



PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS MAIS UTILIZADAS NO PNSC

PATRIMÔNIO NATURAL

Este conhecimento das aplicações das plantas aromáticas e medicinais espontâneas tem sido um valioso subsídio para a investigação científica.

A pesquisa rigorosa da sua composição e o conhecimento das suas substâncias activas permitirão uma correcta e eficaz utilização natural.

A ideia de que tudo o que é natural é inofensivo, está longe de corresponder à verdade: basta recordar que muitos e perigosos venenos são provenientes de plantas.

São aqui apresentadas algumas das plantas espontâneas mais utilizadas pela população do PNSC.

FICHA TÉCNICA

TEXTO BASE:

MONJARDINO, J.R. *Plantas Medicinais e Aromáticas do Parque Natural de Sintra – Cascais*. Sintra: ICN, 2002.

SOMMER, R. *Um Estudo Sobre a Flora Aromática e Medicinal Utilizada pela População Residente na Área do PNSC e Zonas Envolventes*. Relatório de estágio. 2003

ADAPTAÇÃO DO TEXTO: Manuela Marcelino

FOTOS: Eduardo Gameiro, João Monjardino, Manuela Marcelino e Rosário Sommer

Agrimónia*Agrimonia eupatoria* L.**Família:** Rosáceas**Habitat**

Sebes, caminhos, incultos

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Flores e folhas

Período de recolha

As folhas antes da floração, o escape floral antes de abrir

Aplicações

Infusão para beber e para compressas

Usos

Tintureira

Propriedades

Diurética, digestiva, controla as hemorragias, diabetes, anginas e dores de garganta, cicatrizante de feridas

**Borragem***Borago officinalis* L.**Família:** Boragináceas**Habitat**

Sítios ruderalizados, incultos e pousios

Distribuição local

Pouco frequente

Partes a utilizar

Folhas

Período de recolha

Planta inteira, antes da floração

Aplicações

Infusão para beber

Usos

As folhas (jovens, antes da floração) servem para fazer sopas e acompanhar salada de alface. Planta melífera

Propriedades

Diurética, alivia as vias respiratórias, constipações e gripes

**Calaminta; nevada***Calamintha baetica* Boisset & Reuter**Família:** Labiadas**Habitat**

Sebes e sítios secos e sombrios

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Flores e folhas

Período de recolha

Verão

Aplicações

Infusão para beber

Usos

Como condimento, na preparação de licores e no curtimento das azeitonas

Propriedades

Calmante e digestiva

**Torga***Calluna vulgaris* (L.) Hull**Família:** Ericáceas**Habitat**

Matos secos em terrenos pobres

Distribuição local

Sobretudo em zonas elevadas

Partes a utilizar

Flores

Período de recolha

A partir dos finais do Verão

Aplicações

Infusão das flores, para beber

Usos

Cultivada em jardins (transplantar os pés jovens, com torrão)

Propriedades

Diurética; recomenda-se para os rins e é anti-reumática



Bolsa-de-pastor*Capsella rubella* Reuter**Família:** Crucíferas**Habitat**

Ruderal

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Toda a planta

Período de recolha

Março a Novembro

Aplicações

Infusão para beber e para compressas

Usos

Alimentação humana

Propriedades

Regula a menstruação, diurética, controla as hemorragias nasais; desinfecção de feridas

**Fel-da-terra***Centaurium erythraea* Rafn.**Família:** Gentianáceas**Habitat**

Terrenos incultos, secos e calcários.

Distribuição local

Zonas calcárias

Partes a utilizar

Partes aéreas

Período de recolha

Princípio da floração

Aplicações

Infusão para beber, extracção do líquido do caule ou folha

Usos

Pintar o cabelo e combater piolhos e sarna (líquido)

Propriedades

Tónico, anti-diabético, anti-gripal, digestivo, problemas de estômago

**Marcela-dourada, macela***Chamaemelum nobile* (L.) All.**Família:** Compostas**Habitat**

Terrenos baldios, areias e sítios ruderais

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Flor

Período de recolha

Primavera e Verão

Aplicações

Infusão de flores secas (três a quatro cabeças por púcaro) para beber

Propriedades

Problemas de estômago, calmante, sedativo, alivia dores de dentes

**Erva - das - verrugas, celedónia, celidónia, erva-mercúria, betadine, erva-andorinha***Chelidonium majus* L.**Família:** Papaveráceas**Habitat**

Muros e paredes em sítios húmidos

Distribuição local

Pouco frequente

Partes a utilizar

Folhas e caules

Período de recolha

Primavera ao Verão

Aplicações

Infusão das folhas para beber, para compressas e lavagens, e extracção do líquido do caule ou folha

Propriedade

Diurética, para secar verrugas e calos (líquido), cicatrização e desinfecção de feridas (compressas e lavagens)



Chicória-de-café, almeirão***Cichorium intybus* L.****Família: Compostas****Habitat**

Terras cultivadas e incultas; também ruderal

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Raízes e folhas

Período de recolha

Raízes na Primavera e as folhas no Verão

Usos

As folhas cozidas como salada; as raízes torradas e moídas podem substituir o café

Propriedades

Digestiva

**Pilriteiro, pirliteiro*****Crataegus monogyna* Jacq. ssp. *brevispina* (G. Kunze) Franco****Família: Rosáceas****Habitat**

Sebes e bosques

Distribuição local

Em zonas secas do Parque Natural

Partes a utilizar

Flores em botão, folhas e frutos

Período de recolha

Folhas na Primavera, flores durante a floração

Aplicações

Infusão de flores em botão

Usos

Na alimentação humana (frutos frescos)

Propriedades

Calmante, diurético, anginas de peito e diarreia

**Dedaleira*****Digitalis purpurea* L. ssp. *purpurea*****Família: Escrofulariáceas****Habitat**

Bosques e sítios frescos e sombrios

Distribuição local

Na zona montanhosa do Parque

Partes a utilizar

Folhas

Período de recolha

Folhas durante a floração

Aplicações

Infusão das folhas para beber

Usos

Utilizado pela indústria farmacêutica desde a Idade Média, ornamental, melífera

Propriedades

Tem alcalóides digitálicos, cuja substância serve para normalizar a função cardíaca.

Atenção! Planta muito venenosa**São Gregório, pepino de S. Gregório*****Ecballium elaterium* (L.) A. Richard.****Família: Cucurbitáceas****Habitat**

Entulhos, caminhos, muros e próximo de habitações

Distribuição local

Pouco frequente

Partes a utilizar

Fruto

Período de recolha

Verão (quanto em frutificação)

Aplicações

Líquido (retira-se o pé do pepino ainda verde e espreme-se o líquido), directamente ou em compressas

Propriedades

Dores de reumatismo (compressas), sinusite e rinite (deita-se umas gotas do líquido no nariz)



Cavalinha***Equisetum telmateia* Ehch.****Família: Equisetáceas****Habitat**

Sítios húmidos

Distribuição local

Pouco frequente

Partes a utilizar

Folhas e caule

Período de recolha

Verão

Aplicação

Infusão para beber e lavagem, xarope

Usos

Durante a Idade Média esta planta era utilizada para limpar objectos de estanho

Propriedades

Aumenta o volume da urina (infusão para beber), acalma a tosse (xarope); desinfecção de feridas externas (lavagens)

**Funcho, erva-doce*****Foeniculum vulgare* Miller****Família: Umbelíferas****Habitat**Terrenos baldios (calcários) e campos secos (subsp. *piperitum*); cultivada por vezes (subsp. *vulgare*)**Distribuição local**Em todo o Parque Natural (subsp. *piperitum*)**Partes a utilizar**Folhas frescas, frutos, sementes, raízes (subsp. *vulgare*)**Período de recolha**

Setembro a Outubro

AplicaçõesInfusão das folhas (subsp. *vulgare*) e sementes**Usos**Culinária (sementes para aromatizar bolos, castanhas assadas, e carnes; folhas para saladas e para recheiar peixe), fabrico de licores (subsp. *vulgare*)**Propriedades**

Diurética (raiz fresca), laxante

**Morangueiro-bravo*****Fragaria vesca* L.****Família: Rosáceas****Habitat**

Bosques sombrios

Distribuição local

Na zona de montanha do Parque

Partes a utilizar

Folhas e frutos

Período de recolha

Rizomas colhem-se na Primavera e as folhas no Verão

Aplicações

Infusão das folhas para beber e compressas

Usos

Alimentação humana (frutos)

Propriedades

Diurética (folhas), baixar a tenção arterial (fruto)

**Erva-moleirinha*****Fumaria officinalis* L.****Família: Papaveráceas****Habitat**

Campos e sebes

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Parte aérea

Período de recolha

Março a Junho

Aplicações

Infusão para beber

Propriedades

Laxante, calmante, tónica, diurética e anti-espasmódica



Erva-roberta, erva- de- São Roberto
***Geranium purpureum* Vill.**

Família: Geraniáceas

Habitat

Erva ruderal

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Toda a planta excepto as raízes

Período de recolha

Quando estiver em floração

Aplicações

Infusão para beber, para lavagem e compressas

Propriedades

Males do fígado (liquido) e do estômago; anti-diarreica. Sara feridas externas (lavagem, compressas)



Hera

***Hedera helix* L. ssp. *canariensis* (W illd.) P.Cout.**

Família: Araliáceas

Habitat

Trepadeira em árvores, rocha e muros; no chão de matas em sítios frescos

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Folhas frescas e jovens

Período da recolha

Folhas frescas no fim do Verão

Aplicações

Infusão e compressas

Usos

Escurece os cabelos; fungicida e melífera

Propriedades

Calmante, regula a menstruação, cicatrizante (compressas)



Milfurada, hipericão

***Hypericum perforatum* L.**

Família: Gutíferas

Habitat

Margens de bosques, prados e sítios ruderais, campos cultivados.

Distribuição local

Todas as zonas secas do Parque Natural.

Partes a utilizar

Flores frescas, folhas durante a floração, caule

Período de recolha

De Junho (na noite de S. João) a Setembro

Aplicações

Infusão para beber e compressas

Propriedades

Digestiva, anti-reumática, anti-depressiva, baixa a tensão, constipações; bom cicatrizante para queimaduras



Loureiro

***Laurus nobilis* L.**

Família: Lauráceas

Habitat

Bosques sombrios húmidos e barrancos

Distribuição local

Em zonas de altitude

Partes a utilizar

Folhas, frutos

Período de recolha

Folhas em Agosto, frutos em Julho

Aplicações

Infusão para beber

Usos

Como condimento (folhas secas); os frutos são utilizados na extracção de óleo de iluminação

Propriedades

Digestiva e diurética



Rosmaninho***Lavandula luisieri* (Rozeira) Rivas Martínez****Família:** Labiadas**Habitat**

Terrenos secos, pedregosos, pobres e com sol

Distribuição local

Nas zonas mais secas do Parque Natural,

Partes a utilizar

Folhas, flores e frutos

Período de recolha

Julho a Agosto

Aplicações

Infusão para beber

UsosPerfumaria, *potpourris* (flores); melífera,**Propriedades**

Calmante, alivia dores de cabeça e reumáticas, gripes e constipações, diurética

**Malva-bastarda*****Lavatera cretica* L.****Família:** Malváceas**Habitat**

Terrenos baldios, caminhos, e campos cultivados

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Caulo e folhas

Período de recolha

Todo o ano

Aplicações

Infusão para beber e compressas

Propriedades

Laxante, calmante, problemas de estômago e intestinos, infecções de olhos

**Erva-das-sete-sangrias*****Lithodora prostrata* (Loisel.) Griseb. ssp. *prostrata*****Família:** Boragináceas**Habitat**

Matos, pinhais, sebes e areias marítimas

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Folha e flor

Período de recolha

Todo o ano

Aplicações

Infusão (uma colher de sobremesa por cada meio litro de água)

Usos

Estimula o apetite

Propriedades

Estômago, constipações, colesterol alto

**Madressilva*****Lonicera implexa* Ait.****Família:** Caprifoliáceas**Habitat**

Sebes, matos secos

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Flores e folhas

Período de recolha

Na Primavera

Aplicações

Infusões para beber

Usos

Ornamental

Propriedades

Diurético; evita inflamação da garganta, da boca e asma



Erva-cidreira, limonete***Melissa officinalis* L.****Família:** Labiadas**Habitat**

frequentemente cultivada. Encontra-se naturalizada. em zonas frescas

Distribuição local

Pouco frequente no Parque Natural

Partes a utilizar

Folhas, flores e caule

Período de recolha

Durante o Verão (Agosto)

Usos

Planta melífera

Aplicações

Infusão para beber

Propriedades

Alivia as dores de cabeça, dentes, estômago e constipações; é calmante e anti-enjoo

**Poejo*****Mentha pulegium* L.****Família:** Labiadas**Habitat**

Linhas de água; cultivada em hortas

Distribuição local

Pouco cultivada na área do Parque Natural

Partes a utilizar

Folhas

Período de recolha

Julho a Agosto

Aplicações

Infusão para beber (fresco)

Usos

Como condimento (fresco) e no fabrico de “ licor de poejo “; melífera

Propriedades

Tónica, digestiva, calmante, constipações e insónias

Atenção: esta planta, assim como todas as hortelãs, consumida em grandes quantidades pode ser tóxica

Preparação de **licor de poejos**: encher uma garrafa de vidro bem lavada e seca com um ramo de poejos, juntar açúcar e completar com aguardente caseira de boa qualidade. Deixar a repousar longe da luz directa durante um a dois meses

Hortelã-mentastro***Mentha suaveolens* Ehrh.****Família:** Labiadas**Habitat**

Linhas de água e locais húmidos; também planta ruderal

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Flores e folhas

Período de recolha

Julho

Aplicações

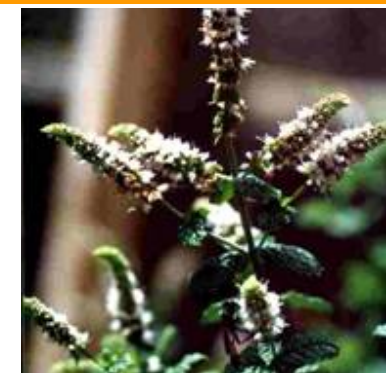
Infusão para beber

Usos

Planta melífera

Propriedades

Calmante: a infusão serve para curar constipações e gripes e aliviar cólicas

**Murta*****Myrtus communis* L.****Família:** Mirtáceas**Habitat**

Prefere solos frescos e profundos, não calcários, em matas pinhais e sebes

Distribuição local

Em diversos locais do Parque Natural, com pouca frequência em zonas altas

Partes a utilizar

Folhas

Período de recolha

Todo o ano

Aplicações

Infusão para beber

Usos

Sebes e jardins; melífera

Propriedades

Anti-diabetes, constipações, tosse e gripe



Orégão, orégão-comum***Origanum virens* Hoffmanns. et Link.****Família:** Labiadas**Habitat**

Solos ácidos, geralmente secos

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

A planta inteira

Período de recolha

Da Primavera até ao Verão

Aplicações

Infusão para beber e lavagens

Usos

Como condimento

Propriedades

É anti-diarreica; a infusão alivia a garganta, acalma a tosse e as irritações oculares

**Papoila-ordinária*****Papaver rhoeas* L.****Família:** Papaveráceas**Habitat**

Searas, campos cultivados e incultos

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Pétalas das flores ainda em botão

Período de recolha

Abril a Julho

Aplicação

Infusão das pétalas (flores)

Propriedades

Calmante; alivia os brônquios e as infecções pulmonares

**Erva-prata*****Paronychia argentea* Lam.****Família:** Cariofiláceas**Habitat**

Areias

Distribuição local

Nas zonas secas da vertente ocidental do Parque Natural

Partes a utilizar

Toda excepto a raiz

Período de recolha

Primavera (fins de Maio) / Verão (Junho/Julho). "Apanha-se na quinta-feira da espiga".

Aplicações

Infusão para ingerir várias vezes ao dia: doze "pezinhos" por cada litro de água

Propriedades

Problemas de estômago e de fígado, indisposições, febre

**Tanchagem-maior, folha-de-sete-linhas*****Plantago major* L.****Família:** Plantagináceas**Habitat**

Planta ruderal, em locais húmidos.

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Folha (verde ou seca)

Período de recolha

Verão

Aplicações

Infusão para beber, gargarejos e lavagens

Propriedades

Anti-diarreica (bebida), alivia as dores de garganta, acalma a tosse (gargarejos), irritações oculares (lavagens)



Prunela, erva-férrea***Prunella vulgaris* L.****Família: Labiadas****Habitat**

Terrenos sombrios e húmidos, lameiros e prados.

Distribuição local

Em zonas de altitude

Partes a utilizar

Toda a planta sem raízes

Período de recolha

De Junho a Outubro

Aplicações

Infusão para beber e compressas

Usos

Planta melífera

Propriedades

Anginas, diarreia, baixa a tenção, cicatrizante

**Alecrim*****Rosmarinus officinalis* L.****Família: Labiadas****Habitat**

Matas em sítios secos

Distribuição local

Em descampados, por vezes em zonas humanizadas do Parque Natural

Partes a utilizar

Flores e folhas

Período de recolha

Da Primavera até ao Verão

Aplicações

Infusão de flores para beber

Usos

Como condimento, na perfumaria, planta melífera

Propriedades

Contra a tosse, a rouquidão e a bronquite; eleva a tensão arterial, dores de estômago, pequenas cólicas e asma

**Silva*****Rubus ulmifolius* Schott****Família: Rosáceas****Habitat**

Clareiras e orlas de bosques, margens de caminhos e ribeiras.

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Pétalas das flores em botão, folhas novas e frutos

Período de recolha

Na Primavera

Aplicações

Infusão para beber

Usos

Os frutos (retirar os pêlos irritantes) frescos ou em compota

Propriedades

Laxante (folhas), os frutos são ricos em vitamina C

**Sabugueiro*****Sambucus nigra* L.****Família: Caprifoliáceas****Habitat**

Bosques frescos, linhas de água e bermas

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Flores e frutos (bagas)

Período de recolha

Na Primavera

Aplicações

Infusão para beber

Usos

Alimentação humana; os seus frutos servem para reforçar a cor do vinho.

Propriedades

Diurética; usado contra constipações e gripes; comporta-se como purgante



Salsaparrilha-do-reino*Smilax aspera* L.**Família:** Liliáceas**Habitat**

Matas e matos húmidos, sebes e muros velhos

Distribuição local

Zonas calcárias

Partes a utilizar

Raízes

Período de recolha

Todo o ano

Aplicações

Infusão para beber

Usos

Ornamental

Propriedades

Anti-diarreia e calmante; cura gripes e febres

**Tomilho de creta***Thymus capitatus* (L.) Hoffmanns e Link.**Família:** Labiadas**Habitat**

Matos secos, solos calcários

Distribuição local

Zonas calcárias

Partes a utilizar

Flores

Período de recolha

Maio a Junho

Aplicações

Infusão para beber

Usos

Planta melífera

Propriedade

Contra infecções respiratórias, tosse convulsa, bronquite e gripe

**Betónica***Stachys officinalis* (L.) Trevisan,**Família:** Labiadas**Habitat**

Terrenos pedregosos (calcários)

Distribuição local

Pouco frequente

Partes a utilizar

Folhas a colher antes da floração

Período de recolha

Maio e Junho

Aplicações

Infusão e compressas

Usos

Utilizada na tinturaria

Propriedades

Tónico e calmante reumatismo; alivia dores de cabeça e de garganta; acelera a cicatrização de feridas

**Verbasco***Verbascum thapsus* L.**Família:** Scrophulariáceas**Habitat**

Terrenos incultos, secos e calcários

Distribuição local

Pouco frequente

Partes a utilizar

Flores

Período de recolha

Julho a Setembro

Aplicações

Infusão para beber

Usos

Ornamental

Propriedades

Diurética, acalma os brônquios e inflamações das vias respiratórias, tosse convulsa e diarreias



Pervinca-menor, erva-da-inveja*Vinca difformis* Pourret**Família:** Apocináceas**Habitat**

Lugares húmidos e sombrios

Distribuição local

Em todo o Parque Natural

Partes a utilizar

Toda a planta

Período de recolha

Primavera

Aplicações

Infusão para beber

Usos

Ornamental

Propriedades

Anti-diabética

**Violeta***Viola odorata* L.**Família:** Violáceas**Habitat**

Bosques e sítios frescos (Serra)

Distribuição local

Pouco frequentes

Partes a utilizar

Rizoma e flores

Período de recolha

Rizoma na Primavera

Aplicações

Infusões para beber

Propriedades

Para acalmar os brônquios e constipações (rizoma); acalmar as dores de garganta (flores)

