

# PLANTAS MEDICINAIS, AROMÁTICAS E CONDIMENTARES

Terra Fria  
Transmontana



# As Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares da Terra Fria Transmontana

## FICHA TÉCNICA

**Autores:** Filomena C. Neto , Mariana Tomé Falcato Simões

**Colaborador** Prof. José Alves Ribeiro – Departamento de Protecção de Plantas UTAD

**Design Gráfico:** José Pedro Rosado – Terra Quente On - Line

**Tiragem :** 40 exemplares

**ISBN:** 978-972-8506-74-2

## AGRADECIMENTOS:

Neste trabalho pretendo expressar a minha gratidão a todas as pessoas e entidades que me apoiaram e sem as quais não era possível a sua realização.

Às pessoas que conheci em cada aldeia, que colaboraram com seu conhecimento da utilização das plantas.

Aos presidentes da Junta de Freguesia, pela sua disponibilidade e colaboração.

Ao Professor José Alves Ribeiro pela disponibilidade manifestada durante a realização do trabalho, bem como os esclarecimentos tão gentilmente prestados.

A todas as pessoas que directa ou indirectamente colaboraram e contribuíram para a sua realização, embora não explicitamente mencionadas, a todos um Obrigado especial.



1. Introdução
2. Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares
3. Formas de preparação e Utilização de PAM
4. As Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares do Concelho de Bragança

Achillea millefolium  
Ajuga genevensis  
Xolantha tuberaria  
Aquilegia vulgaris~  
Ballota nigra  
Bellis perennis  
Bryonia dioica  
Calendula officinalis  
Corydalis cava  
Cynoglossum creticum  
Chelidonium majus  
Equisetum telmateia  
Helleborus foetidus  
Melittis melissophyllum  
Hyoscyamus niger  
Lamium maculatum  
Urtica membranaceae  
Muscari comosum  
Nasturtium officinale  
Paronychia argentea  
Polygonatum officinale  
Primula vulgaris  
Raphanus raphanistrum  
Santolina chamaecyparissus  
Santolina semidentata  
Secale cereale  
Thymus zygis  
Taraxacum officinale  
Alyssum serpyllifolium  
Melampyrum pratense  
Pentaglottis sempervirens  
Plantago radicata  
Pulmonaria longifolia  
Lupinus gredensis  
Tulipa sylvestris  
Armeria langei

## ■ 1 INTRODUÇÃO

Esta publicação resultou de uma inventariação de espécies PAM, no concelho de Bragança, nomeadamente no Parque Natural de Montesinho e na Serra da Nogueira, não tendo sido esgotada de modo nenhum a eventariação de todas as espécies, mas apenas representa uma amostragem do rico património florístico existente na Terra Fria Trasmontana.

Nestes dois locais, existem afloramentos rochosos muito raros em Portugal e cujas características condicionam fortemente a flora aí implantada. Tratam-se de rochas ultrabásicas, sobretudo serpentinitos, que originam solos muito selectivos, com altos níveis de magnésio, baixa disponibilidade de azoto, potássio e fósforo, e elevada toxicidade imposta pela presença em elevadas concentrações de metais pesados como o níquel e o crómio.

A adaptação a tais condições extremas resultou no aparecimento de comunidades vegetais ricas em endemismos, que são autênticas “preciosidades” serpentínícolas que deveriam ser ainda melhor protegidas pela sua raridade.

Também nesta região, se desenvolve vegetação arbustiva como os urzais, estevais e giestais, vulgarmente apelidados de matos. Aparecem os bosques de carvalho-negral, vegetação arbórea autótone, mas com maior destaque, no ecossistema da Serra da Nogueira, classificado como sendo a maior área de carvalho negral presente em Portugal.

Não nos podemos esquecer, de que para além do que foi mencionado, faz parte desta paisagem a azinheira ou *Q. ilex* ssp. *rotundifolia*, regionalmente conhecida por sardoeira ou carrasco, mais confinada a microclimas mais mediterrânicos e às manchas serpentínículas onde se adaptam melhor. Os lameiros, também designados por prados ou pastagens de montanha, encontram-se associados a grande parte das zonas ribeirinhas que percorrem o Parque Natural de Montesinho. Estes prados permanentes mantidos pelo Homem, que os explora para produção de feno e pastoreio de gado bovino, constituem um biótopo quase exclusivo das terras altas do Norte e Centro do País. Os soutos de castanheiros representam a maioria dos terrenos agrícolas que, no Parque Natural de Montesinho, se encontram ocupados com culturas perenes. Ocupam vastos territórios da região e a sua importância é tal que se torna difícil imaginar a vida nestas paisagens sem a existência destas frondosas árvores.

Para cada um destes 36 taxa, foi elaborada uma ficha técnica, ilustrada com fotografias e apresentadas com os nomes científicos. Faz-se referência às partes da planta utilizadas, algumas curiosidades, usos e virtudes medicinais da planta. Para algumas é apresentado o modo de preparação.

Os símbolos  e  indicam as precauções e recomendações respectivamente em relação à planta.

## ■ 2 PLANTAS MEDICINAIS, AROMÁTICAS E CONDIMENTARES

Se tivermos em conta que as diversas aplicações das plantas estão relacionadas com a sua composição química temos de saber distinguir as diversas designações e utilidades das plantas. Assim, podemos distinguir:

### **Plantas Medicinais (PM)**

Qualquer planta que em um ou mais dos seus órgãos contenha substâncias que possam ser utilizadas com finalidade terapêutica ou que possam ser precursores para a hemissíntese químico-farmacêutica.

### **Plantas Aromáticas (PA)**

São plantas que se caracterizam por possuírem, em estruturas especializadas, óleos essenciais. É o exemplo de plantas como o alecrim, alfazema, eucalipto, hortelã, etc.

### **Plantas Condimentares (PC)**

São plantas utilizadas na confecção de alimentos pelas suas características organolépticas (que dão os alimentos e bebidas certos aromas, cores e sabores que os tornam mais apetitosos).

### **Plantas Alimentícias**

São aquelas que produzem essencialmente metabolitos primários (proteínas, hidratos de carbono, e lípidos) e que são a base da alimentação dos seres que delas dependem, como é o caso dos cereais, legumes, frutos, etc.

### **Plantas Melíferas ou Apícolas**

São plantas que atraem as abelhas que delas recolhem o néctar e o pólen para a alimentação da colmeia, produção de mel e geleia. São exemplos a urze, alecrim, rosmaninho, etc.

**Nota:** Muitas das espécies consideradas apresentam em simultâneo todas ou parte destas propriedades.

## ■ 3. AS FORMAS DE PREPARAÇÃO E USO DAS PLANTAS MAIS UTILIZADAS

As formas de preparação e uso das PAM variam consoante a necessidade de extracção e existência de constituintes activos em cada planta, para o fim a que se destina e vias de aplicação da mesma.

São numerosas as preparações usadas em fitoterapia. É de ter em conta que em medicina popular, ainda actualmente, muitas preparações como os cozimentos, infusões e macerados são habitualmente preparados pelo próprio doente a partir da planta medicinal ou de misturas de plantas.

As preparações e os modos de utilização mais comuns são apresentados de seguida.

### **Banhos**

Um banho consiste na imersão completa ou parcial do corpo em água, na qual se podem juntar preparações obtidas de plantas medicinais (infusões, decocções, óleos essenciais).

Estes banhos quando tomados com água tépida ou mesmo quente são recomendáveis para melhorar a circulação sanguínea e para as frieiras. Nestes casos utilizam-se plantas apropriadas para estas situações.

### **Cataplasmas**

Preparação de consistência branda que se aplica sobre a pele durante alguns minutos. Podem preparar-se com sementes, folhas ou raízes de plantas, esmaga-se o preparado num almofariz até obter uma papa uniforme. Estende-se a pasta num pano e aplica-se sobre a zona da pele afectada.

### **Compressas**

As compressas são feitas de bandas de algodão ou gaze, embebidas numa infusão ou decocção e aplicar sobre a zona da pele afectada, ou seja, é uma preparação local que surte efeito pela penetração dos constituintes activos através da pele.

### **Decocções ou Cozimentos**

As decocções são preparadas fervendo o material finamente dividido (contundido ou pulverizado) durante 10 a 15 minutos. Quando não houver indicação em contrário os cozimentos devem ser obtidos a partir de 100g de substância vegetal em 1500g de água. O processo de decocção usa-se muitas vezes para extrair partes duras da planta (raízes, rizomas, casca, sementes).



## **Extractos**

São preparações concentradas líquidas, sólidas (extracto seco) ou de consistência intermédia, geralmente obtidas de fármacos secos. Os extractos são geralmente obtidos por maceração ou por lixiviação. Na preparação por maceração normalmente a planta depois de convenientemente dividida é misturada com o solvente, na maior parte dos casos com etanol diluído e deixado em repouso. A planta é depois separada do líquido por expressão e este é concentrado até à consistência desejada. Na preparação por lixiviação a planta convenientemente dividida é misturada com o solvente e posta no lixiviador. O lixiviador é alimentado com o solvente e é deixado a gotejar até esgotamento da planta. No final é reunido o líquido que percolou com o obtido por expressão do conteúdo do lixiviador seguido de concentração.

## **Gargarejos**

Os gargarejos são uma forma fácil de se aplicar sobre a mucosa que reveste o fundo da boca, amígdalas e faringe; fazem-se tomando uma infusão morna sem engolir, inclinando a cabeça para trás, tentar aguentar o líquido durante aproximadamente um minuto e deitar fora o líquido da boca, repetindo o processo durante cinco a dez minutos.

## **Inalações**

As inalações são preparadas pela combinação do vapor de água com substâncias voláteis (óleos essenciais) das plantas aromáticas. Colocar a planta a usar num recipiente adequado com água a ferver, na proporção de uma colher de sopa da planta (seca ou fresca) para meio litro de água e aspirar para facilitar a inalação do vapor.

## **Infusões**

As infusões são usadas quando o material vegetal é facilmente penetrado pela água e as suas substâncias se dissolvem rapidamente em água quente. Prepara-se lançando água fervente sobre uma ou mais plantas convenientemente divididas, deixando actuar entre 5 a 15 minutos e coando em seguida. Na maioria dos casos prepara-se na proporção de 1 colher de sopa para cerca de 150 ml de água (o volume médio de uma chávena).

## **Irrigações**

Introdução de um líquido pelas cavidades naturais (ouvidos, nariz, vagina, etc.) quer directamente, quer por outro meio. O líquido injectado é normalmente uma infusão ou decocção previamente arrefecida.

## **Lavagens oculares**

As lavagens oculares (olhos) fazem-se embebendo uma compressa na decocção de uma planta e deixar escorrer o líquido do lado da fonte para a do nariz.

## **Macerações**

São preparações líquidas resultantes de uma extracção, normalmente pela água, dos constituintes solúveis existentes numa dada planta. Normalmente a planta é colocada convenientemente dividida num recipiente e deixada em contacto com o líquido extractivo em lugar fresco, quase sempre por cerca de 12 horas. Ao fim deste tempo o líquido extractivo é coado ou filtrado.

## **Óleos**

Os óleos podem obter-se a partir de frutos e outras partes de plantas que os contêm através de prensagem (não confundir com óleo essencial). Alguns óleos podem aplicar-se por fricção.

## **Pós**

Actualmente poucas vezes a planta sob a forma de pó é administrada directamente, mas sim o pó incluído em cápsulas. Muitas vezes o pó da planta é obtido para dele se fazerem comprimidos e cápsulas.

## **Sumos ou Sucos**

Líquido obtido pelo simples escoamento, quando se espremem os frutos, as folhas ou o caule, de preferência com a planta fresca esmagada e filtrada de seguida. Os sumos têm a vantagem de conter os constituintes activos sem os degradar.

### **Tinturas**

São preparações líquidas geralmente obtidas de fármacos secos. Normalmente são obtidas por maceração ou lixiviação ou por outros processos convenientes, como diluição de um extracto, utilizando etanol de graduação apropriada. São geralmente obtidos a partir de 1 parte de fármaco e 10 partes de solvente ou a partir de 1 parte de fármaco e 5 partes de solvente. Os processos de extracção são os indicados para a preparação dos extractos, com excepção da parte que diz respeito à concentração.

### **Tisanas**

Podem ser preparadas por infusão, decocção ou maceração consoante o tipo de material vegetal

### **Unguentos**

Nos unguentos os constituintes activos encontram-se dissolvidos numa substância gorda. Os unguentos são sólidos à temperatura ambiente e amolecem quando se estendem sobre a pele.

### **Vinhos medicinais**

Os vinhos medicinais são preparados com vinho branco ou tinto com um elevado teor alcoólico e que resultam da acção dissolvente do vinho sobre as plantas (raízes, cascas ou folhas). Usa-se aproximadamente 5 a 6gr. de planta para 100ml de vinho, macerar bem o preparado, tapar e deixar num local escuro durante 10 dias e por fim filtrar o preparado.

### **Xaropes**

Os xaropes consistem em soluções concentradas de sacarose com sumos, tinturas, extractos ou outras preparações obtidos das planta. Também pode ser utilizado mel em vez de sacarose. Para a preparação de xaropes sem açúcar empregam-se excipientes à base de sorbitol, mucilagens, gomas, glicerina, etc.

## **4. As Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares do Concelho de Bragança**



## ■ Milfolhada

**Outros nomes vulgares:** Erva-das-cortadelas; Erva-de-São-João-de-Ggrisley; Erva-carpinteira; Eupatório-demésue; Macela, Macela-de-São-João; Macela-Francesa; Milefólio; Mil-em-rama; Milfolhada

***Achillea millefolium* L.**

**Família:** Asteraceae(Compositae)

**Sinónimos:** *Achillea millefolium* L. var. *genuina* Gren. et Godron

**Descrição Botânica:** Caméfito herbáceo de caules com 8-40(-60)cm, erectos ou ascendentes, geralmente simples e ± lanuginosos; folhas caulinares lanceoladas a lineares, ± roliças e com mais de 15 pares de segmentos primários, as médias com 30-50 x 5-12mm, oblongo-lanceoladas, 2(-3)-penatissectas, ± pilosas em ambas as páginas, de ráquis com 0,5-1mm de largura, inteira; corimbos geralmente com muitos capítulos; brácteas involurais subglabras, raramente lanugiosas.

**Habitat/local de recolha:** Prados, bermas dos caminhos e das vias férreas em locias húmidos.

**Distribuição geral:** Europa

**Partes da planta utilizadas:** sumidades floridas, folhas e sementes(Junho-Setembro)

**Curiosidades:** Deve o seu nome latino ao herói grego Aquiles que conhecedor das suas virtudes a utilizou no decorrer de uma batalha para curar as feridas do Rei Telefo.

**Virtudes e usos tradicionais:** Tem propriedades adstringentes, anti-espasmódicas, anti-sépticas, carminativas, cicatrizantes, diuréticas, emenagogas, hemostáticas, tónicas e vulnerárias. Nos meios rurais é usada não só pelas suas propriedades medicinais, mas ainda para conservar o vinho, introduzindo no tonel um pequeno saco com sementes.

**👉 Precauções:** Não deve ser usada por mulheres em lactação e gestantes, pode provocar sangramentos. Evitar a acção do sol nas zonas da epiderme em contacto com o suco da planta fresca.



## ■ Língua de boi

**Outros nomes vulgares:** Ajuga; Búgula; Consolda-média; Erva-de-São-Lorenço; Erva-carocha

***Ajuga genevensis* L.**

**Família:** Lamiaceae (Labiatae)

**Descrição Botânica:** Hemiptófito subarrossetado com longos estolhos e caules erectos de 10-40cm, com os entrenós alternadamente pubescentes em 2 faces opostas, por vezes glabros na base; folhas inferiores com 25-90 x 10-40cm, obovadas, inteiras ou ondulado-crenulas; brácteas ovadas, frequentemente tintas de azul, as distais menores que as flores; verticilastros condensados, geralmente 6-floros; cálice com 4-6mm, de dentes subigualando o tubo; corola com 14-17mm, azul, raramente rosada ou branca, de tubo excedendo o cálice e lábio superior inteiro; estames exsertos, de filetes vilosos.

**Habitat/local de recolha:** Prados e sítios húmidos e sombrios.

**Exemplos de espécies companheiras:** Desenvolve-se nas clareiras e boradaduras das matas de carvalhos, perto das giestas à semelhança da betónica-bastarda

**Distribuição geral:** Maior parte da Europa

**Partes da planta utilizadas:** planta inteira sem a raiz (Abril-Junho)

**Curiosidades:** Dizia-se na Idade Média: "Quem tem a búgula e a sanícula (*Sanicula europaea* L.) diz adeus ao cirurgião".

**Virtudes e usos tradicionais:** Apresenta propriedades adstringentes, tónicas e vulnerárias. Apesar de muito apreciada antigamente, estudos recentes vêm mostrar que as faculdades que lhe foram atribuídas não podem ser comprovadas.

 **Recomendações:** Esta planta pode ser também usada como tintureira, uma vez que tem a propriedade de tingir o algodão de castanho na presença de sulfato de ferro.



## ■ Alcária



**Outros nomes vulgares:** Alcar; Sargacinha; Erva-das-túberas

***Xolantha tuberaria* (L.) Gallego, M.Gam.& C.C.Navarro**

**Família:** Cistaceae

**Sinónimos:** *Tuberaria lignosa* (Sweet) Samp., *Helianthemum tuberaria* (L.) Mill.

**Descrição Botânica:** Hemiptófito até 40cm, com toíça lenhosa ramificada emitindo rosetas foliares lembrando as de *Plantago* spp.; folhas com 20-55 x 8-25mm, obovado-lanceoladas a elípticas, subglabras (raramente pilosas) na página superior, tomentosas ou acetinado-pubescentes na inferior; escapos com 20-30cm, simples; brácteas lanceoladas, agudas; flores com 30mm de diâmetro, 3-7 em cimeiras bracteadas; sépalas com 10-15 x 4-7mm, lanceolado-acuminadas; filetes amarelos

**Habitat/local de recolha:** Terrenos incultos e matos xerofíticos.

**Distribuição geral:** Oeste da Europa e da Região Mediterrânea, Macaronésia.

**Virtudes e usos tradicionais:** No Tratamento de inflamações e úlceras.

## Erva-pombinha

**Outros nomes vulgares:** Aquilégia; Columbina; Fidalguinhos; Luvas-de-Nossa-Senhora; Viúvas

*Aquilegia vulgaris* L. subsp *dichroa* (Frey) T.E. Diaz

**Família:** Ranunculaceae

**Sinónimos:** Aquilegia dichroa Freyn

**Descrição Botânica:** Hemicriptófito com caules de 20-75cm, densamente vestidos de pêlos, não glandulosos na parte inferior do caule e glandulosos na superior; pêlos glandulosos túrgidos na base, atenuado-rostrados distalmente; folhas bi-trissectas, com segmentos 2- a 3-partidos, crenados, subglabros, e verde-glaucoscentes na página superior, acinzentados e ± esparsamente pilosos na inferior; flores nutantes, bicolores; sépalas com 15-20 X 5-7mm, oblongo-lanceoladas, azuis; tépalas nectaríferas com o limbo de 8-9 X 8-9mm, subquadrado, azul mas branco no ápice; espóro com 12mm, gancheado; estaminódios obtusos; folículos com 20-30mm, pubescente-glandulosos.

**Habitat/local de recolha:** Solos húmidos em bosques de folhosas

**Distribuição geral:** Europa

**Partes da planta utilizadas:** Sementes, flores, folhas e raiz

**Curiosidades:** Para os ervanários antigos esta planta estava consagrada a Vénus e usar um saquinho atraia a atenção da pessoa amada.

**Usos e virtudes tradicionais:** Possui propriedades adstringentes, anti-sépticas, calmante e detersivas. Usada em casos de tinha, sarna e úlceras cutâneas.

**Modo de emprego:** Só deve ser utilizada a raiz e somente para uso externo.

 **Precauções:** Planta tóxica, sobretudo as sementes. Uso interno exclusivamente sob prescrição médica



## Marroio-negro



**Outros nomes vulgares:** Balota; Erva-das-lamparinhas; Erva-dos-pavios

*Ballota nigra* L. subsp. *foetida* Hayek

**Família:** Lamiaceae(Labiatae)

**Sinónimos:** Ballota nigra L. var. nigra (Briq.) P. Cout., Ballota nigra L. var. ruderalis (Sw.) W. D. J. Koch

**Descrição Botânica:** Caméfito lenhoso de 60-80cm, inodoro, de caules molemente viloso-lanosos com indumento de pêlos glandulosos e não glandulosos, simples e estrelados, papilas e glândulas; folhas inferiores e caulinares médias com 30-60 x 30-50mm, cordiformes ou truncadas na base, ovadas ou suborbiculares, crenadas; pecíolo das folhas inferiores com 5-40mm; bractéolas com 3-8mm, linear-asseoveladas (as externas oblanceoladas), membranáceas; verticilastros multifloros; cálice com 8-12mm, campanulado, de limbo com 8-10mm de diâmetro, irregularmente recortado em 10 ou mais dentes até 2mm, triangular-acuminados, por vezes denticulados, mucronulados; corola com 14-16mm, purpúrea ou branca.

**Habitat/local de recolha:** Sítios ruderalizados, muros e incultos.

**Exemplos de espécies companheiras:** Mentha x rotundifolia, Parietaria judaica.

**Distribuição geral:** Grande parte da Europa e norte de África

**Partes da planta utilizadas:** sumidades florais(Julho-Agosto)

**Curiosidades:** Esta planta possui um cheiro muito peculiar a bolor e fuligem, que torna a sua identificação mais fácil.

**Virtudes e usos tradicionais:** Possui propriedades antiespasmódicas, coleréticas e sedativas. Outrora utilizado para a epilepsia e a hipocondria.

## ■ Margarita

**Outros nomes vulgares:** Bonina; Margarida; Margaridas

*Bellis perennis L.*

Família: Asteraceae (Compositae)

**Descrição Botânica:** Hemicriptófito arrosetado, geralmente escaposo, multiplicando-se por pequenos estolhos; folhas com 10-60 x 4-25mm, oblanceoladas a largamente obovado-espatuladas, subinteiras a crenado-serradas, aplicado-pubescentes pelo menos em novas, 1-nérveas, verde-vivo; pedúnculos com 4-15(-20)cm, finos, aclavados sob o capítulo; capítulos geralmente com 15-30mm de diâmetro, de receptáculo cónico; brácteas involucrais com 3-5(-7)mm, oblongas, geralmente obtusas; lígulas com 4-8(-11)mm; cipselas com 1-1,5mm, pubescentes.

**Habitat/local de recolha:** Arrelvados, lameiros, prados e margens de caminhos, clareiras e bordaduras nas matas de carvalho e de matos arbustivos.

**Distribuição geral:** Europa

**Partes da planta utilizadas:** folhas, flores (todo o ano)

**Curiosidades:** No século XVIII, na Alemanha, esta planta foi posta de lado, e sistematicamente destruída por se suspeitar, ainda que injustificadamente, dos seus efeitos abortivos.

**Usos e virtudes tradicionais:** As flores e folhas frescas esmagadas aliviam as dores provocadas por contusões e entorses. A medicina homeopática utiliza, devido à sua acção tónica sobre a musculatura vascular, uma tintura preparada com a planta florida. Em casos de insuficiência hepática, utiliza-se uma mistura desta planta com taraxáco e fumária. O seu chá tomado três vezes por dia, entre as refeições, é óptimo para crianças débeis. Tem propriedades anti-inflamatórias, depurativas, diuréticas, expectorantes, sudoríferas, tónicas e vulnerárias.



## ■ Norça branca



**Outros nomes vulgares:** Briónia; Briónia-branca; Erva-cobra; Nabo-do-diabo; Vide-branca

*Bryonia dioica Jacq.*

Família: Cucurbitaceae

**Sinónimos:** *Bryonia cretica L. subsp. dioica (Jacq.) Tutin*

**Descrição Botânica:** Geófito sempre dioico, de caules delgados com 1-4m, ramosos; folhas de limbo com 5-10cm, cordiforme, 5-anguloso ou 5-palmatilobado, com lobos inteiros ou com poucos dentes grandes e subobtusos sendo o central geralmente não distintamente maior que os laterais; cálice das flores femininas geralmente metade da corola; estigma piloso-papiloso; pepónio vermelho, globoso. Folhas e pepónio imaturo uniformemente verdes; inflorescência masculina não glandulosa, com poucos ou nenhuns pêlos compridos.

**Habitat/local de recolha:** Sebes, valados e matas de carvalhos.

**Distribuição geral:** Ocidente da região Mediterrânica, oeste da Europa e sudoeste da Ásia

**Partes da planta utilizadas:** Frutos, raiz, rebentos.

**Usos e virtudes tradicionais:** É um violento purgante, perigoso. Dois dos seus compostos, a brionina e a brionidina, são muito irritantes, absorvidos por via oral actuam como paralisantes do sistema nervoso central e como vasodilatadores. A raiz, aplicada externamente no baixo ventre das mulheres congestionadas os seus órgãos internos e pode provocar menstruações violentas, com grandes perdas de sangue e de urina.

 **Precauções:** Perigo. Planta tóxica.

**Outros nomes vulgares:** Calêndula; Boas-noites; Belas-noites

***Calendula officinalis L.***

**Família:** Asteraceae (Compositae)

**Sinónimos:** *Calendula officinalis L. var. prolifera*

**Descrição Botânica:** Hemicriptófito sub-arrosetado de caules com (17-)20-50(-70)cm, erectos, difusos ou prostados, muito ramificados, geralmente folhosos até ao ápice; folhas com (3-)7-14(-17) x 1-4(-6)cm, oblanceolados, estreitamente obovados, oblongas ou espatuladas, acutiúsculas ou obtusas, glandulo-pubescentes a esparsamente tearâneo-floculosas, geralmente subinteiras a indistintamente sinuado-dentadas; capítulos geralmente com 4-7cm de diâmetro; lígulas frequentemente com 2cm, pelo menos o dobro das brácteas involucrais; flores do disco geralmente ± concolores com as lígulas, por vezes acastanhadas; capítulos frutíferos com ou sem uma série marginal de cipselas incurvadas, alternando com outras muito menores, naviculares (raramente 3-aladas).

**Habitat/local de recolha:** Surge sub-espontânea em boradaduras ou locais frescos, temperados e solos bem drenados .

**Distribuição geral:** Sul da Europa

**Partes da planta utilizadas:** Flores, folhas e caules

**Curiosidades:** É uma planta cultivada, do mesmo género da vulgar erva-vaqueira (*Calendula arvensis L.*).

**Virtudes e usos tradicionais:** Para além das aplicações especiais em ginecologia, esta planta é um dos melhores vulnerários anti-sépticos, anti-inflamatórios e cicatrizantes da flora europeia. Tem propriedades anti-espasmódica, calicida, depurativo, emenagogo, emoliente, sudorífero e vulnerário.

**Precauções:** Não aconselhado o uso interno para gestantes.

**Recomendações:** As folhas e os caules podem ser usados em saladas.



## ■ Coridalis

*Corydalis cava* (L.) Schweigger & Koerte

**Família:** Papaveraceae

**Sinónimos:** *Corydalis bulbosa* Pers., *Corydalis tuberosa* DC, *Pistlochchia bulbosa* Soják, *Fumaria bulbosa* L. var. *cava* L.

**Descrição Botânica:** Geófito de 10-35cm, de caule erecto, não escamoso abaixo da folha inferior; folhas bitrissectas, não gavinhosas; cachos 10-20-floros, ± densos; brácteas com 6-12(-15)mm, ovadas; corola com 18-30mm; pétala externa superior com esporão curvo no ápice; cápsula com 20-25mm. Rizoma tuberoso em breve oco; segmentos primários médios das folhas oblongo-acunheados, subsésseis; segmentos secundários obtusos; corola purpurascentes, raramente branca.

**Habitat/local de recolha:** Clareiras e bordaduras de matas de *Quercus pyrenaica*.

**Exemplos de espécies companheiras:** Aparece junto ao *Cytisus striatus* e *Genista falcata*

**Distribuição geral:** Europa

**Virtudes e usos tradicionais:** Planta alucinógena, antibacteriana, antiséptica, antiespasmódica, sedativa; calmante.



## ■ Orelha-de-lebre



**Outros nomes vulgares:** Cinoglossa-de-flor-listrada; Língua-de-cão

*Cynoglossum creticum* Mill.

**Família:** Boraginaceae

**Descrição Botânica:** Hemicriptófito subarrossetado com caules de (20-)30-60(-80)cm, aveludado-esbranquiçados; folhas caulinares oblongas a lanceoladas, curtamente pecioladas a amplexicaules, densamente aveludadas em ambas as páginas; brácteas nulas; segmentos do cálice oblongos; corola com 7-9mm de diâmetro, azul-intenso, com distinta nervação reticulada e limbo subigualando o tubo; estames inseridos na parte inferior do tubo; mericarpos com 5-7mm de diâmetro, ovóides, sem rebordo distinto e com a face externa convexa, densa e desigualmente gloquidiada.

**Habitat/local de recolha:** Sítios ruderalizados e descampados, geralmente secos, esporadicamente também em terrenos cultivados.

**Distribuição geral:** Sul da Europa, região Mediterrânica, Macaronésia, centro e oeste da Ásia

**Partes da planta utilizadas:** Folhas e raízes.

**Virtudes e usos tradicionais:** A planta aparenta possuir propriedades emolientes, expectorantes e refrescantes, mas a sua utilização foi posta de parte pela descoberta na sua composição de alcalóides hepatóxico.

👉 **Precauções:** Não utilizar na medicina caseira.

## Erva-das-verrugas

**Outros nomes vulgares:** Aruda; Celidónia; Cedronha; Ceredonha; Ceruda; Cerúdia; Erva-andorinha; Erva-leiteira; Erva-das-cortadelas; Grande-quelidónia; Leitaria; Quelidónia; Quelidónia-maior

*Chelidonium majus L.*

**Família:** Papaveraceae

**Descrição Botânica:** Hemicriptófito de 30-90cm, glauco e espersamente pubescente; folhas penatissectas com 5-7 segmentos ovados oblongos, crenados-lobados, o terminal geralmente 3-fendido, os laterais frequentemente com um lobo estipuliforme no lado proxima da base; flores 2-6 por inflorescência; pétalas com 0,8-1,2cm, obovadas, amarelo-vivo; filetes aclavados; cápsulas com 30-50mm, glabra; sementes negras com estrofiolo branco.

**Habitat/local de recolha:** Desenvolve-se em locais ruderalizados (bordaduras), muros, fendas em sítios húmidos.

**Distribuição geral:** Europa

**Partes da planta utilizadas:** Folhas, raiz(a raiz escurece no decorrer da secagem), látex fresco(antes da floração)

**Curiosidades:** Hoje em dia pode-se encontrar a referência a esta planta como erva do Betadine pela aplicação do látex deixar uma mancha castanho-avermelhada.

**Virtudes e usos tradicionais:** Esta planta possui propriedades antiespasmódicas, colerética, hipotensoras, e purgativas. O seu nome vem da propriedade cáustica do seu látex quando usado fresco, usada amplamente na remoção de verrugas e cravos.

 **Precauções:** Não utilizar para uso interno, excepto por prescrição médica



## Cavalinha



**Outros nomes vulgares:** erva pinheira, rabo-de-cavalo

*Equisetum telmateia Ehrh*

**Família:** Equisetaceae

**Descrição Botânica:** Geófito de rizoma pubescente e caules aéreos biformes: 1) caules estéreis até 200 x 1,2cm, ebúrneos, regular e abundantemente ramificados, com ramos verdes e patentes; costas lisas; sulcos 20-40, finos; bainhas pálidas na base e escuras no ápice; canal central de diâmetro pelo menos de dois terços do do caule; e 2) caules férteis até 40cm, aparecendo antes dos estéreis, simples, castanho-pálidos, secando após a dispersão dos esporos, com numerosas bainhas castanho-pálidas, de dentes escuros; estróbilo com 40-80mm.

**Habitat/local de recolha:** Sítios húmidos e margens de cursos de água.

**Exemplos de espécies companheiras:** Aparece junto ao *Rubus ulmifolius*, *Capsella bursa-pastoris*, *Malva sylvestris* e *Geranium lucidum*

**Distribuição geral:** Europa meridional e central, norte de África, Macaronésia, sudoeste da Ásia e América do norte

**Partes da planta utilizadas:** Só se deve usar os caules e ramos verdes, sem esporos.

**Virtudes e usos tradicionais:** Possui propriedades diuréticas. Facilita a remineralização de organismos fracos. Funciona como hemostático, em casos de menstruações excessivas, hemorróidas que sangram e fluxos nasais de sangue.

 **Recomendações:** Para estancar o sangramento do nariz pode-se fazer um cozimento de 100g de planta em meio litro de água, e com essa água embeber um algodão que se coloca então no nariz.

## Erva besteira

**Outros nomes vulgares:** Besteira; Erva-dos-besteiros; Heléboro-fétido

***Helleborus foetidus* L.**

**Família:** Ranunculaceae

**Descrição Botânica:** Caméfito fétido, de caules com 20-80cm, robustos, persistentes durante o Inverno; folhas basilares nulas, as caulinares inferiores pedatissectas, pecioladas, invaginantes na base e com 7-11 segmentos lanceolado-lineares, serrados; cimeira muito ramosa, com as brácteas largamente ovadas, inteiras ou as inferiores de limbo curto 2-3-fendido; flores com 1-3cm de diâmetro, pendentes, campanuladas; sépalas esverdeadas, geralmente purpurascentes nas margens; folículos geralmente 3, concrecentes na base.

**Habitat/local de recolha:** Sítios pedregosos.

**Exemplos de espécies companheiras:** *Thymus zygis* e *T. mastichina*, *Lavandula pedunculata* e *Cytissus multiflorus*.

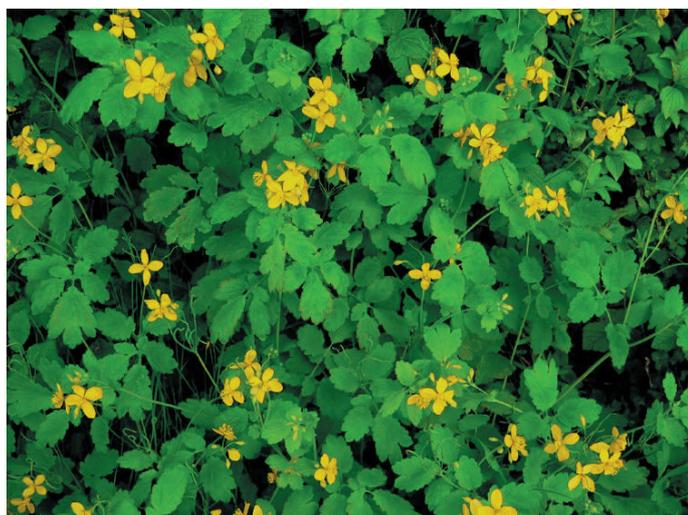
**Distribuição geral:** Encontra-se a Oeste e Sul da Europa e Norte de Marrocos

**Partes da planta utilizadas:** Raiz

**Curiosidades:** Em Espanha é também chamada de “Chave-do-Ano”, uma vez que abrindo as suas flores por altura do Natal servia como oráculo do ano vindouro, melhor ou pior segundo o número de folículos que tivessem os seus frutos.

**Virtudes e usos tradicionais:** É usada pelos pastores no tratamento das doenças epidémicas do gado, com a ajuda de uma agulha introduzem uma fibra da raiz desta planta na pele do animal (na papada dos bois, nas orelhas das ovelhas).

 **Precauções:** Planta tóxica, nunca deve ser usada em medicina caseira ou familiar. Tóxica até pelo toque.



## Betónia-bastarda



**Outros nomes vulgares:** Betónica-bastarda; Cidreira-bastarda; Falsa-cidreira; Melissa-bastarda, Abretónica(zona do Barroso)

***Melittis melissophyllum* L.**

**Família:** Labiatae

**Sinónimos:** *Melittis sylvestris*, *Melittis grandiflora* Sm., *Rehmannia chinensis* Libosch. ex Fish.& Mey.

**Descrição Botânica:** Proto-hemicriptófito de caules com 20-70cm, erectos, geralmente simples, vilosos; folhas com 20-150 X 10-80mm, oblongas a ovadas, cordiformes a truncadas na base, grosseiramente crenadas ou dentadas; pedicelos com 4-10mm; cálice com 12-25mm; corola com 25-40mm, branca, rosada ou purpúrea, por vezes variegada, de tubo excedendo de muito o cálice.

**Habitat/local de recolha:** Soutos ou clareiras de carvalhais.

**Exemplos de espécies companheiras:** São vizinhas das Prímulas e das Búgulas.

**Distribuição geral:** Encontrada na Europa, desde a Inglaterra até ao Este da Turquia.

**Partes da planta utilizadas:** Caule florido e folhas secas. Toda a planta sem raízes(início da floração)

**Curiosidades:** Juntamente com a Aquillea e a Prímula tem acção sonórfera.

**Virtudes e usos tradicionais:** Usada para as dores de barriga. Pelo seu conteúdo em cumarina, é uma planta indicada para a purificação do sangue. Tem acção emenagoga, adstringente, diurética e sedativa. As folhas secas à sombra são usadas para chá com acção digestiva e também sedativa dos espasmos do duodeno. Facilita a menstruação e alivia as dores que a acompanham. Possui também acção vulnerária o que a torna indicada na cicatrização de feridas e no alívio da dor de contusões e inflamações.

## ■ Meimendro-negro

**Outros nomes vulgares:** Beleno; Cardo-beleno; Car-do-melano; Erva-dos-cavalos.

***Hyoscyamus niger L.***

**Família:** Solanaceae.

**Descrição Botânica:** Terófito ou hemicriptófito subarrosetado, viscoso, aveludado e fétido; caule com (10-)30-80cm, erecto, simples ou ramoso; folhas com (5-)15-20cm, ovadas a ovado-oblongas, de subbinteiras a subpenatifendidas, as basilares pecioladas e as caulinares sésseis e amplexicaules; cálice com 1-1,5cm, de dentes triangular-agudos, o frutífero ventricoso para a base, com segmentos picantes; corola com 2-3cm, amarelo-pálida, geralmente com nervuras purpúreas.

**Habitat/local de recolha:** Sítios ruderalizados.

**Exemplos de espécies companheiras:** Colhida num local com a presença das seguintes espécies: *Bromus ssp.*, *Geranium retrudifolium*, *Balota acetasulosa*

**Distribuição geral:** Teve origem na Eurásia, sendo que agora está amplamente distribuída.

**Partes da planta utilizadas:** Folha e semente.

**Curiosidades:** Esta espécie é a forma geralmente considerada melhor para uso externo, pela sua toxicidade, e o Meimendro-branco (*Hyoscyamus albus*) para uso interno.

**Virtudes e usos tradicionais:** O Meimendro-negro tem uma longa história de utilização como erva medicinal. É muito usado como sedativo e para o alívio das dores, especialmente aquelas do sistema urinário. Os seus efeitos sedativos e antiespasmódicos tornam-no num valioso tratamento para os sintomas da doença de Parkinson, aliviando tremores e rigidez durante as fases iniciais da doença. Usado em homeopatia. Também utilizado para aliviar as dores de dentes, usando um sublimado da semente.

**👉 Precauções:** Cuidado! Trata-se de uma planta extremamente venenosa que deve ser usada com muita cautela, e apenas sob supervisão médica.

**👉 Recomendações:** As folhas espalhadas pela casa servem como repelente de pequenos roedores.



## ■ Chupa-pitos

**Outros nomes vulgares:** Chuchas; Coelhos; Lâmiomaculado

***Lamium maculatum L.***

**Família:** Lamiaceae (Labiatae)

**Descrição Botânica:** Proto-hemicriptófito esparsa a densamente pubescente de caules com 15-80cm, erectos; folhas com 10-80 x 10-70mm, ovado triangulares, grosseira e irregularmente serrado-crenadas; cálice com 8-15mm, os dentes menores ou maiores que o tubo; corola com 20-35mm, púrpura-rosada, raramente branca ou púrpura-acastanhada, de tubo com 10-18mm, curvo, igualando ou excedendo o cálice, lábio superior com 7-14mm, inteiro e inferior com 4-6mm, obcordiforme e com lobos laterais assovelados; anteras vilosas.

**Habitat/local de recolha:** Ruderal e em terrenos fr-tescos e húmidos.

**Exemplos de espécies companheiras:** *Plantago lanceolata*, *Geranium columbinum*, *Pteridium aquilinum*.

**Distribuição geral:** Europa e Próximo Oriente

**Curiosidades:** Os urtigões desta espécie e da espécie afim *Urtica dioica L.* são comestíveis em sopas ou esparregados e ricos em ferro, vitaminas e sais minerais.

**Virtudes e usos tradicionais:** À semelhança da sua congénere *Lamium Album*, as suas propriedades são utilizadas em problemas genecológicos

## ■ Ortigão



**Outros nomes vulgares:** Ortiga-alta; Urtiga-de-cauda

***Urtica membranacea Poir***

**Família:** Urticaceae

**Sinónimos:** *Urtica caudata Vahl.*, *Urtica dubia Forsk.*, nom. inval., *Urtica lusitanica Brot.*

**Descrição Botânica:** Terófito de 15-80cm; folhas com 2-6(-10) x 1,3-4,5(-9)cm, ovadas, serradas; espigas simples, unissexuais ou raramente androgínicas, as inferiores femininas, menores que os pecíolos e com as flores inseridas em redor duma ráquis roliça, as superiores masculinas, maiores que os pecíolos e erecto-patentes.

**Habitat/local de recolha:** Erva ruderal. Aparece junto a linhas de água.

**Distribuição geral:** Região Mediterrânica



## ■ Jacinto-das-searas

**Outros nomes vulgares:** Cebolinha-de-flor-azul; Jacinto-de-tapete; Jacinto-paniculato.

***Muscari comosum* (L.) Mill.**

**Família:** Hyacinthaceae

**Sinónimos:** *Hyacinthus comosus* L., *Muscari comosum* Mill.

**Descrição Botânica:** Geófito bulboso. Bolbo com (15-)20-40mm de diâmetro, subgloboso, geralmente sem bolbilhos; túnicas externas rosadas, menos vezes rosado-acastanhadas. Escapo com (15-)20-50(-80)cm. Folhas 2-5(-7), com 15-60 x (0,2-)0,5-2(-3)cm, ± abertamente canaliculadas, miudamente serrilhadas nas margens. Cacho alongado, na frutificação geralmente mais comprido que o resto do escapo, frouxo, multifloro, com flores estéreis na parte terminal; pedicelos das flores férteis com 3,5-10(-15)mm, atingindo 20mm na frutificação, ± patentes; pedicelos das flores estéreis com 6-25(-40)mm, muito raramente subnulos, carnudos, azul-violáceos, ascendentes; perianto nas flores férteis com 5-9mm, oblongo-urceolado, acastanhado ou amarelado, com os dentes geralmente mais claros que o tubo; perianto das flores estéreis menor e de cor violácea. Cápsulas com 7-9mm, globoso-ovóides.

**Habitat/local de recolha:** Muito vulgar em searas, vinhas e outras terras cultivadas, incultos e sob coberto de matas ralas.

**Exemplos de espécies companheiras:** *Thymus zygis*, *Plantago radicata*.

**Distribuição geral:** Europa Central e Meridional

**Curiosidades:** Em Espanha é chamada de Erva-dos-Amores, e Dioscórides atribuí-a-lhe propriedades afrodisíacas.

**Virtudes e usos tradicionais:** Tem propriedades diuréticas e emolientes. É uma planta com propriedades semelhantes à da cebola, e é usada para estimular a secreção urinária, e por via externa como emoliente e refrescante sobre a pele irritada, seca e com borbulhas. Na cozinha pode-se usar o bolbo cru em saladas.



# Agrião

**Outros nomes vulgares:** Agrião-da-água; Agrião-das-fontes; Agrião-do-rio; Agriões; Agrião-da-ribeira; Mastruço-dos-rios; Rabaça-dos-rios

***Nasturtium officinale R. Br.***

**Família:** Brassicaceae (Cruciferae)

**Sinónimos:** *Rorippa nasturtium-aquaticum*(L.) Hayek

**Descrição Botânica:** Helófito de 10-60cm, prostrado proximalmente, frequentemente radicante, depois ascendente ou flutuante; folhas com segmentos ± inteiros, arredondados, elípticos ou menos vezes oblongos; folhas inferiores com 1-3 segmentos, as superiores com 5-9 ou mais; silíqua com 13-18mm, ascendente, recta ou curva; pedicelos com 8-12mm; sementes distintamente bisseriadas, cada uma com cerca de 25 alvéolos em cada face.

**Habitat/local de recolha:** Espécie ripícola (beiradas de linhas de água)

**Exemplos de espécies companheiras:** Junto a *Alnus glutinosa* (amieiro), *Populus alba* (choupo), *Rorippa sylvestris*, *Apium graveolens* (rabaças), e *Oenanthe crocata* (embude).

**Distribuição geral:** Cosmopolita.

**Partes da planta utilizadas:** Caule com folhas(Maio a Setembro).

**Curiosidades:** Comestível em saladas e sopas e rico em ferro, vitaminas e sais minerais.

**Virtudes e usos tradicionais:** Usado como tónico e estimulante do apetite, indicado nos casos de anemia, convalescença e anorexia. Usado também como digestivo e depurativo geral do organismo. Pela sua acção rubefaciente, usado como estimulante do couro cabeludo em situações de queda de cabelo. Indicado para bronquite, tosse e catarro das vias respiratórias.

 **Precauções:** Interromper a utilização caso surja uma irritação dolorosa da vesícula.

 **Recomendações:** Para aproveitar ao máximo as importantes propriedades do agrião, é necessário utilizá-lo muito fresco e verde e lavá-lo previamente, pois é susceptível de transmitir ao homem uma doença parasitária, a distomatose.



## Erva-prata

**Outros nomes vulgares:** Erva-dos-linheiros; Erva-dos-unheiros; Paroníquia; Paroníquia-de-Clúsio; Paroníquia-prateada.

*Paronychia argentea* Lam. var. *argentea*

**Família:** Caryophyllaceae

**Descrição Botânica:** Hemicriptófito de caules com 5-40cm, muito ramosos, com os entrenós geralmente igualando ou excedendo as folhas; folhas com 4-8(-15) x 2-4mm, mucronadas; cálice com 1,5-2,5mm, de lobos oblongos, acapelados, terminados em arista lisa ou escassamente espinulosa e de margens membranáceas, igualando ou mais largas que a nervura média acastanhada e geralmente lisa.

**Habitat/local de recolha:** Sítios arenosos ou secos.

**Exemplos de espécies companheiras:** *Thymus zygis*, *Plantago subulata*, *Trifolium cherleri*.

**Distribuição geral:** Região Mediterrânica e Macarónia

**Virtudes e usos tradicionais:** É tida como diurética, para purificar o sangue usa-se a infusão da planta. É utilizada também como adstringente, neste caso tritura-se a planta em fresco e faz-se um emplastro que se aplica directamente sobre a ferida.



## Selo de Salomão



*Polygonatum odoratum* (Mill) Druce

**Família:** Liliaceae

**Sinónimos:** *Convallaria odorata* Mill. *Convallaria polygonatum* sensu Brot. *Polygonatum ambiguum* Link *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce var. *ambiguum* (Link) Rothm. et P. Silva *Polygonatum officinale* All. *Polygonatum officinale* All. var. *ambiguum* (Link) Henriq. *Polygonatum vulgare* Desf.

**Descrição Botânica:** Géofito rizomatoso. Rizoma nodoso, com cicatrizes caulinares arredondadas e deprimidas. Caule aéreo com 15-65cm, anguloso, glabro, ± arqueado, com 1-3 folhas basais membranáceas, invaginantes, caducas. Folhas caulinares com 3-15 x 1-8,5cm, alternas, oblongas, lanceoladas, elípticas ou ovadas, glabras, sésseis ou curtamente pecioladas. Pedúnculos 1-2(-5)-floros, glabros. Flores aromáticas; perianto com 12-30 x 4-9mm, tubuloso; filetes glabros. Bagas negro-azuladas, com 10-12mm.

**Habitat/local de recolha:** Sítios húmidos e sombrios.

**Exemplos de espécies companheiras:** Desenvolve-se em matas com *Pinus sylvestris* e carvalhos

**Distribuição geral:** Europa

**Partes da planta utilizadas:** Rizoma (Outono)

**Curiosidades :** No século I, Dioscórides afirmava que o selo-de-salomão activava a cicatrização das feridas e fazia desaparecer os sinais do rosto.

**Virtudes e usos tradicionais:** Possui propriedades hemolíticas, hipoglicemiantes, resolutivas. Este rizoma, depois de cozido e esmagado, tem um efeito benéfico quando colocado sobre contusões e inchaços, pois atenua as dores. Na cosmética moderna, o rizoma serve de base a uma água de beleza indicada para peles sem brilho.



**Precauções:** Não utilizar as bagas.

# Prímula

**Outros nomes vulgares:** Barral; Copinhos-de-leite; Flor-da-doutrina; Pão-de-leite; Pão-e-queijo; Páscoas; Primavera; Primaveras; Queijadinho; Rosas-de-Páscoa

***Primula vulgaris* Hudson**

**Família:** Primulaceae

**Sinónimos:** *Primula acaulis* Hill, *Primula acaulis* (L.) Hill

**Descrição Botânica:** Hemicriptófito arrosetado; folhas com 5-25 X 2-6cm, reunidas numa frouxa roseta, oblanceoladas a obovadas, irregularmente dentadas a crenadas, glabras na página superior; escapo nulo; brácteas com 1-1,5cm, lineares a linear-lanceoladas; pedicelos com 6-20cm, ascendentes na floração, decumbentes no fruto, pubescente-vilosos; cálice com 1-2cm, tubuloso, de lobos lanceolados, acuminados; corola com 2-4cm de diâmetro; cápsula ovóide, inclusa no cálice; sementes viscosas, com carúncula oleosa. A floração ocorre de Março a Maio.

**Habitat/local de recolha:** Bordaduras de lameiros e clareiras de bosques e beiradas de linhas de água.

**Distribuição geral:** Sudoeste da Europa (desde a Noruega a sul de Portugal, a este da Alemanha, Ucrânia e Balcãs), Nordeste de África (Argélia) e Sudoeste da Ásia (Este da Turquia até ao Irão).

**Partes da planta utilizadas:** Raiz

**Curiosidades:** As folhas desta espécie são comestíveis.

**Virtudes e usos tradicionais:** Nos primórdios da medicina a Prímula era usada para o reumatismo, paralisia muscular e gota. Plínio refere esta planta como uma panaceia para estas patologias. Antigamente a infusão das flores era considerada um excelente remédio contra distúrbios nervosos (nomeadamente a histeria). A infusão era feita de 5 a 10 partes das pétalas para 100 de água. Esta planta apresenta propriedades anti-espasmódicas, eméticas e adstringentes. Tem também acção vermífuga. Na medicina moderna a infusão da raiz é geralmente tomada em pequenas doses como um bom remédio contra cefaleias. Uma colher de chá do pó seco da raiz serve como emético.



**Outros nomes vulgares:** Cabrestos; Ineixa; Labrêsto-branco; Rábão; Rábão-bravo; Rábão-silvestre; Saramago-de-fruto-articulado; Saramago-de-frutogrosso; Saramago.

***Raphanus raphanistrum L.***

**Família:** Brassicaceae (cruciferae)

**Sinónimos:** *Raphanus microcarpus* (Lange) Willk.; *Raphanus raphanistrum* subsp. *microcarpus* (Lange) Thell.; *Raphanus raphanistrum* subsp. *microcarpus* (Lange) P. Cout.

**Descrição Botânica:** Planta anual ou perene, com a raiz muitodividida e grossa. Os caules são erectos, cobertos na base por pêlos compridos e rígidos, quase picantes, não muito densos, depois sem pêlos até ao ápice. As folhas são pecioladas e com pêlos, as basais arrosetadas, com 2 a 8 pares de segmentos laterais, o terminal maior, quase orbicular; as caulinares superiores inteiras e lineares. As inflorescências são cachos com 10 a 25 (raramente até 40) flores. Corola com 4 pétalas de unha comprida dispostas em cruz, branco-amareladas com nervação violácea. Cálice com 4 sépalas, erectas, livres, dispostas em 2 verticilos, as externas gibosas na base. O fruto (bilomento) é seco e alongado, ascendente, recto ou curvo. Floração de Abril a Novembro.

**Habitat/local de recolha:** Campos cultivados, incultos, pousios e searas.

**Distribuição geral:** Frequente por quase todo o país.

**Partes da planta utilizadas:** A raiz fresca.

**Curiosidades:** O Saramago é também conhecido por cabestro, é considerado a espécie da qual procedem os rabanetes e rábanos cultivados como hortaliça. São muito apreciados nos países mediterrânicos como condimento para as saladas. Nalguns lugares, não se come só a raiz mas também as folhas, que têm um agradável sabor picante. As sementes contêm um alcalóide, a sinalbina que, pela acção da enzima que o acompanha, se transforma em essência de mostarda. É considerada venenosa para o gado.

**Virtudes e usos tradicionais:** Internamente, pode comer-se crua em saladas e o sumo fresco do tubérculo e beber 3 vezes ao dia, antes da refeição, para o tratamento de afecções hepatobiliares. São as mesmas que as do rabanete vulgar (*Raphanus sativus L.*). Problemas dispépticos, especialmente relacionados com disquinésia biliar e em afecções bronquicas. Possui ainda propriedades aperitivas e diuréticas.



## ■ Abrótano fêmea

**Outros nomes vulgares:** Guarda-roupa; Pequeno-limonete; Roquete-dos-jardins; Santolina

***Santolina chamaecyparissus L.***  
**Família:** Asteraceae (Compositae)

**Descrição Botânica:** Caméfito lenhoso com folhas acinzentado a branco-tomentosas, com 14-32 pares de dentes ou segmentos densos não excedendo 2mm, involúcro geralmente tomentoso e flores dum amarelo intenso.

**Exemplos de espécies companheiras:** Aparece com a *Genista hystrix*, *Santolina semidentata*, *Bryonia dióica*.

**Distribuição geral:** Originária da Região Mediterrânica Central e sub-espontânea no nosso país.

**Partes da planta utilizadas:** Capítulos florais e óleo essencial

**Curiosidades:** A denominação de guarda-roupa foi-lhe atribuída porque, pendurado em ramos nos roupeiros e armários, protege a roupa e o vestuário das traças.

**Virtudes e usos tradicionais:** Por via externa usa-se em conjuntivites e inflamações orofaríngeas, bem como cicatrizante. Em fitoterapia é usada para problemas degestivos tais como espasmos gastrointestinais, gastrites, dispepsias hipossecretoras e flatulência. Tem actividade anti-inflamatória e antiespasmódica. Possui também propriedades antimicrobianas e antifúngicas.

**👉 Precauções:** O óleo essencial é tóxico quando administrado por via interna.



## ■ Abrótano



***Santolina semidentata L.Hoffmanns.& Link***

**Família:** Asteraceae (Compositae)

**Descrição Botânica:** Caméfito lenhoso com 30-60cm, unicaule e com ramos tortuoso-ascendentes ou com caules prostrados emitindo ramos simples ± erectos; rebentos, folhas e pedúnculos tomentulosos; rebentos estéreis com folhas acinzentadas e fascículos folhosos curtos axilares; ramos floríferos simples com folhas acinzentadas ou verde-acinzentadas, prolongadas em pedúnculos nus com 6-18cm, por fim levemente aclavados distalmente; folhas juvenis com 10-17mm, lineares, agudas, erecto-patentes a patentes, planas e com 4-6 pares de segmentos curtos na metade distal; folhas adultas com 7-12 x 0,6-0,8mm, subcilíndrico-aclavadas, obtusas, com numerosos pequenos denticulos imbricados e 3-seriados de cada lado da comissura; involúcro com 7-10mm de diâmetro, hemisférico, subtruncado e levemente umbilicado na base; brácteas externas com 3-4mm, lanceolado-cuspidadas, subplanas e com uma carena longitudinal proeminente, as internas dilatadas num ápice orbicular de 2,2-2,5mm de diâmetro, lacerado, longitudinalmente carenadas, tomentulosas só na metade proximal; corolas amarelas.

**Habitat/local de recolha:** Aparecem em fendas de rochas e encostas pedregosas.

**Exemplos de espécies companheiras:** Junto a *Quercus Ilex* e *Genista hystrix*, nas manchas serpentiníticas.

**Distribuição geral:** É uma espécie endémica das áreas ultrabásicas do Nordeste Transmontano

**Nota:** Espécie protegida por ser um endemismo serpentinícola.

## ■ Centeio

*Secale cereale L.*

Família: Poaceae (Gramineae)

**Descrição Botânica:** Terófito cespitoso. Colmos com (-35)50-120(-150)cm, erectos, glabros, ou pubescentes abaixo da espiga. Folhas com 4-12mm de largura, planas, glaucas, em geral miudamente escábridas na página superior. Espiga com 5-12(-20)cm (excluindo aristas), linear; ráquis rígida, glabra ou esparsamente pubescente nos nós e nas margens. Glumas com 6-15mm, densamente escábridas na quilha, múlticas ou curtamente aristadas. Lema com 7-15mm; arista geralmente com 2,5-5cm.

**Habitat/local de recolha:** Solos pobres e climas frios. É um cereal resistente que sobrevive em climas duros e terras desfavoráveis.

**Distribuição geral:** Nordeste da Europa. Cultivada mundialmente.

**Partes da planta utilizadas:** Grão

**Curiosidades:** “Em Fevereiro ergue-se o centeio, a aveia enche o celeiro e a perdiz faz-se ao poleiro.”

**Virtudes e usos tradicionais:** Esta planta é amplamente utilizada como forrageira e na produção de pão. Usada em períodos de convalescência, desnutrição e também em cataplasma no tratamento de feridas, abscessos e furúnculos. Também é utilizada a palha de centeio no artesanato.

 **Precauções:** Observar se não existem grãos infectados pelo (fungo “cravagem do centeio” de cor violácea, altamente venenoso) que podem causar danos psíquicos e físicos. Possui no entanto algumas propriedades medicinais como indutor de parto, hemostático e alucinógeno.



## ■ Serpão-do-Monte



**Outros nomes vulgares:** Erva-de-Santa-Maria; Sal-da-terra; Sal-purinho; Tomilhinho; Tomilho; Ocinha.

*Thymus zygis L.*

Família: Lamiaceae (Labiatae)

**Descrição Botânica:** Proto-hemicriptófito de 10-30cm, com caules puberulentos, erectos ou ascendentes; folhas com 6-10 x 1mm, geralmente excedendo os fascículos de folhas axilares, lineares, subagudas, sésseis, tomentosas, de margens revolutas, esparsamente ciliadas na base; inflorescência até 10cm, espiciforme ou capituliforme, de brácteas semelhantes às folhas e na maioria excedendo os verticilastos; cálice com 3-4mm, tomentoso, verde-acinzentado, de dentes superiores tão compridos como largos, geralmente não ciliados; corola com 4-5mm, esbranquiçada.

**Habitat/local de recolha:** Sítios secos, descampados.

**Exemplos de espécies companheiras:** *Alium serpifolium*, *Vicia bengalensis* *Trifolium medium*.

**Distribuição geral:** Península Ibérica e noroeste de África

**Partes da planta utilizadas:** Partes aéreas floridas

**Virtudes e usos tradicionais:** Esta planta tem acção antiespasmódica, brônquica, expectorante e anti-séptica pelo óleo essencial. As aéreas são usadas nas afecções das vias respiratórias, bem como nas digestões lentas, gastrites crónicas meteorismo e dores espasmódicas do tubo digestivo. Externamente o óleo essencial é utilizado em formulações para tratar infecções cutâneas, afecções da orofaringe, dores reumáticas e sinusite.

 **Recomendações:** A parte aérea pode ser usada na cozinha, como condimentar, em saladas e outros alimentos.

## Dente de leão

**Outros nomes vulgares:** Amor-dos-homens; Bufasa-de-lobo; Coroa-de-monge; Frango; O-teu-pai-é-careca; Quartilho; Taráxaco

***Taraxacum officinale* Weber**

**Família:** Asteraceae (Compositae)

**Sinónimos:** *Taraxacum vulgare* Schrank *Taraxacum officinale* F. H. Wigg. var. *genuinum* Koch *Taraxacum officinale* Weber in F. H. Wigg.

**Descrição Botânica:** Hemicriptófito arrosetado; folhas com 5-40cm, indivisas a muito laciniadas, frequentemente grandes e frouxas, nunca delgadas nem pontuadas; lobos ou segmentos ± triangulares; pecíolo curto, frequentemente alado. Escapos com 5-40cm, robustos, erectos ou ascendentes, geralmente tearâneos. Capítulo com 25-75mm de diâmetro. Invólucro com 12-25 x 15-25mm, de brácteas externas com 8-17mm, lanceolado-lineares, geralmente um tanto escuras, ± verde-galucas, mais pálidas na página superior, margens pálidas frequentemente presentes mas nunca distintas, erectas a reflexas, não corniculadas ou levemente calosas. Lígulas compridas e estreitas, de um amarelo-médio, geralmente com uma faixa acastanhada. Cipselas ± acastanhadas; corpo com 2,5-3,5mm, tuberculado ou espinuloso no cimo; cone com 0,2-0,7mm, cónico; rostro com 7-15mm. Plantas apomícticas, de reprodução patenógena, raramente por via sexuada normal.

**Habitat/local de recolha:** Locais ruderalizados (entulhos e terras amanhadas), prados e matas.

**Exemplos de espécie companheira:** *Pentaglottis sempervirens*

**Distribuição geral:** Quase toda Europa

**Partes da planta utilizadas:** Raiz, folhas(Primavera), suco(Outono).

**Curiosidades:** Esta planta é conhecida pelas crianças com o nome “O-teu-pai-é-careca?”, em resultado de um jogo infantil que supostamente mostraria se o pai da criança a quem se faz a pergunta, seria ou não careca, depois de soprar os frutos desta planta que, ao serem levados pelo vento, deixam uma base semelhante a uma cabeça careca.



**Virtudes e usos tradicionais:** A raiz é utilizada em casos que beneficiam com a diurese, afecções geniturinárias, gota, obesidade acompanhada de retenção de líquidos. As folhas têm efeito na perda de apetite e dispepsias hipossecretoras. Esta planta tem sido utilizada também em tratamentos de fundo de doenças cutâneas. É especialmente indicada para a disfunção hepatobiliar, infecções urinárias, litíase renal e vesical.

**Precauções:** Deve tomar-se em conta a acção diurética da raiz, particularmente em doentes que tomam cardiotónicos ou com hipertensão, pois pode haver descompensações.

**Recomendações:** Podem-se usar as folhas desta planta em saladas.

## ■ Tomelos

**Outros nomes vulgares:** Arçanhas; Comélos

***Alyssum serpyllifolium* Desf. ssp. lusitanicum**

**Família:** Brassicaceae (Cruciferae)

**Descrição Botânica:** Caméfito até 30cm, prostrado a erecto, com numerosas rosetas estéreis; folhas até 18 x 4cm, lanceolado-obovadas a obovado-espátuladas, acinzentadas ou esverdeadas na página inferior, conduplicadas nos rebentos estéreis; sépalas com 1,5-2mm; pétalas com 2-2,5(-3)mm, inteiras; silícula com 2,5-4,5 x (1,5-)2-3,5mm, de elíptico-orbiculares a obovadas, branco-pilosas com pêlos de 12 a 16 raios.

**Habitat/local de recolha:** Incultos em pousio e tão marcadamente serpentinícola que é vulgar ocupar os espaços agrícolas das sementeiras de cereal.

**Distribuição:** Esta sub-espécie é endémica das manchas serpentinicas do Nordeste Transmontano.

**Curiosidades:** Devido ao facto de ser aromática e de aspecto e porte semelhante aos tomilhos, é que o seu nome vulgar se designa por tomelos.

**Nota:** Espécie protegida por ser um endemismo serpentinícola



## ■ Melampirão



**Outros nomes vulgares:** Arçanhas; Comélos

***Melampyrum pratense* L.**

**Família:** Scrophulariaceae

**Sinónimos:** *M. commutatum* Tausch ex A. Kern, *M. laciniatum* Kosh. & V.J. Zinger, *M. vulgare* Druce

**Descrição Botânica:** Terófito de 5-60cm; folhas com 25-100 X 5-25(-35)mm, ovado-lanceoladas, acuminadas a linear-oblongas; brácteas verdes, ovado-lanceoladas a linear-lanceoladas, inteiras ou hastado-dentadas com dentes compridos e finos; cálice com 6-8mm, glabro excepto nas nervuras estrigulosas, de segmentos com 4-5mm, lineares; corola com 10-18mm, esbranquiçada a amarela, raramente com o tubo do lábio superior tintos de púrpura, de fauce geralmente fechada; anteras com 1,5-3,2mm

**Habitat/local de recolha:** Bosques e sítios montanhosos sombrios.

**Exemplos de espécies companheiras:** Matas de carvalhos, de *Quercus pyrenaica*, *Inula serafolia* e *Erytronium dens-canis*.

**Curiosidades:** A evolução da semente desta planta levou a que sejam hoje semelhantes aos casulos das formigas da madeira, uma vez que estas se alimentam da seiva açucarada do melampirão, as formigas acabam por ajudar na dispersão das sementes uma vez que as transportam para os seus ninhos.

## ■ Olhos-de-gato

*Pentaglottis sempervirens* (L.) Taush ex L. H. Bailey

Família: Boraginaceae

Sinónimos: *Lycopsis orientalis* L.

**Descrição Botânica:** Hemicriptófito semiarrosetado com caules de 30-100cm, ascendentes ou erectos, ramificados; folhas basilares com 10-40cm, oblongo-ovadas a ovadas, agudas, atenuadas em longo pecíolo, as caulinares sésseis, acuminadas; cimeiras densas, 5-15-floras, cada ramo da inflorescência na axila duma grande bráctea; cálice com 2,5-5mm mas até cerca 8mm no fruto, de segmentos lanceolado-lineares; tubo da corola com 4-6mm e limbo com 8-10mm de diâmetro, azul-vivo; mericarpos com 1,5-2mm, assimetricamente ovóides, reticulado-rugosos, anegrados.

**Habitat/local de recolha:** Locais ruderalizados e sítios húmidos ou ensombrados.

**Exemplo de espécie companheira:** Aparece junto a *Avena sterilis*, *Bromus* e *Hordium murinum* (gramíneas ruderais).

**Distribuição geral:** Desde a Ásia Menor até ao Sudoeste da Europa

**Virtudes e usos tradicionais:** Propriedades e usos semelhantes às da milfolhada.



## ■ Tanchagem



*Plantago radicata* Hoffmanns. & Link

Família: Boraginaceae

Sinónimos: Plantaginaceae

**Descrição Botânica:** Caméfito lenhoso com toíça muito ramificada, com ramos nus, afastados entre si, cada um terminando numa roseta foliar; folhas com 1,5-8cm x 0,2-0,5mm, linear-asseoveladas, agudas, glaucescentes em secas, rigidiúsculas, com 3 nervuras equidistantes separadas por outros tantos sulcos e por isso subtrigonais, achatadas para a base, geralmente setoso-hispidas; escapos com 3,5-14cm x 0,3-0,8mm, erectos ou ascendentes, com pêlos curtos, antroso-aplicados; espiga com 10-45 x 2-4mm, oblongo-cilíndrica, densa; brácteas ovado-acuminadas, subcarenadas na metade basal muito dilatada e aqui com margens escariosas estreitas, puberulento-pubescentes no dorso e subigualando as sépalas; sépalas com 2-2,5mm, as anteriores ovado-oblongo-elípticas, com as margens simétricas e largamente escariosas; sépalas posteriores acentuadamente aplicado-cimbiformes, glabrescentes; pétalas com limbo de 1,3-1,6mm, ovado-lanceolado-acuminado; cápsula (1-)2-locular, com 1 única semente com cerca de 2mm.

**Habitat/local de recolha:** Matos baixos xerofílicos. Aparece junto a *Genista hystrix* e *Quercus ilex*.

**Virtudes e usos tradicionais:** Esta planta é usada no tratamento das hemorróidas.

## ■ Pulmonaria

**Outros nomes vulgares:** Erva dos bofes, salsa de Jerusalém, erva leiteira de N<sup>a</sup> Senh<sup>a</sup>

***Pulmonaria longifolia* L.**

**Família:** Boraginaceae

**Descrição Botânica:** Hemicriptófito subarrossetado; folhas estivais até 50 x 6cm, estreitamente lanceoladas, muito gradualmente atenuadas na base, geralmente com máculas brancas, raramente com sedas ± iguais e poucas glândulas, a página inferior com sedas desiguais e maior número de glândulas; inflorescência mantendo-se densa ao longo da época da floração, com sedas compridas e poucos pêlos glandulosos compridos; corola violácea a violácea-azulada, ou quase totalmente azul, de tubo glabro por dentro abaixo do anel de pêlos; mericarpos com 4 x 3mm

**Habitat/local de recolha:** Espécie relativamente rara. Em solos húmidos fundos de sítios geralmente ensombrados.

**Virtudes e usos tradicionais:** Possui propriedades adstringentes. Usada nas afecções dos sistema respiratório, muito eficaz para facilitar a expectoração e fluidificar as secreções.



## ■ Tremoceiro-bravo



**Outros nomes vulgares:** Tremoço-bravo, Tremoço de flor cor de rosa

***Lupinus gredensis* Gand**

**Família:** Fabaceae (Leguminosae)

**Sinónimos:** Lupinus rothmaleri Klink.

**Descrição Botânica:** Terófito de 25-80cm, com indumento ± aplicado; folíolos com 40-60 x 8-12mm, obovado-oblongos, não mucronados, glabros na página superior excepto marginalmente; estípulas das folhas superiores frequentemente falciformes; flores inodoras; sementes com 4,5-6mm, castanho-avermelhado-claras com manchas mais escuras, com uma linha escura, curva, em cada face.

**Habitat/local de recolha:** Locais ruderalizados e terrenos incultos. Prefere solos leves e ácidos.

**Exemplo de espécie companheira:** Associada à sua congénere *Lupinus angustifolius* (Tremocilha de flor amarela).

**Distribuição geral:** Península Ibérica

## Tulipa brava

**Outros nomes vulgares:** Tulipa silvestre

*Tulipa sylvestris* L. subsp. *Australis* (Link)

**Família:** Liliaceae

**Sinónimos:** Tulipa australis Link, Tulipa australis Link var montana (Kuntze) Willk. in Willk., Tulipa australis Link var. trantagana (Brot.) P. Cout., Tulipa sylvestris L. var montana Kuntze, Tulipa transtagana Brot.

**Descrição Botânica:** Geófito bulboso. Bolbo com 18-45 x 8-22mm, frequentemente estolhoso; túnica externa coriácea, internamente com alguns pêlos recos para o ápice, raras vezes totalmente glabra. Caule com (5-) 8-45cm. Folhas 2-3(4-), até 30 x 1,8cm, linear-lanceolada a lineares, canaliculadas. Flores 1(-2), nutantes no botão; perianto amarelo, raramente creme, os segmentos externos com 20-65 x 4,5-25mm, oblanceolado-elípticos, curtamente acuminados; filetes com 5-14mm; anteras com 2,5-9mm. Cápsula com (15-)17.30 x (10-)14-16mm, globosa a elipsóide-oblonga.

**Habitat/local de recolha:** Espécie relativamente rara. Em arrelvados de montanha próximos de bosques de carvalho-negral.

**Distribuição geral:** Ásia Menor, noroeste do Irão e Europa

**Curiosidades:** Aromática e melífera.



## Erva divina



*Armeria langei* Boiss daveani

**Família:** Plumbaginaceae

**Sinónimos:** Armeria alliacea (Cav.) Hoffmanns. et Link var. daveau P. Cout. Armeria daveau (P. Cout.) P. Silva Armeria maritima Willd. var. daveau (P. Cout.) Bernis

**Descrição Botânica:** Hemicriptófito arrosetado com touça simples ou com ramos curtos; folhas monórficas, com 15-150 x 2-3mm, rígidas, oblanceoladas, acuminadas ou agudas mas não mucronadas, 3-5(-7)-nérveas, de erectas a reclinadas; escapos com 25-75cm, erectos, lisos; bainhas com 10-70mm; capítulos com 8-15mm de diâmetro; brácteas involucrais externas menores que as internas, ovadas, as internas obovado-orbiculares e largamente escarioso-marginadas; brácteas excedendo um pouco o limbo do cálice; bractéolas bem desenvolvidas; cálice com 4-6,3mm, de tubo ± pubescente sobre as nervuras; arístulas com 0,2-0,6mm; corola branca ou rosada.

**Habitat/local de recolha:** Pastagens em solos secos e cascalhentos de natureza ultrabásica ou calcária.

**Exemplos de espécies companheiras:** Foi referenciada junto às azenhas com a Fraxinus angustifolia, Crataegus monogyna, Populus alba.

**Distribuição geral:** Endémico do Noroeste da Península Ibérica e está enserida na flora serpentinícola.

**Curiosidades:** Espécie melífera.

## 5. BIBLIOGRAFIA

- **Maria Filomena Branco Carvalho Neto (1999)** Caracterização ecológica da flora do concelho de Mirandela - Influência de factores ambientais na ocorrência de plantas aromáticas. Mestrado em Gestão dos Recursos Naturais, Universidade técnica de Lisboa Instituto superior de Agronomia
- **Proença da Cunha A., Pereira da Silva A., Roque O. (2003)** Plantas e Produtos Vegetais em Fitoterapia. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.
- **Ribeiro, J. A. (1998)**. Entre Duas Margens – Douro Internacional. Flora e Vegetação do Parque do Douro Internacional, 13-34.
- **Alves da Costa, E(2006)**. Inquéritos de Etnobotânica realizados na região de Trás-os-Montes e Alto Douro, Relatório Final de Estágio, UTAD, Vila Real.
- **Berdonces I Serra, J. L.(s/d)**. Gran Enciclopedia de las Plantas Medicinales. Tikal Ediciones, Barcelona.
- **Castoviejo, S., Aedo, C., Cirujano, S., Laínz, M., Montserrat, P., Morales, R., Garmendia, F., Navarro, C., Paiva, J., & Soriano, C. (1986-2001)**. Flora ibérica. Plantas vasculares e la Península Ibérica e Islas Baleares. Vol. 1-14; Madrid.
- **Clevely, A.; Richmond, K. (s/d)**. Manual completo de Plantas e Ervas Medicinais. Editorial Estampa, Lisboa.
- **CRCVSMNE (1981). Decreto nº 95/81. Anexo I. Espécies da Flora estritamente protegidas. Convention Relative à la Conservation de la Vie Sauvage et du Milieu Naturel de L'Europe.**
- **Dias, C. (1999)**. Valorização do Património Genético de Plantas Aromáticas e Medicinais do Parque Natural da Serra da Estrela. ESACB, Castelo Branco.
- **Font Quer, P. (2001)**. Plantas medicinales, El Dioscórides renovado. Barcelona
- **Roger, J. D. P.(1996)**. A Saúde pelas Plantas Medicinais. Vol I. Publicadora Atlântico S.A., Lisboa.
- **Roger, J. D. P.(1996)**. A Saúde pelas Plantas Medicinais. Vol II. Publicadora Atlântico S.A., Lisboa.
- **Rollán, Mariano. G. (1999)**. Atlas Classificatorio De La Flora De España Peninsular y Balear. Mundi-Prensa, Madrid. Vol I (Segunda edicion corregida).
- **Rollán, Mariano. G. (1999)**. Atlas Classificatorio De La Flora De España Peninsular y Balear. Mundi-Prensa, Madrid. Vol II.
- **Ribeiro, J. A. ; Monteiro, A.M.; Silva, M.L. (2000)** . Plantas bravias comestíveis, condimentares e medicinais. Ed: João Azevedo Editoras Mirandela.
- **Proença da Cunha A., José Alves Ribeiro, Roque O, (2007)** “Plantas aromáticas em Portugal: caracterização e utilizações”, Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.
- **Franco, João do A. (1984)** “Nova flora de portugal”, Sociedade da Astória, Lda, Lisboa.
- “Segredos e virtudes das plantas medicinais”, Selecções do Rider’s Digest, 1983 Lisboa
- **Franco, João do A. (1971 e 1981)** “Nova flora de portugal” Vol I e Vol II, Ed. do Autor.
- **Chevallier, A. (1996)** “Enciclopédia de plantas medicinais” Ed:Selecções do Rider’s Digest.