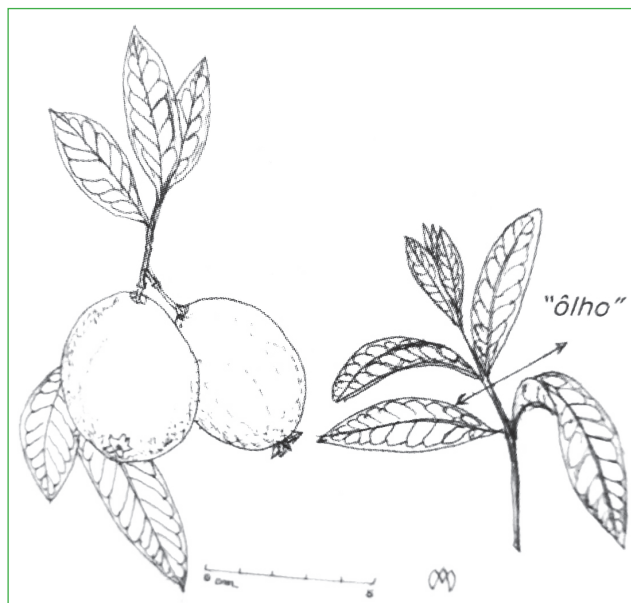
### **Sinusite:**

Para tratar sinusite pode-se usar o mesmo tipo de inalação. Primeiro põe-se nas narinas três ou quatro gotas de um bom descongestionante e depois faz a aspiração dos vapores, normalmente. Depois, coloca-se a ponta do funil (por onde saem os vapores) alternadamente, de um lado e do outro, ora sobre as sobrancelhas, ora nas maçãs do rosto.



## GOIABEIRA - VERMELHA

*Psidium guajava* L. (Myrtaceae)



UM MEDICAMENTO CONTRA DIARRÉIAS, VOCÊ PODE USAR AS FOLHAS BEM JOVENS DE GOIABEIRA (OLHOS) DE DUAS MANEIRAS: FAZENDO O CHÁ SIMPLES OU MISTURADO COM AÇÚCAR E SAL, COMO O SORO CASEIRO.

### Propriedades do olho da goiabeira

As folhas contêm tanino, óleo essencial e rutina, mas seu princípio ativo não está bem definido. Sabe-se que ela age nas diarreias por três mecanismos: uma ação adstringente devido ao tanino, uma ação que impede a transferência de água dos tecidos para o intestino, devido a rutina, e uma ação antimicrobiana especialmente forte contra Salmonela e Shighella, micróbios comuns nas infecções intestinais. Além de combater as

diarréias, serve para tratamento das inflamações da boca e da garganta quando usado em bochecho e gargarejo.

## **Como preparar o chá**

O chá pode ser preparado fazendo-se a infusão com 4-6 olhinhos, do tipo mostrado na fotografia, em uma xícara de água fervente. Deixa-se corar e toma-se morno ou gelado, até três vezes ao dia. Quando a diarréia é forte e há perigo de desidratação, deve-se preparar um litro do chá usando 30 a 40 olhinhos, juntar 1 colher das de sopa de açúcar e uma pitada de sal, assim como se faz o soro caseiro usando, porém, o chá no lugar da água.

## **Modo de usar**

**NAS DIARRÉIAS SIMPLES:** Toma-se o chá, morno ou gelado preparado recentemente, uma ou mais vezes ao dia.

**NAS DIARRÉIAS FORTES:** O chá deve ser bebido em doses pequenas, com intervalos bem curtos e freqüentes, tomando-se de cada vez uma colher das de sobremesa no caso de crianças, ou meia xícara, nos casos de adultos, até a diarréia parar.

**NAS INFLAMAÇÕES DA BOCA E DA GARGANTA:** Faz-se gargarejo ou bochecho com o chá preparado da mesma maneira descrita acima, 3 a 4 vezes ao dia.

Nunca deixe o chá ou o refresco para o outro dia fora da geladeira ou por mais de três dias na geladeira. Tenha sempre o cuidado de obedecer rigorosamente às regras de higiene, usando vasilhas bem limpas e escaldadas.

## **HORTELÃ JAPONESA**

*Mentha arvensis var. piperacens* Holmes. (Labiatae)



UM MEDICAMENTO CONTRA RESFRIADOS E VÔMITOS, VOCÊ PODE USAR A HORTELÃ-JAPONESA DE VÁRIAS MANEIRAS: AS FOLHAS FRESCAS OU SECAS, COMO INALANTE CONTRA RESFRIADOS; O CHÁ GELADO PARA ACALMAR O ESTÔMAGO IRRITADO E PARAR AS NÁUSEAS E VÔMITOS.

### **Como conseguir as folhas frescas**

As folhas frescas da hortelã japonesa verdadeira podem ser conseguidas nas Farmácias Vivas ou nos Hortos de Plantas Medicinais da Universidade, no Pici, ou no Centro de Fitoterapia do Estado, perto de Messejana.

### **Como usar as folhas para inalação**

#### **Folhas frescas**

Escolha umas 30 folhas saudáveis, e separe em 3 porções em pequenos sacos plásticos. Cada porção pode ser usada para aliviar os sintomas do resfriado, aspirando seu aroma cuidadosamente pelo nariz, diariamente na "vitamina" de frutas prepara-

da no liqüidificador, na salada de verduras ou na sopa, durante 5 dias seguidos.

## **Folhas secas**

Seque uma boa porção de folhas no forno pouco quente (pode ser tocado com a mão) ou ao ar, em um lugar quente, ventilado e sombreado, até que elas fiquem quebradiças. Triture um pouco e coloque no interior de um pequeno tubo cujas extremidades são fechadas com um pouco de algodão e gaze, de

modo a ser usado como um inalante em tubo. Passe numa peneira fina. Use novamente o forno para secar o pó que pode ser guardado por até 1 mês num frasco bem fechado e protegido contra umidade e o calor

## **Como usar o chá das folhas**

### **Para o estômago**

Prepara-se o chá abafado (não ferva as folhas) com um punhado de 4 a 6 g de folhas frescas em 150 cc de água fervente que deve ser usado para eliminação de gases do aparelho digestivo ou como sedativo do estômago contra náuseas e vômitos. Toma-se 2 a 3 xícaras do chá ao dia, de preferência gelado.

### **Para ardoz na pele**

Para uso local contra coceiras, irritação da pele e dores de cabeça, usam-se a alcoolatura (ou "tintura") em compressas e/ou massagens nos locais afetados.

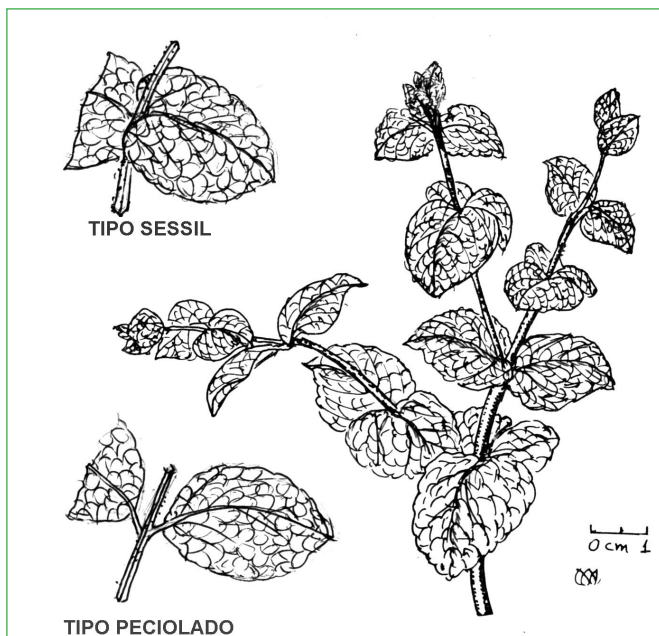
A tintura com 20 g das folhas secas ou 60 g das folhas frescas (alcoolatura) em 100 cc de álcool de boa qualidade.

Obedeça sempre rigorosamente às regras de higiene, bebendo somente água filtrada e mantendo as mãos bem limpas, principalmente antes de comer ou pegar nos alimentos.

**NÃO DEIXAR CAIR NOS OLHOS.**

## HORTELÃ - RASTEIRA

*Mentha X villosa* Huds. (Labiatae)



UM MEDICAMENTO CONTRA AMEBA E GIARDIA, VOCÊ PODE USAR A HORTELÃ-RASTEIRA DE VÁRIAS MANEIRAS: AS FOLHAS FRESCAS, O PÓ DAS FOLHAS SECAS, A TINTURA ETC. ELA SERVE PARA TRATAR DIARRÉIA DE SANGUE PROVOCADA POR AMEBA E GIARDIA E PARA EXPULSAR ALGUNS VERMES DO INTESTINO.

### Como conseguir as folhas frescas

Só devem ser usadas as folhas frescas conseguidas da hortelã verdadeira nas Farmácias Vivas ou nos Hortos de Plantas Medicinais da Universidade ou da Prefeitura de Fortaleza.

## **Como usar as folhas frescas**

Escolha 30 folhas saudáveis, passe água corrente e separe em 5 porções. Cada porção pode ser tomada diariamente na "vitamina" de frutas preparada no liquidificador, na salada de verduras ou na sopa, durante 5 dias seguidos.

## **Como preparar as folhas secas**

Seque uma boa porção de folhas no forno pouco quente (pode ser tocado com a mão) ou em um lugar quente, ventilado e sombreado, até que elas fiquem quebradiças. Triture bem e passe numa peneira fina. Use novamente o forno para secar o pó que pode ser guardado por até 1 mês num frasco bem fechado e protegido contra umidade e o calor.

## **Como usar o pó**

O tanto que cabe na ponta do cabo de uma colherinha deve ser tomado 3 vezes ao dia, durante 5 dias, misturado com mel, doce ou fruta machucada. Pode ser tomado também em cápsulas preparadas em algumas Farmácias Vivas ou na Escola de Farmácia.

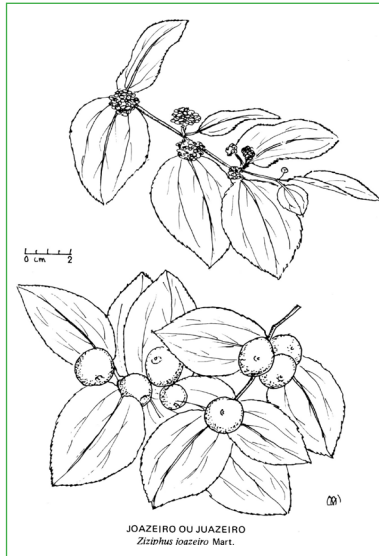
## **Uso da tintura**

A tintura pode ser adquirida nos postos de atendimento das Farmácias Vivas ou na Escola de Farmácia. Toma-se 3 cc 3 vezes ao dia durante 5 dias seguidos.

Para não adoecer de novo, repita o tratamento depois de 10 dias e tenha sempre o cuidado de obedecer rigorosamente às regras de higiene, bebendo somente água filtrada e mantendo as mãos bem limpas, principalmente antes de comer ou pegar nos alimentos.

## JUAZEIRO (JUÁ)

*Ziziphus joazeiro* Mart. (Rhamnaceae)



UM MEDICAMENTO ANTICÁRIE PARA HIGIENE DE SEUS DENTES, VOCÊ PODE USAR O JUAZEIRO DE VÁRIAS MANEIRAS: O PÓ DA ENTRECASCA (RASPA DE JUAZEIRO) OU MESMO A FOLHA, PARA ESCOVAR OS DENTES, O CHÁ OU A TINTURA PARA FAZER A LIMPEZA DOS CABELOS.

### **Como conseguir as folhas e pó da entrecasca**

O modo mais fácil de conseguir o pó é comprá-lo no mercado de ervas medicinais. Já as folhas só podem ser conseguidas na natureza, isto é, colhendo de um pé existente em algum local mais próximo de você.

### **Como usar o pó para limpar os dentes**

Para limpeza dos dentes o pó é usado na quantidade que se prende a escova molhada. Para melhor efeito deve-se mo-

lhar a escova com tintura de alfavaca-cravo ao invés de molhar só com água. Depois de bem escovados todos os dentes, enxaguar a boca duas vezes com água corrente.

## **Como preparar o chá**

Para lavar os cabelos o chá é preparado aquecendo-se a mistura de um litro d água com meia xícara do pó da entrecasca, durante dez minutos, sem deixar ferver. Deixa-se esfriar e usa-se logo.

## **Como preparar a tintura**

Consiga primeiro um frasco de boca larga muito bem limpo. Encha o frasco com folhas e raspas da casca, coloque álcool de farmácia até ver que chegou na metade. Complete com água filtrada e fervida. Deixe ficar 3 dias agitando pelo menos 1 vez em cada dia. Usando um coador passe a tintura pronta para um frasco bem limpo do tipo de refrigerante descartável e guarde-o em lugar seguro.

## **Como usar a tintura**

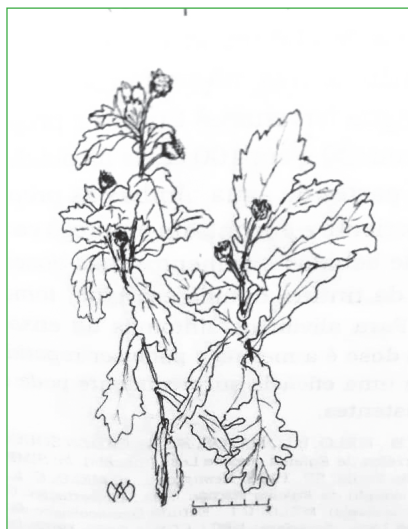
A tintura é usada em mistura com água na proporção de uma xícara das de chá para um litro de água para lavar os cabelo. Molhe e esfregue bem os cabelos e couro cabeludo até fazer bastante espuma. Depois passe água corrente, duas vezes.

Para manter a boca sadia e com bom cheiro, use a tintura de alfavaca-cravo diluída com água, diariamente, logo depois de escovar os dentes. Tenha sempre o cuidado de obedecer rigorosamente aos princípios de higiene mantendo as mãos e os objetos que você usar bem limpos, principalmente antes de comer ou de pegar nos alimentos.



## MARCELA-DA-TERRA

*Egletes viscosa* (L.) Less. (Compositae)



UM MEDICAMENTO PARA SEU ESTÔMAGO, VOCÊ PODE USAR AS CABECINHAS DE MACELA PARA O ESTÔMAGO, DE DUAS MANEIRAS: FAZENDO O CHÁ, SÓ DAS CABECINHAS OU MISTURANDO A MACELA COM A MALVA-SANTA.

### Como preparar e usar o chá

Esta é a forma mais usada quando se tem pressa de fazer parar a azia e o mal-estar do estômago. Para isto você precisa conseguir um saquinho de macela daqueles que se encontram à venda no mercado. Tire 6 cabecinhas, examine bem para ver se não estão estragadas, lave um pouco em água corrente para retirar a poeira e ponha numa xícara. Junte água fervente até mais da metade, mexa bem, cubra com um pires e deixe corar. Beba tudo, mas aos poucos e bem devagar. Logo depois, o mal

estar do estômago ou a azia e, às vezes, até a dor de cabeça, geralmente desaparecem pouco depois.

Nos casos de diarréia, prepare meio litro deste chá usando 30 cabecinhas. Ponha uma colher das de sopa de açúcar e uma pitada de sal e guarde na geladeira. Neste caso é preciso tomar uma xícara das de café de meia em meia hora.

## **Como preparar o chá de macela com malva santa**

Este chá serve, especialmente, para pessoas que têm constantemente problemas de estômago e azia. Para prepará-lo é preciso cuidado, pois muita gente chama a malva-santa de boldo sem saber que o boldo verdadeiro é o boldo o Chile, planta que serve para o fígado e a vesícula. Para fazer este chá, cozinha-se primeiramente, com um copo de água, 6 folhas frescas de malva-santa picadas em pequenos pedaços, durante uns cinco minutos. Tira-se do fogo e junta-se 30 cabecinhas de macela ao cozimento bem quente. Mexe-se bem e deixa-se corar coberto com um pires. Coa-se para um frasco bem limpo e guarda-se na geladeira. Toma-se uma colher das de sopa duas ou três vezes por dia, longe das refeições, durante vários dias.

Nunca deixe o chá para o outro dia fora da geladeira ou por mais de três dias na geladeira. Observe bem e nunca use o chá que tenha criado mofo. Tenha sempre o cuidado de obedecer rigorosamente aos princípios de higiene, usando vasilhas bem limpas e escaldadas. A limpeza é sua maior aliada contra doenças.

## MALVA SANTA

*Plectranthus barbatus* Andr. (Labiatae)



UM MEDICAMENTO PARA SEU ESTÔMAGO, VOCÊ PODE USAR AS FOLHAS DE MALVA-SANTA PARA O ESTÔMAGO, DE DUAS MANEIRAS: MASTIGANDO LENTAMENTE OU FAZENDO O CHÁ, MISTURADO OU NÃO COM A MACELA.

### Como usar a folha fresca

Esta forma é usada quando se tem pressa de parar com a azia e o mal-estar do estômago. Para isto você precisa ter um pé de malva-santa em casa e ser capaz de tolerar o sabor amargo. Tire do pé 4 folhas já crescidas, lave em água corrente para retirar a poeira e guarde-as com cuidado para usá-las logo. A dose é de uma folha de cada vez, até 6 por dia. Pegue uma folha, mastigue devagar e vá engolindo a saliva lentamente. Geralmente, logo nas duas primeiras folhas a azia desaparece.

## **Propriedades do chá de malva-santa**

Muita gente chama a malva-santa de boldo e acha que ela serve para o fígado, mas o que se sabe mesmo é que ela é um bom medicamento para o estômago. O boldo verdadeiro, que é o boldo do Chile, este sim, serve para o fígado e a vesícula. O chá de malva-santa tem uma ótima atividade hiposecretora, isto é, quando bebido ele faz diminuir a produção de suco gástrico e de ácido no estômago e, assim, faz melhorar a gastrite e ajuda a cicatrizar a úlcera gástrica. Para tratar a gastrite, você deve beber 2 xícaras do chá por dia durante uma semana ou um pouco mais. Para tratar a úlcera o tratamento deve durar, no mínimo, 3 semanas.

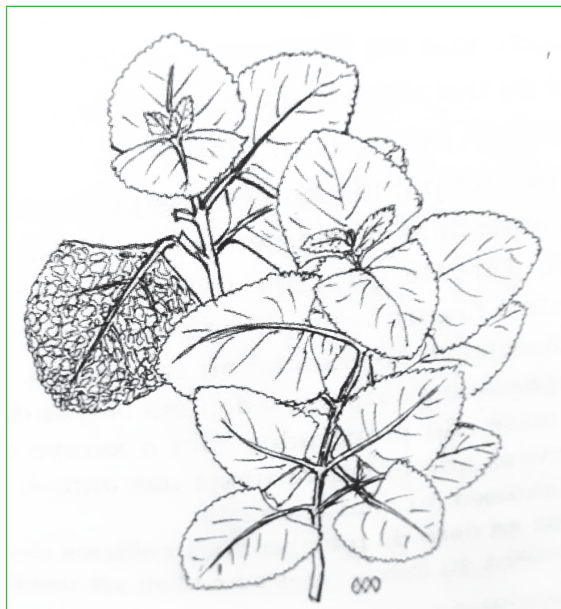
## **Como preparar o chá para o estômago**

O chá pode ser preparado fazendo-se a infusão somente com as folhas frescas ou secas ou com as folhas e mais as cabecinhas de macela. A macela deve ser comprada no mercado, pois a planta ainda não está sendo cultivada nas Farmácias Vivas. Põe-se 4 a 6 folhas da malva-santa em uma xícara grande e junta-se água fervente. Cobre-se, deixa-se corar por meia hora. Deve ser tomado com ou sem açúcar ou adoçante, de duas vezes, ou seja, metade de manhã e metade a noite, bem depois da refeição. Para preparar o chá junto com a macela que além de servir para o estômago serve também para o intestino, basta juntar 6 cabecinhas de macela com as folhas de malva-santa antes de colocar a água quente.

Nunca deixe o chá para o outro dia fora da geladeira ou por mais de três dias na geladeira. Tenha sempre o cuidado de obedecer rigorosamente aos princípios de higiene, usando vasilhas bem limpas e escaldadas. A limpeza é sua maior segurança.

## MALVARIÇO

*Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng. (Labiatae)



UM MEDICAMENTO PARA ROUQUIDÃO E TOSSE, VOCÊ PODE USAR AS FOLHAS FRESCAS DE MALVARIÇO DE 3 MANEIRAS: MISTURADA COM AÇÚCAR COMO SE FOSSE UMA PASTILHA, FEITO UM LAMBEDOR PARA TOSSE OU COMO BALA DE CHUPAR.

### **Como usar na forma de pastilha**

Tire do pé 6 folhas já crescidas, lave em água corrente para retirar a poeira e guarde-as com cuidado para usá-las logo. Pegue uma folha, coloque sobre ela uma colher de açúcar, dobre-a com cuidado e ponha na boca. Vá chupando lentamente até acabar o sabor doce. Geralmente 6 folhas num dia fazem sumir a rouquidão ou a dor de garganta.

## **Como fazer o lambedor**

O lambedor ou xarope caseiro pode ser preparado da seguinte maneira: a) Junta-se numa panela 30 folhas frescas de malvariço e um copo cheio de açúcar, arrumados em camadas, uma de açúcar, outra de folhas, mais uma de açúcar, outra de folhas e assim por diante até acabarem o açúcar e as folhas; b) Põe-se no fogo sem colocar água, mas com cuidado para não deixar queimar; c) Coa-se para um frasco bem limpo e escaldado; d) Depois de fechado, o frasco deve ser lavado por fora, colocado um rótulo e guardado em lugar protegido contra poeira.

Deve ser utilizado no máximo, até 1 mês depois de preparado, quando mantido na geladeira. Antes de usar os frascos que foram guardados observar se o xarope não azedou.

Pode-se usar o lambedor feito dessa maneira ou misturá-lo com cozimento de chambá, de guaco ou de cumaru, antes de coar. Não se deve preparar o xarope misturando muitas ervas pois isto diminui o efeito de cada uma delas.

## **Como tomar o lambedor**

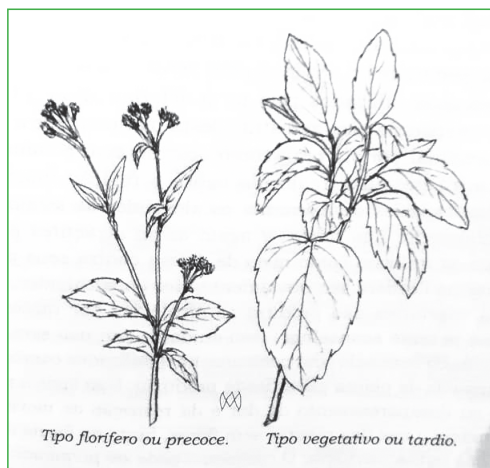
Toma-se 1 a 2 colheres das de sopa 2 ou 3 vezes ao dia, especialmente durante as crises de tosse ou de cansaço. Crianças tomam metade desta dose. Se não melhorar com 1 semana de tratamento procure um médico.

## **Como preparar as balas de chupar**

Prepare o lambedor simples ou composto, da mesma maneira descrita acima. Depois de coado, deixe a mistura continuar fervendo até dar o ponto de bala. Neste ponto o xarope mostra o fundo da panela quando é mexido e já solta fio quando se deixa esfriar uma amostra na ponta da colher. Estas balas podem ser chupadas à vontade para tratar os sintomas de garganta seca ou dolorida, rouquidão ou mesmo tosse seca.

## MENTRASTO

*Ageratum conyzoides* L. (Compositae)



UM MEDICAMENTO ANTIINFLAMATÓRIO PARA REUMATISMO E CÓLICAS MENSTRUAIS, EXISTEM DOIS TIPOS DE MENTRASTO, O QUE DÁ MUITAS FLORES E POUCAS FOLHAS (FLORÍFERO) E OUTRO QUE DÁ MUITAS FOLHAS E POUCAS FLORES (VEGETATIVO). USE AS FOLHAS DO TIPO VEGETATIVO FRESCAS OU O PÓ DAS FOLHAS SECAS, EM CÁPSULAS, NAS DORES REUMÁTICAS E CÓLICAS DA MENSTRUÇÃO. A TINTURA PODE SER USADA PARA COMPRESSAS E MASSAGENS NAS CONTUSÕES E DORES REUMÁTICAS.

### Como conseguir as folhas do tipo vegetativo

As folhas ou as mudas da planta podem ser conseguidas nas hortas das Farmácias Vivas ou no horto de Centro Estadual de Fitoterapia, em Messejana. No caso de tratamentos demorados ou uso freqüente, pode-se plantar em casa, até mesmo em jarros, renovando-se o plantio a cada 4 meses.

## **Propriedades**

Toda a parte aérea da planta tem princípios com atividade analgésica, antiinflamatória e febrífuga. Estas propriedades são úteis no tratamento da dor e da inflamação causadas por reumatismo, artrose, artrite e cólicas menstruais.

## **Modo de usar por via oral**

As folhas podem ser usadas frescas ou secas, na forma de pó ou de chá. O pó bem peneirado é preparado com as folhas bem secas e pode ser tomado na dose de 1/2 colherinha das de café, 3 a 4 vezes por dia de mistura com mel, ou com água e açúcar. O chá preparado com 4 a 6 folhas frescas, ou 2 a 3 gramas das folhas secas, deve ser tomado na dose 2 a 3 xícaras por dia.

Quando o tratamento for longo, deve ser interrompido durante uma semana a cada mes.

Lembre-se: use apenas as folhas do tipo vegetativo.

## **Modo de usar em massagens**

As massagens podem ser feitas com a tintura misturada com um pouco de óleo de pequi ou de copaíba.

A tintura é preparada enchendo-se de folhas um frasco de boca larga, colocando-se, depois, álcool até a metade e completando-se em seguida com água. Filtra-se depois de três dias e guarda-se em um frasco limpo bem fechado.

Aplica-se, demoradamente, nos locais doloridos, uma ou mais vezes ao dia até conseguir melhora acentuada dos sintomas.

Nunca deixe o chá ou o refresco para o outro dia fora da geladeira ou por mais de três dias na geladeira. Tenha sempre o cuidado de obedecer rigorosamente às regras de higiene, usando vasilhas bem limpas e escaldadas. O hábito da limpeza é a maior segurança para sua saúde.



# HINO NACIONAL BRASILEIRO

Música de Francisco Manoel da Silva  
Letra de Joaquim Osório Duque Estrada

Ouviram do Ipiranga as margens plácidas  
De um povo heróico o brado retumbante,  
E o sol da Liberdade, em raios fúlgidos,  
Brilhou no céu da Pátria nesse instante.

Se o penhor dessa igualdade  
Conseguimos conquistar com braço forte,  
Em teu seio, ó Liberdade,  
Desafia o nosso peito a própria morte!

Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido  
De amor e de esperança à terra desce,  
Se em teu formoso céu, risonho e límpido,  
A imagem do Cruzeiro resplandece.

Gigante pela própria natureza,  
És belo, és forte, impávido colosso,  
E o teu futuro espelha essa grandeza

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!

Dos filhos deste solo és mãe gentil,  
Pátria amada,  
Brasil!

Deitado eternamente em berço esplêndido,  
Ao som do mar e à luz do céu profundo,  
Fulguras, ó Brasil, florão da América,  
Iluminado ao sol do Novo Mundo!

Do que a terra mais garrida  
Teus risonhos, lindos campos têm mais flores;  
“Nossos bosques têm mais vida”,  
“Nossa vida” no teu seio “mais amores”.

Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo  
O lábaro que ostentas estrelado,  
E diga o verde-louro desta fâmula  
– Paz no futuro e glória no passado.

Mas, se ergues da justiça a clava forte,  
Verás que um filho teu não foge à luta,  
Nem teme, quem te adora, a própria morte.

Terra adorada  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!

Dos filhos deste solo és mãe gentil,  
Pátria amada,  
Brasil!

# HINO DO ESTADO DO CEARÁ

Letra: Thomaz Pompeu Lopes Ferreira

Música: Alberto Nepomuceno

Terra do sol, do amor, terra da luz!  
Soa o clarim que a tua glória conta!  
Terra, o teu nome, a fama aos céus remonta  
Em clarão que seduz!  
- Nome que brilha, esplêndido luzeiro  
Nos fulvos braços de ouro do cruzeiro!

Mudem-se em flor as pedras dos caminhos!  
Chuvas de prata rolem das estrelas...  
E, despertando, deslumbrada ao vê-las,  
Ressoe a voz dos ninhos...  
Há de aflorar, nas rosas e nos cravos  
Rubros, o sangue ardente dos escravos!

Seja o teu verbo a voz do coração,  
- Verbo de paz e amor, do Sul ao Norte!  
Ruja teu peito em luta contra a morte,  
Acordando a amplidão.  
Peito que deu alívio a quem sofria  
E foi o sol iluminando o dia!

Tua jangada afoita enfune o pano!  
Vento feliz conduza a vela ousada;  
Que importa que teu barco seja um nada,  
Na vastidão do oceano,  
Se, à proa, vão heróis e marinheiros  
E vão, no peito, corações guerreiros?!

Sim, nós te amamos, em ventura e mágoas!  
Porque esse chão que embebe a água dos rios  
Há de florar em messes, nos estios  
Em bosques, pelas águas!  
Selvas e rios, serras e florestas  
Brotem do solo em rumbrosas festas!

Abra-se ao vento o teu pendão natal,  
Sobre as revoltas águas dos teus mares!  
E, desfraldando, diga aos céus e aos ares  
A vitória imortal!  
Que foi de sangue, em guerras leais e francas,  
E foi, na paz, da cor das hóstias brancas!



# ALECE

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA  
DO ESTADO DO CEARÁ

## Mesa Diretora 2023-2024

**Deputado Evandro Leitão**  
Presidente

**Deputado Fernando Santana**  
1º Vice-Presidente

**Deputado Osmar Baquit**  
2º Vice-Presidente

**Deputado Dannel Oliveira**  
1º Secretário

**Deputada Juliana Lucena**  
2ª Secretária

**Deputado João Jaime**  
3º Secretário

**Deputado Dr. Oscar Rodrigues**  
4º Secretário

# EDIÇÕES INESP

**João Milton Cunha de Miranda**  
Diretor Executivo

## EDIÇÕES INESP

**Ernandes do Carmo**  
Orientador da Célula de Edição e Produção Gráfica

**Cleomárcio Alves (Márcio), Francisco de Moura,  
Hadson França e João Alfredo**  
Equipe de Acabamento e Montagem

**Aurenir Lopes e Tiago Casal**  
Equipe de Produção em Braille

**Mário Giffoni e Ricael Gomes de Oliveira**  
Diagramação

**José Gotardo Filho, Saulo Macedo e Valdemice Costa (Valdo)**  
Equipe de Design Gráfico

**João Victor Sampaio e Leticia Gomes Albuquerque**  
Estagiário

**Rachel Garcia Bastos de Araújo**  
Redação

**Valquiria Moreira**  
Secretaria Executiva / Assistente Editorial

**Manuela Cavalcante**  
Secretaria Executiva

**Luzia Lêda Batista Rolim**  
Assessoria de Imprensa

**Gustavo Rodrigues de Vasconcelos, Lúcia Maria Jacó Rocha e  
Sandra Bastos Mesquita**  
Equipe de Revisão

**Marta Lêda Miranda Bezerra e Maria Marluce Studert Vieira**  
Equipe Auxiliar de Revisão

**Site:** [https://www.al.ce.gov.br/paginas/  
instituto-de-estudos-e-pesquisas-sobre-o-desenvolvimento-do-ceara-inesp](https://www.al.ce.gov.br/paginas/instituto-de-estudos-e-pesquisas-sobre-o-desenvolvimento-do-ceara-inesp)  
**E-mail:** [presidenciainesp@al.ce.gov.br](mailto:presidenciainesp@al.ce.gov.br)  
**Fone:** (85) 3277-3702



## ALECE

Av. Desembargador Moreira, 2807,  
Dionísio Torres, Fortaleza, Ceará, CEP: 60.170-900  
**Site:** <https://www.al.ce.gov.br/>  
**Fone:** (85) 3277.2500



# ALECE

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA  
DO ESTADO DO CEARÁ

## Mesa Diretora 2023-2024

**Deputado Evandro Leitão**  
Presidente

**Deputado Fernando Santana**  
1º Vice-Presidente

**Deputado Osmar Baquit**  
2º Vice-Presidente

**Deputado Dannel Oliveira**  
1º Secretário

**Deputada Juliana Lucena**  
2ª Secretária

**Deputado João Jaime**  
3º Secretário

**Deputado Dr. Oscar Rodrigues**  
4º Secretário

**EDIÇÕES  
INESP**  
DIGITAL



Escaneie o QR CODE  
e acesse nossas  
publicações