

Nota Prévia

Os autores declinam qualquer responsabilidade relativamente à utilização que possa ser dada às informações apresentadas sobre os usos das plantas, referidas nesta publicação.

Agradecimentos

Os autores manifestam o seu sincero agradecimento às entidades que possibilitaram esta publicação e em particular agradecem à população da Freguesia da Ilha pela colaboração prestada, sem a qual seria impossível editar estes conhecimentos.

Aos jovens Adriano Sertorio Aguiar Ascensão, Carolina José Jardim Vieira, Guida Maria Pereira Caldeira, Lionel Sousa Pedro, Mónica Cristiana de Aguiar Ascensão, Patrícia Ascensão de Jesus, Raquel Conceição Marques Jardim, Rosa Maria de Jesus Caldeira e Suzanne Gouveia Pedro expressamos a nossa gratidão pela dedicação a este projecto e contributo na realização das entrevistas.

Expressamos também o nosso agradecimento à Lúcia Carvalho e Magda Silva, pela colaboração neste projecto.

Índice

6 Mensagem do Secretário Regional do Ambiente e dos Recursos Naturais	32 Berbina, Pessegueiro inglês
7 Mensagem do Presidente da Casa do Povo da Ilha	33 Bolsa de pastor
8 Introdução	34 Buzineira
10 Como utilizar este livro	35 Cana de açúcar
11 Metodologia	36 Canela branca
13 Catálogo de plantas	37 Carqueja
14 Abacateiro	38 Carvalho
15 Abundância	39 Cavaleira, Visigodes, Cavaloa
16 Agrião	40 Cedronha
17 Alecrim	41 Cidra
18 Alecrim de Nossa Senhora	42 Erva caninha, Erva cidreira de caninha, Erva príncipe, Caninha, Erva cidreira de cana
19 Alegria campo de folha miudinha	43 Erva terrestre
20 Alfavaca	44 Erva cidreira
21 Alfazema	45 Erva de Santa Maria
22 Alho	46 Espadana
23 Alho de burro	47 Eucalipto
24 Amores de burro, Muricos	48 Faveira
25 Anis, Erva anis, Erva do coração	49 Feiteira
26 Arruda	50 Formigueira, Formigueiro, Lombrigueira
27 Artemija, Artimija	51 Funcho
28 Avenca	52 Giesta
29 Babosa	53 Gigante
30 Bálsamo, Ensaião	54 Hissópio, hissopo, isópio
31 Batateira	55 Hortelã de cabra

56 Hortelã de leite
57 Hortelã pimenta
58 Jervão
59 Laranjeira
60 Limoeiro
61 Língua de vaca
62 Linho, Linhaça
63 Losna
64 Loureiro
65 Macela, Marcela
66 Madre de Louro
67 Malvinha, Malva do caminho, Malva terra, Erva da terra
68 Manjerona
69 Maracujá roxo
70 Molarinha, Erva pombinha
71 Morangueiro
72 Morangueiro bravo, Morangueiro lagartixa
73 Murta
74 Orégãos
75 Patinha de galinha, Erva de São Roberto
76 Perpétua branca
77 Poejo da serra
78 Quebra pedra
79 Rabo de gato, Cavalinha, Pinheirinho de água
80 Raspa saias

81 Rosmaninho
82 Sabugueiro
83 Salva
84 Segurelha
85 Sempre noiva
86 Taxá, Taxagem
87 Tomate barrela
88 *Araujia sericifera* Brot.
89 *Pelargonium odoratissimum* (L.) L'Hér.
90 *Plectranthus fruticosus* L'Hér.
92 Bibliografia

Mensagem do Secretário Regional do Ambiente e dos Recursos Naturais

Desde sempre, os madeirenses em geral e o Povo da Ilha em particular, utilizam no seu quotidiano e de modo comum, várias dezenas de plantas em medicina popular, na culinária, como condimentos, para fins madeireiros e minoritariamente em muitos outros, como sejam na tinturaria e na produção de tecidos.

Se o nome da nossa Região Autónoma é bem demonstrativo da sua pujança e riqueza em árvores, a toponímia desta Freguesia é ilustrativa do seu isolamento, "a Ilha na Ilha da Madeira".

No passado, os tempos vividos pelo Povo da Ilha foram árduos, devido ao isolamento geográfico, à orografia difícil e à exiguidade do território. As dificuldades sentidas pela população catapultaram-na para a gestão racional dos recursos existentes, aprendendo com os antecessores, preservando as tradições e criando.

Na actualidade, esta localidade está mais acessível e em contacto com o exterior graças ao investimento, por parte do Governo Regional da Madeira, nas vias de comunicação e na edificação de várias obras estruturantes.

Da associação do conhecimento dos antepassados com o empenho e a inovação das gerações actuais, a Ilha tem sabido incrementar e promover a qualidade de vida da população.

A diferenciação e a competitividade desta Freguesia passam também pela gestão adequada dos recursos e pela salvaguarda da sua identidade, ou seja pela defesa e perpetuação dos seus Patrimónios Natural e Cultural.

A publicação intitulada "Plantas e usos tradicionais nas memórias de hoje - Freguesia da Ilha" é uma merecida homenagem ao Povo da Ilha, que tem sabido valorizar e defender a sua ruralidade, a natureza e as suas tradições. Este livro, direccionado para um público mais abrangente, é um importante veículo de difusão de valiosos testemunhos locais, que são relíquias de um Povo.

A Todos os que contribuíram para tal feito, o meu sincero Bem Hajam!

O Secretário Regional do Ambiente e dos Recursos Naturais,
Manuel António Rodrigues Correia

Mensagem do Presidente da Casa do Povo da Ilha

Recuperar e reactivar os usos e costumes de um povo é uma atitude nobre e louvável, porque se trata de preservar a identidade própria do mesmo e da localidade, onde está fixado.

A recolha de um acervo de literatura oral e tradicional, pelos grupos de jovens de voluntariado juvenil da Casa do Povo Ilha, incutiu o gosto de desvendar um pouco mais o saber popular, ligado às ervas e suas propriedades medicinais.

Felizmente, graças ao desenvolvimento e ao progresso científico, hoje em dia é possível aceder com facilidade aos cuidados de saúde assistido por profissionais. Outrora, não era bem assim e os nossos avós tiveram de recorrer a práticas tradicionais para prevenir, aliviar e afastar algumas doenças.

Da teoria à prática, lançámo-nos num projecto com o apoio fundamental dos jovens, que colaboraram activamente e de uma forma empenhada com a Casa do Povo da Ilha. Contou-se também com a dedicação do Parque Natural da Madeira, a Direcção Regional de Agricultura e Desenvolvimento Rural e a Universidade da Madeira.

Neste pequeno acervo, podemos "voltar ao passado" e perceber o quanto foi difícil, aos nossos conterrâneos resistir às contrariedades. A presente publicação não é um manual, é a recuperação de um património e saber tradicional que se perde de dia para dia, e que urge recuperar o mais rapidamente possível.

Com estes pequenos esforços, queremos contribuir para a consolidação e dignificação do mundo rural e acima de tudo evidenciar que no mundo global há lugar para a diferença, para as especificidades próprias de um povo e de uma localidade.

O Presidente da Casa do Povo da Ilha,
António Ascensão da Trindade

Introdução

Entre o mar e a cordilheira, de uma agressiva escarpa, passando por pitorescos socacos e uma frondosa floresta, até aos picos mais eminentes, situa-se a Ilha, na encosta norte da Ilha da Madeira, entre os zero e os 1861 metros de altitude. É território de Santana, apresenta uma área de 1500 hectares e está rodeada pela Laurissilva, a única floresta em Portugal que é Património da Humanidade e uma Reserva Biogenética.

A Ilha contempla interessantes aspectos biofísicos e etnográficos e por tal está maioritariamente inserida numa área protegida, o Parque Natural da Madeira. No referido enquadramento, este serviço tem vindo a apoiar actividades que garantam a melhoria da qualidade de vida da população, compatibilizando a Conservação da Natureza com o desenvolvimento económico, promovendo a coesão social, o ordenamento do território, a defesa da paisagem e de valores culturais.

A parte habitável da Ilha está concentrada em dois "terraços", a Achada do Marques com exposição a Oriente e o centro da freguesia a Ocidente, que no total ocupam uma área diminuta. Durante muito tempo, a população esteve praticamente segregada, devido à localização geográfica e à difícil orografia do território. Antes da abertura da estrada, o isolamento ainda era maior, pelo facto do território estar ladeado por duas ribeiras profundas, por onde não era possível atravessar sempre que a precipitação fosse elevada. Quando alguém necessitava de um médico, este deslocava-se de São Jorge ou de Santana, efectuando o percurso a pé, durante mais de uma hora.

O progresso e o desenvolvimento sócio-económico tardaram a chegar, só em 1964 foi inaugurada a igreja local, a electricidade apenas surgiu em 1979 e somente em 1987 é que a ligação à estrada regional Santana - São Jorge foi asfaltada na íntegra. Freguesia desde 1989, a população durante muito tempo viveu de uma economia quase exclusivamente de subsistência ou então emigrava. Aqui tudo se cultivava, a vinha, as fruteiras com especial destaque para o limoeiro, a laranjeira e a cidreira, bem como a cana-de-açúcar, o linho, o trigo e as hortícolas. O homem sempre dependeu das plantas, estas proporcionam-lhe variadas matérias-primas usadas na feitura de abrigos, alimentos, condimentos, energia, medicamentos, cosmética e para outros fins.

O modo como um grupo social, de acordo com a sua cultura, o seu sistema de conhecimento e cognição, usa e pensa as plantas é a Etnobotânica (Guimarães, A.P., 2006). Esta ciência pretende recuperar os conhecimentos e saberes populares, particularmente aqueles, que de boca em boca têm passado de geração em geração; e que persistem em comunidades rurais com evidentes dificuldades, na sua capacidade de sobreviver à globalização e à modernidade. No sentido de preservar alguns destes conhecimentos genuinamente madeirenses, realizámos o presente trabalho, nesta peculiar localidade do

concelho de Santana - uma verdadeira ilha dentro da Ilha da Madeira.

A população da Ilha sempre viveu muito isolada, num ambiente que podemos considerar restrito, procurando valer a todas as suas necessidades, tanto alimentares como de saúde. Desta forma, podemos esperar que os seus conhecimentos sobre a utilização das plantas sejam autênticos, isto é, sem interferências exteriores, especialmente aquelas decorrentes do processo de globalização. Ainda hoje, é comum encontrarmos pessoas que reconhecem o valor da utilização das ervas dos caminhos, misturando, no seu jardim e horta, plantas aromáticas e medicinais, com plantas ornamentais, frutícolas e hortícolas.

Nesta localidade perdura o saber ancestral e é grande o interesse por parte da população mais jovem em conhecer o património natural e etnográfico da Ilha. É da sinergia de saberes e querereres que surge esta publicação, contemplando 77 plantas e que tem por objectivos:

- Fazer um levantamento da flora aromática e medicinal local, nomes vulgares utilizados, identificando e catalogando os seus usos, bem como as tradições;
- Recuperar o conhecimento popular para as futuras gerações, valorizando as informações recolhidas;
- Contribuir para a diversificação e a valorização das actividades rurais, demonstrando que o cultivo das plantas, com comprovada acção medicinal, pode contribuir para o aumento do rendimento familiar e garantir o equilíbrio dos ecossistemas.

Como utilizar este livro

Esta publicação encontra-se dividida em três partes principais: metodologia, catálogo de plantas e bibliografia.

No catálogo das plantas a informação relativa a cada taxon encontra-se disposta por itens cujo conteúdo se explica sucintamente:

Nome(s) vulgar(es)

Nome(s) popular(es) atribuído(s) à planta, na Freguesia da Ilha.

Família botânica e nome científico: Identificação científica.

Origem: Neste ponto é referida a origem considerando-se as seguintes principais categorias, endemismo (planta exclusiva da Madeira, arquipélago da Madeira ou região Macaronésica), autóctone (restringe-se neste caso às plantas com ocorrência natural na Madeira mas não exclusiva de nenhum dos territórios referidos no caso anterior), introduzida (planta introduzida pelo homem com origem noutra qualquer região, neste caso é referida a origem).

Descrição: Características morfológicas mais importantes da planta.

Distribuição: Se a planta é ou não cultivada. Sempre que se trate de uma planta endémica ou autóctone é feita referência sucinta à sua distribuição na Ilha da Madeira. Quando se trate de uma planta introduzida apenas se faz referência quando a mesma se encontra naturalizada.

Utilizações medicinais: Referência tendo em conta as entrevistas, respeitando a terminologia utilizada pelos informadores, de quaisquer utilizações medicinais.

Utilizações não medicinais: Referência tendo em conta as entrevistas, respeitando a terminologia utilizada pelos informadores, de quaisquer utilizações para além das medicinais.

Contra-indicações: Neste campo referem-se quaisquer advertências referidas pelos informantes no que diz respeito às utilizações acima mencionadas.

Ref.: Neste campo é referido o(s) número(s) de registo das plantas colectadas e depositadas no Herbário da Universidade da Madeira UMad), e o número de colector (LR).

Metodologia

Esta publicação resulta do trabalho realizado na Freguesia da Ilha, entre Dezembro de 2005 e Agosto de 2006, o qual contemplou cerca de três saídas de campo mensais.

O método utilizado para a recolha de informação foi a entrevista. Nela o informador era inquirido sobre os usos tradicionais dados às plantas. O guião desta entrevista foi previamente definido tendo em conta os objectivos propostos e a experiência dos inquiridores.

Assim entrevistaram-se 16 pessoas, tendo-se obtido 228 registos de utilizações de plantas. O mesmo informante foi visitado por diversas ocasiões e épocas facilitando assim a obtenção de informação sobre plantas de utilização ou cultivo sazonal. A repetição de entrevistas teve também por objectivo facilitar a expressão de conhecimentos pelo entrevistado. As plantas referidas pelos entrevistados foram observadas e recolhidas para posterior estudo e identificação.

Em relação às plantas, para além das utilizações medicinais e não medicinais, tais como os usos condimentares, veterinários e produtos de utilidade caseira das mesmas, indagaram-se e registaram-se qual ou quais as partes da planta utilizada, bem como o modo de preparação, e ainda a forma de aplicação e tradições associadas.

Os espécimes recolhidos foram identificados e integrados no Herbário da Universidade da Madeira (UMad). No que diz respeito à identificação seguiram-se as chaves e descrições da Flora of Madeira de Press & Short (1994). Em alguns casos foram utilizadas outras obras, que se referem no texto, ou mesmo consultados especialistas do grupo taxonómico onde se inclui a planta estudada.

Os dados sobre as utilizações das plantas que se apresentam derivam exclusivamente das informações recolhidas nas entrevistas efectuadas na Freguesia da Ilha. Não se referem as utilizações ou as preparações mencionadas pela bibliografia.

No que diz respeito à distribuição e à origem, além da Flora of Madeira já referida, merece destaque a recentemente publicada Flora da Madeira, Plantas Vasculares Naturalizadas no arquipélago da Madeira do Engenheiro Rui Vieira (2002).

Catálogo de Plantas



Plantas de la zona



MS



MS

Abacateiro



Família
Lauraceae

Nome científico
Persea americana Mill.

Origem
Planta introduzida da América Central e Norte da América do Sul¹.

Descrição
Árvore com cerca de 20 metros de altura, de folhas alternas, verde escuras e coriáceas. Flores dispostas numa panícula, hermafroditas, com perianto com 6 segmentos de cor creme persistente no fruto, 9 estames férteis. Baga em forma de pêra, verde².

Distribuição
Amplamente cultivada, para fins alimentares, sobretudo em locais de baixa e média altitude.

Utilizações medicinais
O chá³ com as folhas foi referido para dores de cabeça.

Ref.
UMad 2006; LR 160.

¹ Ferrão, J.E.M. 1993. *A Aventura das Plantas e os Descobrimentos Portugueses*, pág. 48

² Short, M.J. 1994. Lauraceae. in Press, J.R. & Short M.J. *Flora of Madeira*, pág. 101

³ O termo chá refere-se à fervura de partes da planta em água, durante alguns minutos. O termo infusão é na generalidade aplicado quando existe maceração alcoólica, nomeadamente em aguardente de cana. No entanto, verificou-se que algumas pessoas utilizam este termo referindo-se à preparação em água em ebulição, à semelhança da preparação do chá. Nos diversos processos, é tradição utilizar um número ímpar de botões florais, folhas ou outras partes da planta, visto estar associado à protecção contra o "mau-olhado".



Abundância

Família
Asteraceae

Nome científico
Ageratina adenophora Spreng.

Origem
Planta introduzida da América Central e ilhas do Pacífico¹.

Descrição
Herbácea ou sub-arbustiva até 1,5 metros de altura, de folhas ovadas a rômbricas, com margens crenadas ou serradas. Flores brancas dispostas num capitulo com cerca de 6 mm, estames arroxeados. Cipselas de 1,5-2 mm pretas, glabras¹.

Distribuição
Trata-se de uma planta invasora, em locais húmidos e escarpas até os 1100 metros de altitude¹.

Utilizações medicinais
O chá com as folhas e o caule foi mencionado para doença do fígado e para equilibrar a pressão arterial. Para os problemas de fígado foi referido um chá juntamente com pinheirinho de água.

Ref.
UMad 1866; LR 23



M.S.

M.S.



¹ Press, J.R. 1994. Compositae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 337



M.S.



M.S.

Agrião



Família
Brassicaceae

Nome científico
Nasturtium officinale R. Br.

Origem
Planta autóctone.

Descrição
Herbácea perene, com folhas verdes escuras, ovadas a oblongas pecioladas, folíolos laterais oblongos a elípticos, folíolo terminal suborbicular. Sépalas verdes 2-2,5 mm, 4 pétalas brancas de 4-5 mm. Siliqua (6)-10-16 x 1,8-3 mm erecta ou encurvada¹.

Distribuição
Cultivada como planta alimentar, naturalizada em linhas de água, poços, ribeiras e locais húmidos¹.

Utilizações medicinais
Para a asma e bronquite, foi referido que adicionavam açúcar às folhas e caules, resultando num suco que depois de coado era ingerido.

Ref.
UMad 1870; LR 27.

¹ Short, M.J. 1994. Cruciferae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 116



Alecrim

Labiatae Família

Nome científico

Rosmarinus officinalis L.

Origem

Planta introduzida com origem na região Mediterrânea¹.

Descrição

Sub-arbusto até 2 metros de altura, folhas persistentes e muito abundantes, estreitas, de margens revolutas, com indumento denso na página inferior. Inflorescência um cacho com flores de cálice verde com dentes desiguais, corola bilabiada de cor rosada a azulada².

Distribuição

Cultivada para fins medicinais e ornamentais sendo frequente junto às habitações³.

Utilizações medicinais

O chá com folhas, caules e ápices foi mencionado para combater dores de cabeça, stress, enxaquecas, "males" ou trombose, dores menstruais e má disposição. Em casos de "males" ou trombose, também referiram a exposição a fumos, resultantes de colocar o alecrim sobre as brasas. Para dores de cabeça e stress, foi referido que adicionavam ao chá de alecrim, folhas de tangerineira, laranjeira ou limoeiro, tomando 9 dias seguidos. Para dores menstruais, juntam ao chá de alecrim, a alfazema. A mistura com a macela, foi referida para a má disposição e enfartamento.

Ref.

UMad 1891, 1914, 1933, 1968, 2010, 2014, 2030; LR 6, 48, 71, 91, 125, 166, 170, 186

¹ López González, G. 2002. Guia de los árboles y arbustos de la Península Ibérica y Baleares. Ediciones Mundi-Prensa. Madrid. pág. 617

² Valdés, B. 1987 Labiatae in Valdés, B. et al., *Flora Vascular de Andalucía Occidental*, p.469

³ Press, J.R. 1994. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 280



M.S.

M.S.





Alecrim de Nossa Senhora



Família
Asteraceae

Nome científico
Eriocephalus africanus L.

Origem
Introduzida da África do Sul¹.

Descrição
Sub-arbusto até 1 metro de altura, folhas lineares ou lobadas, com pêlos acetinados. Flores em pequenos capítulos dispostos em glomérulos, com brácteas lanosas (conspíquas na frutificação). Flores exteriores liguladas e brancas, flores do disco purpúreas¹.

Distribuição
Cultivada para fins ornamentais e medicinais, frequente junto às habitações.

Utilizações medicinais
O chá de folhas, caules e ápices foi mencionado para dores de cabeça, dores menstruais e do "corpo-em-geral".

Ref.
UMad 1910; LR 67.



¹ Press, J.R. 1994. Compositae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 357

Alegre campo de folha miudinha



Família
Liliaceae

Nome científico
Asparagus asparagoides (L.) Druce

Origem
Introduzida da África do Sul¹.

Descrição

Trepadeira até 1,5 metros de comprimento, cladódios 20-35(-40) x 8-15 mm, ovados a lanceolados. Flores solitárias ou aos pares, segmentos do perianto de 4,5-5,5 mm. Baga 6-8 mm².

Distribuição

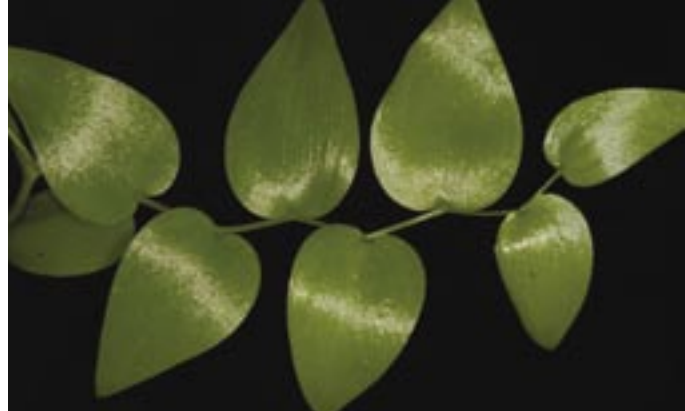
Cultivada para fins ornamentais e naturalizada nas orlas de floresta exótica e mista.

Utilizações medicinais

O chá das folhas, juntamente com malva do caminho, linhaça e cabelo de milho é aplicado em banho de assento e foi referido para infecções urinárias.

Ref.

UMad 2025; LR 181.



M. S.

F. F.



¹ Vieira, R.M.S. 2002. Flora da Madeira, *plantas vasculares naturalizadas no arquipélago da Madeira*, pág. 231

² Vickery, A.R. Liliaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 389



M.S.

Alfavaca



Família
Urticaceae

Nome científico
Parietaria judaica L.

Origem
Planta autóctone¹.



M.S.

Descrição

Herbácea, perene, pubescente, com folhas alternas, ovadas-acuminadas a lanceoladas, pecíolos das folhas inferiores com comprimento inferior a metade da lâmina. Brácteas mais pequenas que o perianto do fruto. Perianto das flores hermafroditas (na frutificação), tubular com 3-3,5 mm, claramente acrescente. Aquénios com 1 mm ovóides, negros e brilhantes¹.

Distribuição

Em zonas rochosas, junto a muros antigos e escarpas costeiras¹.

Utilizações medicinais

O chá de folhas e caule é referido para dores de barriga, estômago, intestinos, dores de cabeça, prisão de ventre e para equilibrar a tensão arterial. Para infeções urinárias foram mencionados um chá e, posteriormente, um banho de assento, utilizando as seguintes misturas: Alfavaca, losna e sempre noiva; Barbas de milho, alfavaca e sempre noiva; Barbas de milho, alfavaca, sempre noiva e grelos de cana-vieira. Para o mesmo fim, referiram a preparação de um chá de alfavaca com losna. No caso de "calores na zona dos rins", fizeram referência a um chá com sempre-noiva, alfavaca, barbas de milho, linhaça e grelo de cana-vieira "que nunca tenha visto o mar" sendo depois aplicado em banhos de assento. Para mulheres no pós-parto mencionaram a ingestão dum cálice pequeno duma infusão em aguardente de alfavaca, sempre noiva, canela branca e madre de louro, que fica 8-15 dias a cozer debaixo do estrume da vaca, nos palheiros.

Ref.

UMad 1298, 1902, 1908, 1930, 1966, 1969; LR 49, 59, 65, 88, 123, 126.

¹ Press, J.R. 1994. Urticaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 60



Alfazema

Família
Labiatae

Nome científico
Lavandula angustifolia Mill.

Origem
Planta introduzida da região Mediterrânica¹.

Descrição
Sub-arbusto, tomentoso, com folhas lanceoladas, oblongas ou lineares, margem inteira, branca tomentosa quando jovem. Flores dispostas numa espiga 2-8 cm, com brácteas (1)3-8 mm rômbico-obovadas, acuminadas, bractéolas ausentes ou diminutas. Cálice 4,5-7 mm, com 13 nervuras. Corola 10-12 mm, lilás².

Distribuição
Cultivada como medicinal e ornamental, junto às habitações.

Utilizações medicinais
O chá das folhas foi referido para dores menstruais. Para o mesmo fim, mencionaram a ingestão dum cálice numa infusão feita com alfavaz, macela, canela branca e mel de abelha em aguardente. Para dores menstruais, juntam ao chá de alecrim, a alfavaz. Para atenuar as dores menstruais referiram a ingestão dum cálice numa infusão em aguardente com perpétua branca, língua-cervina, canela branca, macela, alfavaz e mel de abelha. Para problemas de estômago (enfartamento) e dores menstruais é também mencionado a ingestão dum cálice numa infusão em aguardente de mel de abelha, macela, canela branca e alfavaz. Para causar boa disposição faz-se um chá adicionando erva cidreira e/ou alfavaz, por vezes foi referida a utilização conjunta da hortelã pimenta.

Contra-indicações
Nos homens provoca impotência sexual.

Ref.
UMad 1988; LR 144.

¹ López González, G. 2002. Guia de los árboles y arbustos de la Península Ibérica y Baleares. Ediciones Mundi-Prensa. Madrid. pág. 617. Este autor refere como nome correcto *L. spica* L.

² Guinea, E. 1972. Labiatae. in Tutin T.G. et al., *Flora Europaea*, vol. 3, pág. 187



F.F.

F.F.





F.F.

Alho

Família

Liliaceae

Nome científico

Allium sativum L.

Origem

Planta introduzida da região Mediterrânica mas com origem ancestral no Médio Oriente¹.

Descrição

Geófito bulboso com folhas lineares planas. Flores dispostas numa umbela de 2,5-5 cm de diâmetro, com espata constituída por uma única valva membranosa cuspidada, tépalas 3-5 mm, brancas ou rosadas².

Distribuição

Cultivada como condimentar, nos campos agrícolas a baixa e média altitudes, em zonas expostas e soalheiras.

Utilizações medicinais

Para aliviar a comichão provocada por uma picada de mosquitos referiram a aplicação directa sob a zona atingida dum dente do bolbo esmagado. Foi mencionado um chá da flor de carqueja juntamente com folha do alho seco para atenuar as dores menstruais.

Utilizações não medicinais

Condimento na culinária.

Ref.

UMad 1859; LR 16

¹ Mabberley, D.J. 1997. The Plant-Book. A portable dictionary of the vascular plants. pág. 24

² Vickery, A.R. Liliaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 387



Alho de burro

Família
Liliaceae

Nome científico
Allium triquetrum L.

Origem
Planta introduzida da região Mediterrânica Ocidental¹.

Descrição
Geófito bulboso com bolbo 1-2,5 cm, folhas lineares, umbela com 4-7 cm, recoberta por uma espata membranosa. Perigónio campanulado, tépalas 10-18 x 2,5 mm, brancas com linha verde longitudinal. Cápsula com 7 mm².

Distribuição
Frequente em campos agrícolas, terrenos abandonados, ao longo de levadas e caminhos.

Utilizações medicinais
O chá do caule e das folhas foi referido para bronquite.

Ref.
UMad 1893; LR 50



M.S.

M.S.



¹ Vieira, R.M.S. 2002. Flora da Madeira, *plantas vasculares naturalizadas no arquipélago da Madeira*, pág. 230

² Vickery, A.R. Liliaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 388



M.S.

M.S.



Amores de burro, Muricos

Família
Asteraceae

Nome científico
Bidens pilosa L.

Origem
Planta introduzida da América do Sul¹.

Descrição
Herbácea anual, erecta, glabrescente, caule até 45 cm de altura, verde ou arroxeado, folhas pinadas, 3-5 folíolos ovados, com ápices acuminados e margem serrada, peciolados, maiores os terminais que os laterais. Capítulo com flores marginais de lígulas brancas e flores do disco amarelas. Cipselas até 10 mm, fusiformes¹.

Distribuição
Planta invasora, frequente em terrenos agrícolas, campos abandonados, orlas de floresta e bermas de caminhos, a baixa e média altitudes.

Utilizações medicinais
O chá dos caules foi mencionado para a diarreia, por vezes adicionam cabelos de milho. Foi feita referência para o controlo de diabetes, o chá das folhas.

Ref.
UMad 1857, 1890; LR 14, 47

¹ Press, J.R. 1994. Compositae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 348

Anis, Erva anis, Erva do coração



Família
Labiatae.

Nome científico
Ocimum micranthum Willd.

Origem
Planta introduzida da América¹.

Descrição

Herbácea anual com aroma forte a anis, folhas ovadas a lanceoladas, acuminadas, serradas. Flores dispostas em verticilastros numa panícula terminal, cálice com 5 dentes desiguais, o superior arredondado maior que os restantes, os inferiores agudos; corola branca, bilabiada.

Distribuição

Cultivada para fins medicinais, junto às habitações.

Utilizações medicinais

O chá das folhas e do caule foi referido para combater problemas de coração.

Ref.
UMad 1863, 1925; LR 20, 83



M.S.

M.S.



¹ Press, J.R. 1994. Labiatae. in Press, J.R. & Short, M.J. Flora of Madeira, pág. 280



M.S.



M.S.

Arruda



Família
Rutaceae

Nome científico
Ruta chalepensis L.

Origem
Planta autóctone.

Descrição

Herbácea até 70 cm com ramos prostrados ou ascendentes e folhagem densa. Folhas 1,5-10 cm, penatissectas, lobo terminal oblongo. Flores verde amarelado 1-1,5 cm de diâmetro, pediceladas, com 4 pétalas fimbriadas. Cápsulas com 4-5 lóbulos, sementes com aproximadamente 2 mm¹.

Distribuição

Cultivada para fins medicinais e de superstição, naturalizada em terrenos rochosos, secos, expostos e costeiros¹.

Utilizações medicinais

O chá das folhas foi referido para combater as dores de cabeça e os problemas intestinais. Para trombozes, foram referidas três utilizações distintas: um chá de folhas, flores e botões (frutos); uma mistura da anterior, com noz moscada; a ingestão em jejum de um botão, durante nove dias consecutivos.

Utilizações não medicinais

Na manhã de São João, em jejum, ingerem-se 2-3 botões com 5 fendas, para proteger do "mau-olhado". Para protecção da casa, mencionaram a elaboração dum ramo de tangerineira, alecrim, arruda, laranjeira e oliveira, que no dia de Domingo de Ramos é benzido na Igreja local e depois guardado.

Ref.

UMad 1853, 1885, 1905, 1995; LR 10, 42, 62, 151.

¹ Short, M.J. 1994. Rutaceae. In Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 210



Artemija, Artimija

Família
Asteraceae

Nome científico
Tanacetum parthenium (L.) Sch. Bip.

Origem
Planta introduzida do Sul da Europa, Norte de África e Sudoeste da Ásia¹.

Descrição
Herbácea perene, glandulosa. Folhas de 6,5 x 3 cm ovadas a oblongas, penatífendidas a penatipartidas, com segmentos oblongos a ovados-elípticos, penatífendidos, dentados e pubescentes. Capítulos numerosos, com 6 mm de diâmetro, brácteas lanceoladas, lígulas de 3-4 mm brancas, flores do disco amarelas. Cipselas oblongos¹.

Distribuição
Cultivada para fins medicinais e ornamentais, frequente junto às habitações¹.

Utilizações medicinais
O chá de folhas e caule foi mencionado para problemas dos rins, da bexiga e infeções urinárias

Ref.
UMad 1872, 1901, 1979; LR 29, 58, 135.



M.S.

M.S.



¹Press, J.R. 1994. Compositae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 351



M.S.



M.S.

Avenca



Família

Adiantaceae

Nome científico

Adiantum raddianum C. Presl

Origem

Planta introduzida da América tropical¹.

Descrição

Feto com rizoma pequeno, frondes glabras erectas a pendentes, até 53 cm de comprimento, rizoma e pecíolo recobertos por escamas castanhas; pecíolo geralmente mais comprido que a lâmina. Lâmina triangular a ovada até 22 cm de largura, 3-4(-5) pinas, ráquis e face abaxial vermelho-anegrado, brilhante. Indúcio reniforme¹.

Distribuição

Frequente em muros e paredes junto a levadas, locais rochosos e húmidos¹.

Utilizações medicinais

O chá de 2-3 "folhas" foi mencionado para baixar a febre.

Ref.

UMad 1954, 2003; LR 112, 159

¹Gibby, M. & Paul, A.M. 1994. Pteridophyta. in Press, J.R. & Short, M.J.. *Flora of Madeira*, pág. 36



Babosa

Família
Liliaceae

Nome científico
Aloe vera L.

Origem

Planta introduzida da Arábia e Nordeste de África¹.

Descrição

Herbácea perene, com folhas dispostas numa roseta densa, lineares, suculentas, com margem dentada ou espinhosa. Flores amarelas, alaranjadas ou avermelhadas, dispostas numa panícula. Fruto uma cápsula loculicida².

Distribuição

Cultivada para fins ornamentais e medicinais, naturalizada margens de estradas e incultos, principalmente no litoral Sul¹.

Utilizações medicinais

O sumo de uma folha, depois de descascada e triturada é misturado com mel de abelha e foi referida para combater o cancro.

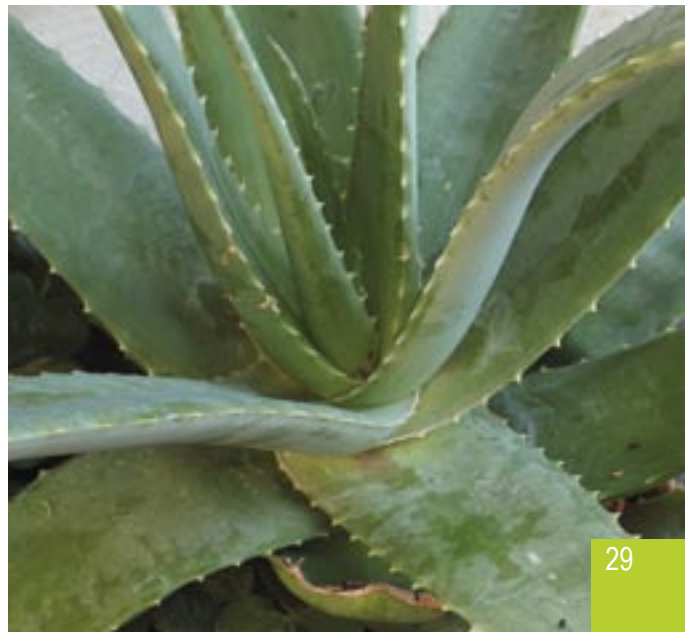
Ref.

UMad 1916; LR 73



G.M.

F.F.



¹ Vieira, R.M.S. 2002. Flora da Madeira, plantas vasculares naturalizadas no arquipélago da Madeira, pág. 230

² Vickery, A.R. Liliaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. Flora of Madeira, pág. 386.



M.S.



M.S

Bálsamo, Ensaio

Família
Asteraceae

Nome científico
Senecio serpens Rowley¹.

Origem
Planta introduzida da África do Sul.

Descrição
Planta perene, suculenta, de folhas ensiformes carnudas e glaucas. Flores amarelas dispostas em capítulos sobre pedúnculos ramificados no terço final.

Distribuição
Cultivada como ornamental e medicinal em jardins.

Utilizações medicinais
A seiva de uma folha é aplicada directamente no olho, contra infecções e para a limpeza de poeiras.

Ref.
UMad 1897, 1926; LR 54, 84.

¹ A determinação dos espécimes de *Senecio repens* (= *Kleinia repens*) possui algum grau de incerteza dada a grande dispersão e diversidade dos *Senecio* africanos suculentos.

Batateira

Família
Solanaceae

Nome científico
Solanum tuberosum L.

Origem
Planta introduzida da América do Sul¹.

Descrição
Herbácea perene com caules ramificados. Folhas pinadas, com folíolos grandes e pequenos alternos. Flores dispostas num corimbo, corola campanulada branca ou arroxeadas.

Distribuição
Cultivada para fins alimentares, comum a baixas e médias altitudes.

Utilizações medicinais
Para feridas foram referidos dois tipos de aplicação directa, as folhas que são maceradas e os tubérculos que são reduzidos a papa.

Ref.
UMad 1950, 1975; LR 108, 131



M.S.

L.R.



¹ Short, M.J. 1994. Solanaceae. in Press, J.R. & Short, M.J.. *Flora of Madeira*, pág. 300.



M.S.



M.S.

Berbina, Pessegueiro inglês



Família
Verbenaceae

Nome científico
Aloysia citrodora Palau¹.

Origem
Planta introduzida da América do Sul¹.

Descrição
Arbusto até 3 metros. Folhas lanceoladas, 3 em cada nó, com forte aroma a limão. Flores brancas dispostas em panícula terminal².

Distribuição
Cultivada para fins ornamentais e medicinais, frequente em jardins¹.

Utilizações medicinais
O chá das folhas foi referido para problemas de coração e gripe. Para o "corpo em geral", mencionaram o chá das folhas juntamente com erva cidreira ou canela branca, já para dormir, foi feita apenas referência à mistura com a erva cidreira.

Ref.
UMad 1845, 2029; LR 2, 185.

¹ *Lippia triphylla* (L'Hér.) Britton

² Turland, N.J. 1994. Verbenaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 277



Bolsa de pastor

Família

Nome científico

Oxalis corniculata L.

Origem

Planta introduzida de origem desconhecida¹.

Descrição

Herbácea anual ou perene (sem bolbilhos), rastejante, caules ramificados radicanes nos nós. Folha com 3-4 folíolos, pubescentes nas margens e por vezes na página inferior. Flores com pedicelo até 6 cm (mais comprido que as folhas), pétalas amarelas, estreitas e acunheadas, com 7-10 mm. Cápsulas de 10-15 mm cilíndricas, pubescentes no ápice².

Distribuição

Naturalizada, comum em jardins, terrenos cultivados e em locais soalheiros até cerca de 400 metros de altitude¹.

Utilizações medicinais

Foi referido para o coração e gripe o chá das folhas. Para dormir mencionaram um chá das folhas e caule juntamente com erva cidreira.

Ref.

UMad 1953; LR 2, 185



M.S.

M.S.



¹ Vieira, R.M.S. 2002. Flora da Madeira, plantas vasculares naturalizadas no arquipélago da Madeira, pág. 140

² Mullin, J.M. 1994. Oxalidaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. Flora of Madeira, pág. 192

Buzineira



Família
Solanaceae

Nome científico
Brugmansia sanguinea D. Don

Origem
Planta introduzida de origem americana¹.

M.S.



Descrição
Arbusto, folhas alternas, simples, inteiras e ovadas. Flores solitárias pendentes, com cálice tubular com 5 dentes verdes, corola alaranjada grande e afunilada, lóbulos acuminados e recurvados. O fruto é uma baga².

Distribuição
Frequente em jardins².

Utilizações medicinais
Foi referida para picadas de vespas e corpo inchado, folhas fervidas e aplicadas directamente como cataplasma.

Ref.
UMad 1977; LR 133

¹ Mabberley, D.J. 1997. The Plant-Book. A portable dictionary of the vascular plants. pág. 104

² Short, M.J., 1994. Solanaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 302

Cana de açúcar

Família
Poaceae

Nome científico
Saccharum officinarum L.

Origem
Planta introduzida do sudoeste asiático¹.

Descrição
Herbácea perene, até 4-5 m. Folhas até 4 cm de largura. Panícula plumosa até 1 m².

Distribuição
Cultivada para fins alimentares, a baixas e médias altitudes, principalmente na costa Sul.

Utilizações medicinais
Para acalmar a tosse, foi referido que a cana é aquecida directamente sobre a chama até ficar mole, em seguida torcida de forma a extrair-se o sumo, o qual é ingerido.

Ref.
UMad 1946, LR 133.



M.S.

F.F.



¹ Heywood, V. 1993. Flowering plants of the world. Oxford University Press. pág. 290

² Cope, T.A. 1994. Gramineae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 407



M.S.



M.S.

Canela branca

Família

Piperaceae.

Nome científico

Peperomia galioides Kunth

Origem

Planta originária da América Central e do Sul¹.

Descrição

Herbácea, com caule erecto, glabro. Folhas carnudas em verticilos, curtamente pedunculados, oblongo-elípticas e obtusas. Flores dispostas num espádice terminal e solitário.

Distribuição

Cultivada para fins medicinais, sobretudo junto às habitações.

Utilizações medicinais

O chá de folhas e caule foi referido para dores menstruais, dores do "corpo em geral" e boa disposição. Também para o "corpo em geral" foi mencionado um chá juntamente com outras plantas, tais como erva caninha e erva cidreira. Para atenuar dores menstruais estômago foi mencionada a ingestão dum cálice duma infusão em aguardente de alfazema, macela, canela branca e mel de abelha. Para o mesmo efeito foi referida também uma infusão em aguardente de perpétua branca, língua-cervina, canela branca, macela, alfazema e mel de abelha. Para mulheres no pós-parto mencionaram a ingestão dum cálice pequeno duma infusão em aguardente de alfavaca, sempre noiva, canela branca e madre de louro, que fica 8 a 15 dias a cozer debaixo do estrume da vaca, nos palheiros.

Ref.

UMad 1848, 1888, 1922; LR 5, 45, 80.

¹ Marie-Stéphanie Samain (comunicação pessoal)

Carqueja

Família
Leguminosae

Nome científico
Ulex europaeus L. subsp. *europaeus*

Origem
Planta introduzida da Europa ocidental¹.

Descrição

Arbusto espinhoso de 60-150 cm de altura, caules ascendentes a erectos. Folhas da planta jovem trifoliadas, sem estímulas, folhas dos ramos adultos reduzidas a filódios terminais, espinhosos e persistentes. Bracteólas 1,5-3,5 mm de largura. Cálice de 10-17 mm amarelado com pêlos longos, corola de 12-18 mm com as asas maiores que a quilha. Vagem de 14-19 mm, com 4-6 sementes¹.

Distribuição

Frequente, naturalizada em zonas de pastos e povoamentos florestais, na generalidade até aos 1500 metros de altitude.

Utilizações medicinais

O chá de flores frescas ou secas foi referido para dores de cabeça, pressão alta, stress, insónias e dores menstruais. Para atenuar dores menstruais foi também mencionado o chá da flor com folha do alho seco.

Ref.

UMad 1862, 1935, 1965, 1981; LR 19, 93, 122, 137



M.S.

F.F.



¹ Cannon, M.J. & Turland, N.J. 1994. *Ulex* L. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 158



Carvalho



Família
Fagaceae

Nome científico
Quercus robur L.

Origem
Planta introduzida da Europa, Norte de África e sudoeste da Ásia¹.

Descrição
Árvore de grande porte, com 30 metros ou mais de altura e copa ampla. Folhas caducas, ovado-oblongas e lobadas. O fruto é uma bolota, envolvida na parte inferior por uma cúpula lenhosa, em forma de taça¹.

Distribuição
Cultivada como ornamental e exploração de madeira, naturalizada em zonas de floresta, em locais montanhosos¹.

Utilizações medicinais
O chá de algumas porções da casca foi referido para combater a diarreia.

Ref.
UMad 1942; LR 100.



¹ Vieira, R.M.S. 2002. Flora da Madeira, plantas vasculares naturalizadas no arquipélago da Madeira, pág. 102

Cavaleira, Visigodes, Cavaloa



Família
Fabaceae

Nome científico
Bituminaria bituminosa (L.) C. H. Stirt.

Origem
Planta autóctone¹.

Descrição

Herbácea perene, pubescente, tornando-se lenhosa na base. Ramos de 1-1,5 metros de comprimento, prostrados a erectos. Folhas trifoliadas, com pecíolos longos, forte cheiro a betume ou nafta. Flores dispostas em capítulos de 4-17 flores azuis, violetas ou brancas. Vagem até 17 mm, com pêlos brancos e pretos¹.

Distribuição

Frequente em locais secos, expostos, junto ao mar e no interior, ao longo de caminhos ou de terrenos agrícolas abandonados até aos 650 metros¹.

Utilizações medicinais

O chá das folhas foi mencionado para febre e infecções urinárias, para lavar o cabelo com tendência para cair.

Ref.
UMad 1878; LR 35.



M.S.

M.S.



¹ Cannon, M.J.L. Turland, N.J. 1994. Bituminária Fabr. in Press, J.R.& Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 161



M.S.

Cedronha

Família
Papaveraceae

Nome científico
Chelidonium majus L.

Origem
Planta autóctone.

F.F.



Descrição

Herbácea, escassamente pubescente, caule até 50 cm de altura. Folhas basais incluindo o pedicelo até 40 cm de comprimento, com 5-7 folíolos ovados a oblongos. Flores, 5 a 11, dispostas numa umbela, sépalas pubescentes, pétalas com 1 cm, obovadas e amarelas. Cápsula 4-5 x 0,3 cm glabra. Apresenta látex amarelo¹.

Distribuição

Comum em terrenos abandonados até aos 800 metros¹.

Utilizações medicinais

O chá de folhas foi referido para o tratamento da gripe. No caso de chagas e verrugas mencionaram a aplicação, directamente sobre as mesmas, do látex de 3-4 raminhos frescos. Para esquentamentos referiram um chá das folhas juntamente com malva do caminho, usado num banho de assento.

Ref.

UMad 1864, 1894; LR 21, 51.

¹ Press, J.R. 1994. Papaveraceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 106



Cidra

Família
Rutaceae

Nome científico
Citrus medica L.

Origem
Planta com origem na Índia¹.



F.F.

Descrição

Pequena árvore com ramos jovens angulares e cilindros quando adultos, glabros e com espinhos curtos e rígidos. Folhas glabras elíptico-ovadas a Ovado lanceoladas, serradas ou crenadas, com nervuras proeminentes em ambas as faces. Flores dispostas em cachos curtos de poucas flores, com pétalas muitas vezes rosadas ou avermelhadas exteriormente, estames muito numerosos. Hesperídeo com 10 a 13 lóculos, com pericarpo espesso e áspero, amarelo

Distribuição

Cultivada para fins alimentares e medicinais nas regiões de menor altitude³.

Utilizações medicinais

O chá de 3, 5 ou 9 flores frescas foi mencionado para regular o período menstrual.

Ref.

UMad 1936; LR 21, 51

¹ López González, G. 2002. Guía de los árboles y arbustos de la Península Ibérica y Baleares. Ediciones Mundi-Prensa. Madrid. pág. 617

² Townsend, C.C. 1968. Citrus L. in Tutin, T.G., Heywood, V.H., Burges, N.A., Moore, D.M., Valentine, D.H., Walters, S.M. & Webb, D.A. Flora Europaea, Vol. 2, Rosaceae-Umbelliferae. Cambridge University Press. pág. 229.

³ Press, J.R. 1994. Rutaceae in Press, J.R. & Short M.J. *Flora of Madeira*, pág. 106



M.S



F.F

Erva caninha, Erva cidreira de caninha, Erva príncipe, Caninha, Erva cidreira de cana



Família

Poaceae

Nome científico

Cymbopogon citratus Staf

Origem

Planta introduzida da Ásia¹.

Descrição

Herbácea perene com caules erectos (alargados na base), formando tufos densos e robustos. Folhas lineares, largas, inteiras, até 90 cm de comprimento. Forte cheiro a limão².

Distribuição

Cultivada junto às habitações, para fins medicinais.

Utilizações medicinais

O chá de 2 folhas foi referido como calmante para dormir e "corpo em geral". Para atenuar as dores de barriga mencionaram chá de erva caninha juntamente com erva cidreira.

Utilizações não medicinais

Em época de pouco alimento é dado às abelhas um chá de erva caninha com açúcar.

Ref.

UMad 1846; LR 3

¹ Bown, D. 2002. Royal Horticultural Society - *New Encyclopedia of Herbs & Their Uses*, pág. 188

² Watson, L. & Dallwitz, M.J. 1994. *The Grass Genera of the World. Revised Edition*. CAB International, pág. 276.



Erva terrestre

Família
Scrophulariaceae

Nome científico
Sibthorpia peregrina L.

Origem
Planta endêmica da Madeira¹.

Descrição

Herbácea, perene e hirsuta, com caules prostrados até 1 metro de comprimento. Folhas reniformes a orbiculares, com 15-60 mm de largura, crenadas, pecíolos de 1-7 cm. Inflorescências axilares com 1-6 flores, pedicelo longo 1,5-8 cm, corola amarela pálido 0,9-1,2 cm de diâmetro, com um tubo curto e 6 lobos arredondados¹.

Distribuição

Frequente na Laurissilva e noutros locais húmidos e sombrios, ocorrendo dos 150 a 1400 metros de altitude².

Utilizações medicinais

O chá das folhas frescas foi mencionado para o coração.

Ref.
UMad 1931; LR 89.



M.S.

L.R.



¹ Short, M.J. 1994. Scrophulariaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 315

² Jardim R., Francisco D., 2000, *Flora Endêmica da Madeira*, pág. 257



M.S



M.S

Erva cidreira



Família

Labiatae

Nome científico

Melissa officinalis L. subsp. *officinalis*

Origem

Planta introduzida da Ásia^{1 2}.

Descrição

Herbácea perene com caules erectos ramificados, glabros ou pubescentes. Folhas 1-7 x 0,8-5 cm ovadas a rômbicas, obtusas, crenadas, pubescentes e glandulosas. Cálice 7-9 mm, campanulado com pêlos glandulares. Corola 8-15 mm amarela, branca ou rosa. Fruto 1,5-2 mm, liso ou reticulado³.

Distribuição

Cultivada para fins medicinais junto às habitações e naturalizada ao longo de linhas de água³.

Utilizações medicinais

O chá de folhas e do caule foi mencionado como calmante para dormir e boa disposição. Por vezes adicionam, para a boa disposição, a hortelã pimenta e a alfazema. Para atenuar as dores de barriga referiram a mistura da erva caninha com erva cidreira e para o "corpo em geral" o chá da planta com a berbina ou canela branca.

Ref.

UMad 1847, 1934, 1970, 2000; LR 4, 92, 127, 156.

¹ Lastra J.J. & Bachiller L.I., 1997, *Plantas Medicinales en Asturias y la Cornisa Canbrica*, pág. 181

² Vieira, R.M.S. 2002. Flora da Madeira, *plantas vasculares naturalizadas no arquipélago da Madeira*, pág. 108

³ Press, J.R. 1994. Labiatae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 287

Erva de Santa Maria

Família
Solanaceae

Nome científico
Solanum nigrum L.

Origem
Planta autóctone¹.

Descrição

Planta anual ou sub-arbustiva com caules erectos a decumbentes, tornando-se por vezes lenhosos e arroxeados junto ao solo. Folhas 2-7(-11) x 1,5-5(-8) cm, ovadas, acuminadas a agudas, inteiras a dentadas. Flores dispostas em cimeiras de 3-9 flores, cálice de 1-2,5 mm com lóbulos ovados a oblongos, corola 10-14 mm branca. Baga globosa de 6-9 mm, esverdeada a negra na maturação².

Distribuição

Frequente em terrenos cultivados ou abandonados, junto a paredes e ao longo de caminhos. Frequente dos 0 aos 1500 metros².

Utilizações medicinais

O chá de folhas e caules foi indicado para atenuar as dores menstruais.

Ref.
UMad 2038; LR 220



M.S.

M.S.



¹ Vieira, R.M.S. 2002. Flora da Madeira, plantas vasculares naturalizadas no arquipélago da Madeira, pág. 173

² Short, M.J. 1994. Solanaceae in Press, J.R. & Short, M.J. Flora of Madeira, pág. 298

Espadana

Família

Agavaceae

Nome científico

Phormium tenax J.R. Forst & G. Forst.

Origem

Planta introduzida da Nova Zelândia¹.

F.F.



Descrição

Planta subarborescente rizomatosa com 3-4 metros de altura. Folhas ensiformes verde claro, base do limbo largo e ápice agudo. Flores dispostas em panícula ampla, com escapo até 3 m, Tépalas de cor alaranjada, estames excedendo o perigónio, anteras alaranjadas. Cápsula trigonal, sementes negras de forma elíptica.

Distribuição

Cultivada em jardins como ornamental.

Utilizações medicinais

Foi referida a utilização da seiva proveniente do interior das folhas que ainda se encontram dobradas para colar envelopes.

Ref.

UMad 1944; LR 102

¹ Mueller, Barão Ferd. von 1905. Dicionário de plantas uteis. Edição Gazeta das Aldeias. Porto. pág. 187



Eucalipto

Família
Myrtaceae

Nome científico
Eucalyptus globulus Labill

Origem
Planta introduzida da Tasmânia¹.

Descrição

Árvore de grande porte, ultrapassando os 45 metros de altura. Ritidoma liso, separando-se em tiras. Folhas juvenis 7-16 x 4-9 cm, ovadas a lanceoladas, cordadas; folhas adultas 10-30 x 3-4 cm, lanceoladas a falcado-lanceoladas, verde-brilhantes. Flores solitárias verde acinzentadas, caliptradas com opérculo hemisférico. Pseudocápsula deprimido globosa².

Distribuição

Cultivada principalmente a média altitude em zonas de montanha, como espontânea nas próprias zonas de cultura e nas zonas próximas².

Utilizações medicinais

O chá das folhas frescas foi referido para combater problemas respiratórios.

Ref.

UMad 1899; LR 56.



P. M.

M.S.



¹ Vieira, R. 2002. *Flora da Madeira Plantas Vasculares naturalizadas no Arquipélago da Madeira* pág.132

² Franco, J.A. 1971. *Nova Flora de Portugal*, vol. I, pág. 486



M.S.



M.S.

Faveira



Família
Leguminosae

Nome científico
Vicia faba L.

Origem
Planta introduzida, cultivada desde à muito na bacia Mediterrânica e Sul da Ásia¹.

Descrição
Planta anual pubescente. Folhas paripinuladas sem gavinhas, com folíolos ovados ou obovados a elípticos, com 40-100 x 10-40 mm. Flores 1-6 subsésseis, com corola geralmente branca com os ápices das asas negros. Vagem 80-200 x 10-20 mm, densamente pubescente, sementes 20-30 mm, ovóide-oblongas e comprimidas¹.

Distribuição
Cultivada como planta alimentar e por vezes naturalizada¹.

Utilizações medicinais
O chá das flores foi referido para o estômago.

Ref.
UMad 1960; LR 202.

¹ Goyder, D.A. Leguminosae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 164

Feiteira

Família
Dennstaedtiaceae

Nome científico
Pteridium aquilinum (L.) Kuhn

Origem
Planta autóctone.

Descrição

Feto rizomatoso. Frondes triangulares até 150 x100 cm, com pecíolo coriáceo, castanho-escuro na base, lâmina triangular a ovada com pêlos multicelulares incolores, avermelhados a acastanhados¹.

Distribuição

Planta muito comum particularmente em habitats abertos e

Utilizações medicinais

Para a dor ciática, mencionaram o chá das "folhas", cuja utilização consistia em lavar a zona atingida, depois de esfregada com azeite de louro.

Ref.
UMad 1865; LR 22



F.F.

M.S.



¹ Gibby, M. & Paul, A.M. 1994. Pteridophyta. in Press, J.R. & Short, M.J.. *Flora of Madeira*, pág. 40

Formigueira, Formigueiro, Lombrigueira

Família

Chenopodiaceae

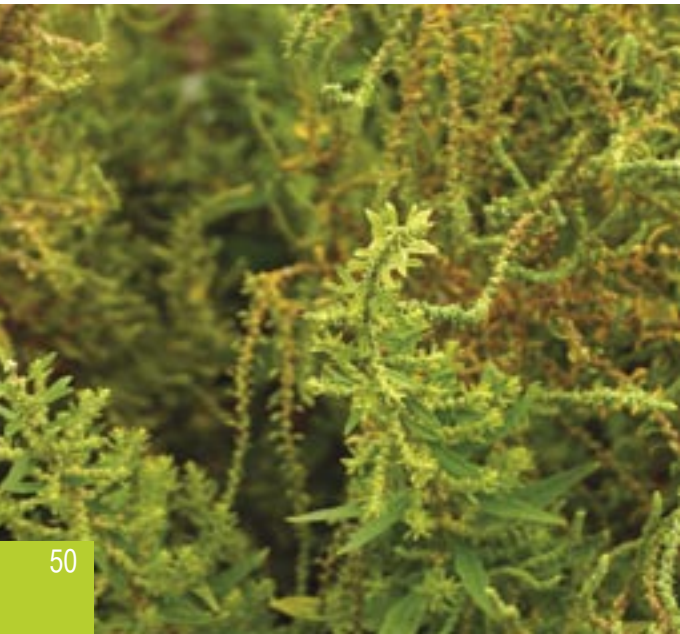
Nome científico

Chenopodium ambrosioides L.

Origem

Introduzida da América tropical e subtropical¹.

F.F.



Descrição

Herbácea anual, raramente perene, muito aromática, pubescente e com glândulas sésseis. Folhas lanceoladas até 10 cm, inteiras, sinuadas ou lacinjadas e com glândulas amareladas sésseis na página inferior. Brácteas lineares-lanceoladas a obovadas. Panícula ramificada, composta por numerosos glomerúlos bracteados de flores sésseis. Sementes pardas de 0,6-0,8 mm².

Distribuição

Frequente em zonas degradadas, nas bermas de caminhos e

Utilizações medicinais

O chá de 3 ou 5 folhas frescas ou secas foi indicado para as lombrigas, ao qual era adicionado por vezes hortelã pimenta.

Nota

"Não é cultivada, mas fazem-se transplantes para a ter mais perto de casa".

Ref.

UMad 1881, 1900, 1941, 2040; LR 38, 57, 196, 99.

¹ Bown, D. 2002. Royal Horticultural Society - New Encyclopedia of Herbs & Their Uses, pág. 166

² Press, J.R. 1994. Chenopodiaceae. in Press, J.R. & Short, M.J.. Flora of Madeira, pág. 71



Funcho

Família
Apiaceae

Nome científico
Foeniculum vulgare Mill.

Origem
Autóctone^{1 2}.



M.S.

Descrição

Herbácea bianual ou perene, com os ramos (que se renovam todos os anos) atingindo 2,5 metros de altura. Folhas com um forte aroma a anis, verde escuras ou glaucas, 3-4 pinatissectas, triangulares, muito recortadas em numerosos lobos filiformes. Flores dispostas numa umbela pedunculada, composta, com 4-30 raios, sem brácteas ou bractéolas. Flores pequenas, amarelas, estigmas sésseis, os estiletes desenvolvendo-se apenas na frutificação. Frutos são ovóides a oblongos de 4-10 mm¹.

M.S.

Distribuição

Frequente nas zonas costeiras, em locais expostos e pedregosos¹.

Utilizações medicinais

Para regularizar o período menstrual referiram chá de folhas de morangueiro e funcho, através da ingestão duma chávena e da utilização do mesmo para um banho de assento.

Utilizações não medicinais

Além da utilização humana foi referida a preparação de um chá dado às vacas após parirem.

Ref.

UMad 1868, 1879, 2012; LR 25, 36, 168, 184.

¹ Cannon, M.J. 1994. Umbelliferae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 246

² Aedo, C. 2003. *Foeniculum* Mill. in Nieto Feliner, G., Jury, S. & Herrero Nieto, A. (eds.). *Flora iberica*. Vol. X. pág. 232





Giesta

Família
Fabaceae

Nome científico
Cytisus scoparius (L.) Link subsp. *scoparius*

Origem
Planta introduzida com origem europeia¹.

M.S.

M.S.

Descrição
Arbusto até 2,5 metros de altura. Ramos 5 costados, acetinados, tornando-se glabros. Folhas inferiores trifoliadas, pecioladas ou sésseis, folhas superiores por vezes simples e sésseis, folíolos 2,5-10 x 1-5 mm, elípticos a obovados, glabros, pubescentes na face abaxial. Flores solitárias ou aos pares, com cálice glabro e corola 20 mm amarela ou branca. Vagem preta 30-65 x 8-12 mm, oblonga, comprimida, com as valvas glabras, excepto nas margens¹.

Distribuição
Frequente por toda a ilha, particularmente nas altitudes médias a altas¹.

Utilizações medicinais
O chá da flor foi apontado como prejudicial à cabeça: "deixa as pessoas loucas".

Ref.
UMad 1944; LR 102.

¹Cannon, M.J. & Turland, M.J. 1994. *Cytisus* L. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 156



Gigante

Família
Liliaceae

Nome científico
Acanthus mollis L.

Origem
Planta introduzida da região Mediterrânica¹.

Descrição

Herbácea perene, folhas dispostas numa roseta basal, penatífendidas ou pinatissectas, verde escuras, lustrosas na página superior, com pêlos sobre as nervuras da página inferior. Flores dispostas em espigas terminais bracteadas, com brácteas até 4 cm, oblongas a ovadas, geralmente púrpuras; cálice glabro com lóbulo superior esverdeado ou violeta, o inferior oblongo e bifido; corola 4,5-5 cm, branca com nervuras violáceas².

Distribuição

Cultivada em jardins para fins ornamentais e naturalizada entre os 200 -700 metros de altitude, em locais sombrios¹.

Utilizações medicinais

Para desinfecção e cicatrização de feridas foi descrito o esmagamento da folha e a sua aplicação directa. Por sua vez, para furúnculos, foi descrita a aplicação sobre os mesmos de um preparado da folha frita.

Ref.
UMad 1895, 1939; LR 52, 97.

¹ Vieira R. S., 2002. Flora da Madeira - plantas vasculares naturalizadas no arquipélago da Madeira, pág.42

² Short, M.J. 1994. Acanthaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 318



F.F.

F.F.





M.S.

Hissópio, hissopo, isópio

Família
Labiatae

Nome científico
Hyssopus officinalis L.

Origem
Planta introduzida com origem no Sul da Europa¹.

Descrição

Planta herbácea com ramos erectos raramente decumbentes de 20 a 60 cm. Folhas lineares, lanceoladas ou oblongas, obtusas a acuminadas, margens lisas, glabras, sésseis a subsésseis. Inflorescências terminais com as flores verticiladas. Cálice tubular com 5 dentes iguais com garganta glabra ou pubescente, corola de 7-12 mm bilabiada, rosada a branca².

Distribuição

Cultivada em jardins como medicinal e aromática.

Utilizações medicinais

O chá de folhas e caules foi indicado para a bronquite, tosse, constipação e para causar boa disposição nas crianças.

Ref.

UMad 1871, 1906, 1917, 1982, 1991, 2027; LR 28, 63,74, 138, 147, 183.



F.F.

¹ Mabberley, D.J. 1997. The Plant-Book. A portable dictionary of the vascular plants. pág. 358

² DeFilipps, A.R. 1972. Labiatae. in Tutin T.G. et al., Flora Europaea, vol. 3, pág. 170



Hortelã de cabra

Família
Labiatae

Nome científico
Cedronella canariensis (L.) Webb & Berthel.

Origem
Planta endêmica da Madeira, Açores e Canárias¹.

Descrição

Herbácea perene até 150 cm. Folhas pecioladas e trifoliadas, com folíolos 3-8 x 1-3 cm, o terminal maior que os laterais, lanceolados, acuminados e com a margem serrada. Flores dispostas numa espiga, cálice com 5 dentes iguais, 8-14 mm e com 13-15 nervuras, corola bilabida de 8-20 mm, lilás, rosa ou branca. Mericarpos 1,4-2 mm, oblongos e castanho-escuros¹.

Distribuição

Frequente em locais sombrios, geralmente acima dos 500 metros de altitude¹.

Utilizações medicinais

Foi referida a preparação de um chá de 1-3 folhas por chávena para baixar o colesterol.

Ref.
UMad 2022; LR 178.



F.F.

F.F.



¹ Press, J.R. 1994. Labiatae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*. pág. 286



F.F.



F.F.

Hortelã de leite



Família

Labiatae

Nome científico

Mentha spicata L.

Origem

Planta introduzida da região Mediterrânea¹.

Descrição

Herbácea subglabra, com folhas sesséis 30-53 x 10-25 mm, ovadas a lanceoladas-ovadas, serradas. Verticilastros numerosos dispostos numa espiga oblonga e ramificada com 110-160 x 15-18 mm. Flores dispostas na axila de brácteas pequenas ou inconspícuas, com cálice tubular 1,5-1,8 mm, glabro, dentes subiguais. Corola 2-3,2 mm, lilás a rosa².

Distribuição

Cultivada para fins medicinais e naturalizada em locais húmidos².

Utilizações medicinais

O chá de um raminho fresco foi mencionado para dores menstruais, dores de estômago e problemas de coração.

Utilizações não medicinais

Foi referida também a sua utilização para dar gosto ao leite.

Ref.

UMad 1928, 1989; LR 24,40, 87, 157, 163, 169.

¹ Mabberley, D.J. 1997. The Plant-Book. A portable dictionary of the vascular plants. pág. 450. Segundo este autor a *Mentha spicata* L. resulta do híbrido de *Mentha longifolia* (L.) Huds. com *Mentha suaveolens* Ehrh.

² Press, J.R. 1994. Labitae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 292



Hortelã pimenta

Família
Labiatae

Nome científico
Mentha piperita L.

Origem
Planta introduzida da Europa¹.

Descrição

Herbácea subglabra até 40 cm. Folhas pecíoladas com 30-100 x 15-45 mm, ovadas a lanceoladas, acunheadas a subcordadas, com margem serradas. Verticilastros terminais, formando uma espiga oblonga 30 x 15 mm, por vezes quase esférica. Cálice tubular 2,5-3(-4) mm, exteriormente pubescente mas glabro no interior, dentes subiguais. Corola 4-5 mm, lilás a rosa².

Distribuição

Cultivada para fins medicinais e em jardins, naturalizada em linhas de água².

Utilizações medicinais

O chá de 3-4 folhas, ou de um raminho fresco, foi referido para dores menstruais, dores de estômago, prisão de ventre, dores de intestino, ataques de tosse e para prevenir o cancro. Contra as lombrigas, citaram a mistura deste chá com formigueira. Para causar boa disposição, mencionaram a confecção dum chá adicionando erva cidreira e/ou alfavema.

Ref.

UMad 1867, 1883, 1929, 2001, 2007, 2013; LR 24, 40, 87, 157, 163,

¹ Mabberley, D.J. 1997. The Plant-Book. A portable dictionary of the vascular plants. pág. 450. Segundo este autor *Mentha piperita* L. resulta do híbrido entre a *Mentha spicata* L. [ela mesma um híbrido de *Mentha longifolia* (L.) Huds. com *Mentha suaveolens* Ehrh.] com *Mentha suaveolens* Ehrh.

² Press, J.R. 1994. Labitae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 292



M.S.

F.F.





M.S.



M.S.

Jervão

Família
Verbenaceae

Nome científico
Verbena officinalis L.

Origem
Planta autóctone.

Descrição

Herbácea perene até 80 cm de altura. Folhas oblongas a lanceoladas, irregularmente crenadas a laciniadas. Flores em espigas dispostas numa panícula aberta e pouco densa, com corola lilás ou púrpura, com tubo até 4 mm e fauce até 2 mm de diâmetro¹.

Distribuição

Ocorre nas bermas dos caminhos, em terrenos agrícolas, orlas de floresta, em locais húmidos até aos 800 metros de altitude¹.

Utilizações medicinais

Foi referida a preparação de um chá de 1-2 folhas para combater a falta de apetite, devido ao "mau-olhado". Este chá, tomado durante cinco manhãs, é também usado para a "má-disposição" e o estômago.

Utilizações não medicinais

Referiram que "contra a inveja" e para fins condimentares se adicionam 1-2 folhas à carne assada; e que para as vacas com falta de apetite, devido a "mau-olhado", era dada uma batata doce, dentro da qual se coloca a planta.

Ref.

UMad 1895, 1903, 1923, 1990, 2031; LR 52, 60, 81, 146, 187.

¹Turland, N.J. 1994. Verbenaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 279

Laranjeira

Família
Rutaceae

Nome científico
Citrus sinensis (L.) Osbeck

Origem

Provavelmente com origem na introgressão de híbridos entre *Citrus maxima* e *Citrus reticulata* possivelmente seleccionadas na China¹.

Descrição

Pequena árvore aromática de copa arredondada, com ramos jovens angulares e cilíndricos quando adultos, com espinhos esparsos, finos e flexíveis. Folhas com pecíolos alados, ápice agudo e base arredondada. Flores dispostas em cachos pouco densos ou solitárias. Hesperídeo globoso achatado a ovóide com 10 a 13 lóculos².

Distribuição

Cultivada como frutícola e ornamental, nas menores altitudes.

Utilizações medicinais

Foi mencionado para os nervos e para a gripe um chá das folhas frescas. Para dores de cabeça e stress, foi referido um chá misturando folhas de tangerineira, alecrim, laranjeira ou limoeiro, que seria tomado durante 9 dias seguidos. Foi também referida a adição de folhas de laranjeira ou limoeiro ao chá de quebra-pedra para dores de barriga, pedra nos rins e infecções urinárias.

Ref.

UMad 1932, 2008; LR 90, 164.

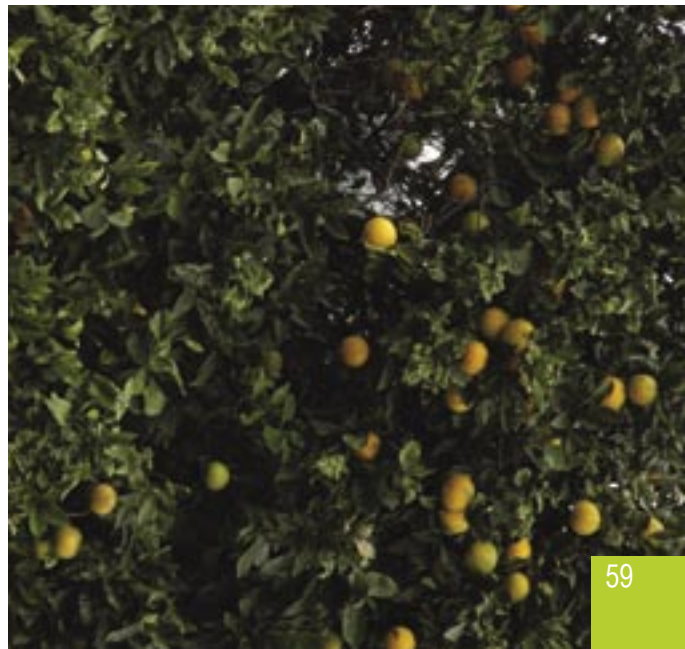
¹ Mabberley, D.J. 1997. The Plant-Book. A portable dictionary of the vascular plants. pág.161

² Townsend, C.C. 1968. *Citrus* L. in Tutin, T.G., Heywood, V.H., Burges, N.A., Moore, D.M., Valentine, D.H., Walters, S.M. & Webb, D.A. Flora Europaea, Vol. 2, Rosaceae-Umbelliferae. Cambridge University Press. pág. 230.



M.S.

M.S.





Limoeiro



Família
Rutaceae

Nome científico
Citrus limon (L.) Burm. f.

Origem
Derivado de um híbrido de ocorrência natural no Paquistão e Índia¹.

F.F.

Descrição
Pequena árvore com ramos jovens angulares e cilindros quando adultos, com espinhos rígidos. Folhas elípticas, agudas, serradas ou crenadas. Flores dispostas em cachos curtos de poucas flores ou solitárias, com pétalas por vezes avermelhadas na face externa, estames 25-40. Hesperídeo com 8 a 10 lóculos, mais ou menos ovóide, amarelo quando maduro².

F.F.

Distribuição
Cultivado como frutícola, desde as altitudes baixas até os 700 metros.

Utilizações medicinais

O chá da casca do fruto foi referido para a gripe. Em caso de garganta inflamada, o fruto é cortado às rodelas, adicionado açúcar e depois ingerido. Na ocorrência de diarreia mencionaram a confecção de uma papa com farinha de trigo torrado, água e raspa da casca do limão. Para nódos negros apontaram a colocação sobre a pele magoada de rodelas do fruto após o mesmo ter sido assado até ficar mole. Aludiram, para dores de cabeça e stress, a um chá de alecrim com folhas de tangerineira, laranjeira ou limoeiro, que seria tomado durante 9 dias seguidos. Foi também mencionado que, por vezes, adicionam ao chá de quebra-pedra algumas folhas de laranjeira ou limoeiro, para os casos de infecções urinárias, dores de barriga e pedra nos rins.

Ref.
UMad 1858, 1943; LR 15, 101

¹ López González, G. 2002. Guia de los árboles y arbustos de la Península Ibérica y Baleares. Ediciones Mundi-Prensa. Madrid. pág. 617

² Townsend, C.C. 1968. Citrus L. in Tutin, T.G., Heywood, V.H., Burges, N.A., Moore, D.M., Valentine, D.H., Walters, S.M. & Webb, D.A. Flora Europaea, Vol. 2, Rosaceae-Umbelliferae. Cambridge University Press. pág. 229.





Língua de vaca

Família
Plantaginaceae

Nome científico
Plantago leiopetala Lowe¹

Origem
Planta endêmica da Madeira.

Descrição

Herbácea perene, com um pequeno caule lenhoso até 6 cm de altura, com pêlo branco, mantendo as bases dos pecíolos das folhas mais velhas. Folhas lanceoladas pubescentes, até 21 cm de comprimento, dispostas em roseta. Flores inconspícuas dispostas em espiga densa e curta (1-3 cm), suportada por pedúnculo até 30 cm. Sépalas geralmente glabras, lobos da corola (2,1-) 2,5-3 mm².

Distribuição

Ocorre em escarpas rochosas, a média altitude, com maior frequência na costa Norte.

Utilizações medicinais

Para a bronquite, foi referida a preparação de um chá das folhas.

Ref.
UMad 1958; LR 116.

¹ *Plantago lanceolata* L. difere de *P. leiopetala* nomeadamente por não possuir o caule lenhoso coberto com os pecíolos das primeiras folhas. *P. lanceolata* L. é uma planta vulgar que ocorre numa grande variedade de habitats sobretudo caminhos e outros habitats humanizados, podendo ser facilmente confundido com a espécie endêmica não é de excluir a sua utilização sob a mesma designação.

² Press, J.R. 1994. Plantaginaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 322



M.S.

M.S.





F.F.



M.S.

Linho, Linhaça

Família

Linaceae

Nome científico

Linum usitatissimum L.

Origem

Planta introduzida da Europa mas com origem no Médio Oriente¹.

Descrição

Herbácea anual até 1 metro de altura, escassamente ramificada. Folhas alternas, sésseis, inteiras, estreitas não estipuladas e geralmente com 3 nervuras. Flores dispostas numa cimeira de flores hermafroditas e pentâmeras, predominantemente autogâmicas, 5 sépalas imbricadas, inteiras, 5 pétalas azuis, unguiculadas e maiores que as sépalas. Cápsulas sub-esféricas com no máximo 10 sementes, elípticas, achatadas e castanho brilhantes².

Distribuição

Cultivada para obtenção de fibra têxtil, no Norte e Sudoeste da ilha³.

Utilizações medicinais

O chá das sementes foi apontado para prisão de ventre. Em situações de asma e bronquite, referiram que se deverá ferver a linhaça e colocar sob a forma de cataplasma no peito. Para dores menstruais, as sementes deveriam ser fervidas até se obter uma papa, que seria posta ainda quente numa toalha de linho e colocada sobre a barriga.

Utilizações medicinais não referidas

Para branquear o linho foi referido que este era colocado primeiro numa bacia com cinza, e em seguida as ervas (saramago, tomate barrela, feitiinhas mansas) eram adicionadas após serem fervidas em água, deixando-o corar.

Ref. UMad 1858, 1943; LR 15,

¹ Castro, C. & Sequeira, M. 1995. O linho e a sua cultura. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Série Didáctica. Ciências Aplicadas, 45. pág. 1

² Castro, C. & Sequeira, M. 1995. O linho e a sua cultura. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Série Didáctica. Ciências Aplicadas, 45. pág. 7

³ Vieira, R.M.S. 2002. Flora da Madeira, plantas vasculares naturalizadas no arquipélago da Madeira, pág. 126



Losna

Família
Asteraceae

Nome científico
Artemisia argentea L'Hér.

Origem
Endêmica da Madeira, Porto Santo e Desertas¹.

Descrição

Planta sub-arbustiva ultrapassando os 75 cm, densamente branco ou cinzento tomentosa. Folhas muito aromáticas, 1-2 pinatissectas 3-6,5(-8) x 3-5,5(-8) cm, os lóbulos com 1,5-5 mm de largura. Flores dispostas em panículas de capítulos pequenos, involúcro 3-5 mm de diâmetro, com brácteas ovadas tomentosas e flores tubulosas amarelas².

Distribuição

Cultivada para fins medicinais, ocorre como espontânea nas zonas costeiras, em locais expostos e secos.

Utilizações medicinais

O chá das folhas e do caule foi referido para a bronquite nos adultos, bem como para as dores de estômago e as dores menstruais.

Utilizações não medicinais

Foi mencionado que para evitar o "mau-olhado" e proteger a casa se procedia à elaboração de um ramo de loureiro, laranjeira, limoeiro, losna e alecrim, que no Domingo de Ramos era benzido na Igreja local. Sendo retirado deste ramo, antes de ser guardado, um pouco de todas as suas ervas para a preparação de um chá a ser bebido.

Ref.

UMad 1874, 1904; LR 31, 61

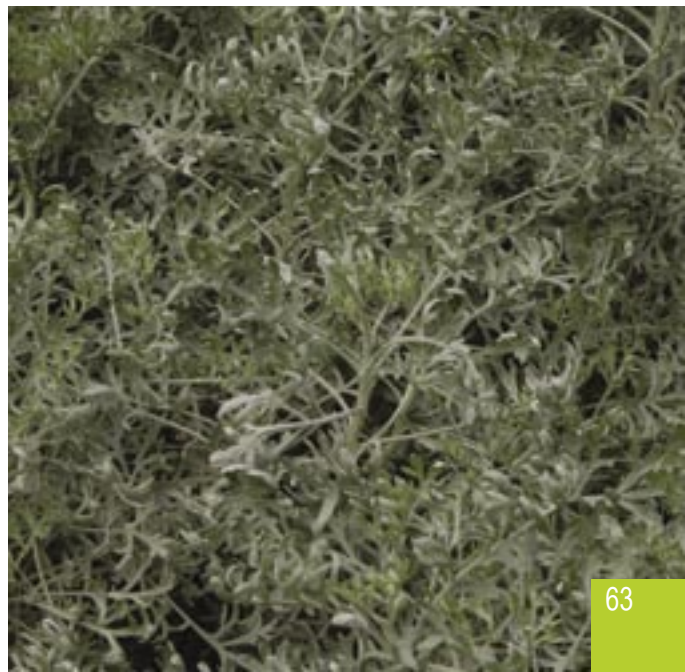
¹ Jardim R., Francisco D., 2000, *Flora Endêmica da Madeira*, pág. 55

² Press, J.R. 1994. Compositae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 351



F.F.

M.S.





Loureiro

Família
Lauraceae.

Nome científico

Laurus novocanariensis Rivas Mart., Lousã, Fern. Prieto, E. Dias, J.C. Costa & C. Aguiar

Origem

Planta endémica da Madeira e Canárias¹.

Descrição

Árvore de 10-20 metros de altura, ramos jovens castanhos, tomentosos. Folhas elípticas, oblongas, ovadas ou suborbiculares, com ápice acuminado ou obtuso, verde escuras, aromáticas; página superior glabra, a inferior geralmente tomentosa enquanto jovem, com pequenas glândulas escuras nas axilas das nervuras secundárias; pecíolos 1,5-2,5 cm, pubescentes ou glabros. Inflorescência densamente tomentosa, flores amarelo claras, com segmentos do perianto 3,5-5mm, oblongos a ovados, obtusos. Baga 1-2 cm elipsóide preta quando madura (raramente amarela)².

Distribuição

Cultivada para fins ornamentais e condimentares, frequente nas Laurissilvas a altitudes entre os 200 a 1500 metros¹.

Utilizações medicinais

Para desinfetar e cicatrizar feridas, feitas por ferros, foi indicada a aplicação directa de algumas gotas de azeite de louro aquecidas. Para prisão de ventre, 3-5 gotas de azeite de louro tomado com água ou chá, de manhã. Também na prevenção de "males" ou trombose e em situações de início de cancro, mencionaram a ingestão de 3 gotas de azeite de louro em jejum. Para fortalecer os ossos referiram um chá das folhas com salsa.

Ref.

UMad 1920, 1937; LR 78, 95

¹ Costa, J.C., Capelo, J., Jardim, R. & Sequeira, M. 2004. Catálogo florístico da ilha da Madeira. in Capelo, J. (ed.). A paisagem vegetal da Ilha da Madeira. Quercetia, 6: 194.

² Short, M.J. 1994. Lauraceae. in Press, J.R. & Short, M.J. Flora of Madeira, pág. 102



Macela, Marcela

Família
Asteraceae

Nome científico

Chamaemelum nobile (L.) All. var. *discoideum* (Boiss. ex Willk.) A. Fern.

Origem

Planta introduzida da região Mediterrânica¹.

Descrição

Herbácea perene, rastejante e enraizando nos nós. Folhas alternas ou em roseta, 2-3 pinatissectas, muito aromáticas. Flores dispostas num capítulo de receptáculo cônico com escamas interflorais, flores liguladas ausentes, flores do disco amarelas¹.

Distribuição

Cultivada para fins medicinais, naturalizada em prados montanhosos secos e bem expostos no Sudeste da Madeira.

Utilizações medicinais

Para problemas de estômago (enfartamento) e dores menstruais mencionaram a ingestão de um cálice de uma infusão em aguardente com mel de abelha, macela, canela branca e alfazema, ou com perpétua branca, língua cervina, canela branca, macela, alfazema e mel de abelha. Foi referida, também, a ingestão de um pequeno cálice, para dores de barriga e má disposição, de uma infusão em aguardente, com botões de macela e de erva cidreira caninha. Foi ainda mencionada a preparação de um chá de 3, 5 ou 7 botões por chávena: para estômago (enfartamento), dores de barriga e vômitos; para má disposição adicionam a este chá alecrim ou outras plantas.

Ref.

UMad 1852, 1915, 1947, 1983, 2009, 2017; LR 9, 72, 105, 139, 165,

¹ Press, J.R. 1994. Compositae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 353



M.S.

M.S.





M.S.

Madre de Louro



Família

Teleporaceae

Nome científico

Laurobasidium laurii (Geyl.) Julich

Origem

Ocorre na Madeira e parte da Galiza ¹.

Descrição

Espécie de fungo mais típica e dos bosques de laurissilva. Vive como parasita sobre *Laurus novocanariensis*. O basidioma inicia-se a partir de un alargamento da zona infectada, dando lugar a excrescências esverdeadas que posteriormente se alongam e recurvam adquirindo tom mais escuro castanho anegrado podendo atingir mais de 20 cm.

Distribuição

Na Laurissilva sobre troncos e ramos de *Laurus novocanariensis*.

Utilizações medicinais

Foi mencionada a ingestão de um pequeno cálice, para dores de barriga e má disposição, de uma infusão preparada com aguardente, botões de macela e de erva cidreira caninha. As mulheres, em período de pós-parto, é também dado um cálice pequeno de uma infusão em aguardente com alfavaca, sempre noiva, canela branca e madre de louro, que fica 8 a 15 dias debaixo do estume da vaca,

Ref.

UMad 1921; LR 79

¹ Calonge, F.D. & Menezes de Sequeira, M. 2003. Contribución al Catálogo de los hongos de Madeira (Portugal). Boletín de la Sociedad Micológica de Madrid, 27: 293.



Malvinha,

Malva do caminho, Malva terra, Erva da terra

Família
Malvaceae

Nome científico
Lavatera cretica L.

Origem
Planta autóctone.



M.S.

Descrição

Planta anual ou bianual, até 1,5 metros de altura. Folhas reniformes ou suborbiculares a cordiformes, geralmente com 5-7 lóbulos crenados. Flores em fascículos de 1-5, pediceladas. Segmentos do epicálise ovados a ovado-oblongos. Cálice pubescente com lobos triangular-ovados. Pétalas lilacineas, 12-20 mm 3-4 vezes maiores que o cálice, emarginadas, com pêlos na base da unha. Mericarpos (8-)9(-11), lisos arredondados¹.

F.F.

Distribuição

Ocorre nas bermas de caminhos e áreas agrícolas abandonadas, muito comum a baixa altitude.

Utilizações medicinais

O chá de 3 folhas por ½ litro de água foi referido para dores menstruais. Para o corpo inchado e chagas, as folhas são ferverdas e colocadas sobre a pele (cataplasma). Na ocorrência de pés e pernas inchados confeccionam um chá que serve posteriormente para banhos. Para infecções urinárias foi referido chá somente das folhas da planta, ou com as folhas de alegre campo de folha miudinha, linhaça e cabelo de milho, sendo aplicado depois em banho de assento. Para o mesmo fim e através da mesma forma de aplicação, foi também mencionada a mistura com cedronha.

Ref.

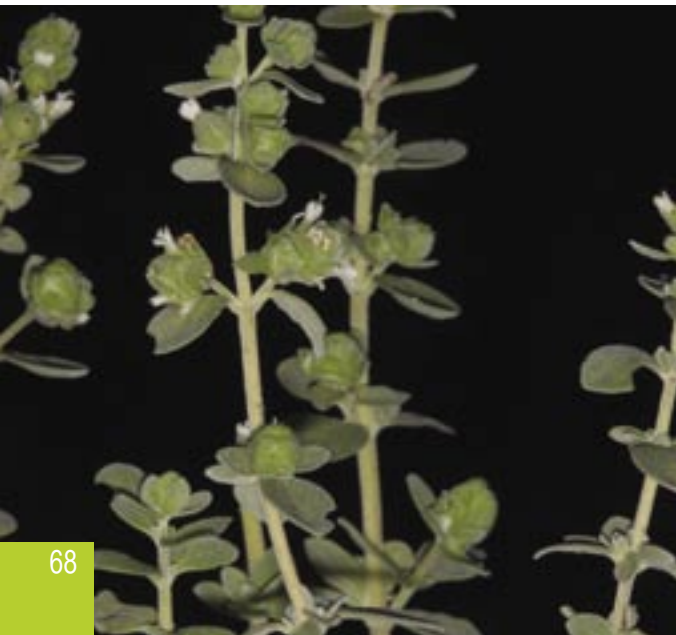
UMad 1909, 1964, 1976, 1987; LR 66,121, 132 e 143.

¹Press, J.R. 1994. Malvaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 219





M.S.



M.S.

Manjerona

Família

Labiatae

Nome científico

Origanum majorana L.

Origem

Planta introduzida da região Mediterrânea¹.

Descrição

Herbácea perene inferiormente lenhosa, muito aromática, pubescente. Folhas ovadas, até 2 cm, inteiras, curtamente pecioladas. Flores subsésseis dispostas em espigas cilíndricas ou ovóides curtas, muitas vezes aos pares. Brácteas densamente pubescentes, esbranquiçadas. Cálice com cerca de 2mm, com pequenas glândulas amarelas sésseis, corola pouco maior que o cálice, branca por vezes rosada².

Distribuição

Cultivada para fins ornamentais e condimentares e, por isso, frequente junto às habitações.

Utilizações medicinais

Na culinária foi referida a utilização das folhas e dos caules frescos ou secos como tempero para peixe.

Ref.

UMad 1854, 1993; LR 11, 149

¹ Mabberley, D.J. 1997. The Plant-Book. A portable dictionary of the vascular plants. pág. 510

² Quer P.F., 1962, Plantas Medicinales (*El Dioscorides Renovado*), pág. 696

Maracujá roxo

Família
Passifloraceae

Nome científico
Passiflora edulis Sims

Origem
Planta introduzida da América do Sul¹.

Descrição

Trepadeira lenhosa na base do caule, com gavinhas axilares. Folhas alternas, pecioladas, de margens serradas. Flores axilares, solitárias, pedunculadas, regulares e hermafroditas de 5-7 cm de comprimento. Pedicelo da flor com 3 brácteas. Frutos globosos com casca moderadamente resistente de cor roxa escura. Polpa amarela alaranjada muito aromática.

Distribuição

Cultivada para fins ornamentais e alimentares, geralmente em terrenos húmidos a altitude médias, fugindo, por vezes, à cultura¹.

Utilizações medicinais

Foi referida a preparação de um chá das folhas para o estômago, os intestinos e o fígado. Para o estômago adicionam ao chá a Erva de São Roberto.

Ref
UMad 1957; LR 115



F.F.

G.A.



¹ Vieira, R.M.S. 2002. Flora da Madeira, plantas vasculares naturalizadas no arquipélago da Madeira pág. 146



Molarinha, Erva pombinha

Família
Papaveraceae

Nome científico
Fumaria muralis Sonder var. *lowei* Pugsley

Origem
Planta endêmica de Madeira e Canárias.

M.S.

M.S.

Descrição
Pequena planta herbácea anual, difusamente ramificada, glauca. Folhas 2-4 penatissectas com segmentos ovados a linear-lanceolados. Cachos iguais ou maiores que os pedúnculos, com 10 a 17 flores. Corola 9-11 mm, rosa, asas da pétala superior e os ápices das inferiores vermelho-anegradas. Frutos 2 mm, mais ou menos globulares¹.

Distribuição
Frequente entre as rochas, nas paredes, em terrenos agrícolas, campos abandonados e nas bermas de caminhos, excepto

Utilizações medicinais
Para verrugas e eczemas mencionaram a fervura de 2 a 3 raminhos, que são pisados, misturados com farelo de trigo e aplicados sobre a pele.

Ref.
UMad 1856; LR 13



¹ Press, J.R. 1994. Papaveraceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 107

Morangueiro

Família
Rosaceae

Nome científico
Fragaria vesca L.

Origem
Planta autóctone.

Descrição

Herbácea perene com estolhos epigeos radicantes nos nós. Folhas rosetadas, pecíolo longo, trifoliadas, com folíolos obovados a romboidais, os laterais mais ou menos sésseis, serrado-dentados. Escapo até 30 cm suportando inflorescência cymosa e laxa, segmentos do epicálise lanceolados igualando as sépalas, mas mais pequenos que as pétalas, sépalas ovadas a lanceoladas, pétalas 4-9 x 3-6 mm obovadas, brancas. Fruto 9-15 mm glabro, vermelho, com aquênios castanhos sobre a superfície^{1 2}.

Distribuição

Entre os 450 e os 1200 metros de altitude, ao longo de caminhos e levadas¹.

Utilizações medicinais

Para regularizar o período menstrual foi referida uma mistura das folhas de morangueiro com funcho a ingestão de uma chávena de chá deste preparado e a utilização para um banho de assento do sobranete.

Ref.
UMad 1959; LR 117

¹ Turland, N.J. 1994. Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 144

² Franco, J.A. 1971. *Nova Flora de Portugal*, vol. I, pág. 284



M.S.

M.S.





Morangueiro bravo,

Morangueiro lagartixa

Família
Rosaceae

Nome científico
Duchesnea indica (Andrews) Focke

Origem
Planta introduzida provavelmente da Ásia Meridional e Oriental¹.

M.S.

L.R.

Descrição

Herbácea, folhas trifoliadas, folíolos com peciolúlos, ovados ou elípticos a obovados, margem serrada. Flores solitárias, segmentos do epicálise obovados, igualando as sépalas e podendo exceder um pouco as pétalas. Pétalas amarelas 6-9x4 mm, oblongas-elípticas. Fruto com aquênios vermelhos na superfície¹.

Distribuição

Cultivada como ornamental, naturalizada nas margens de levadas, ribanceiras e nas bermas de veredas e caminhos a média altitude¹.

Utilizações medicinais

Para diabetes e baixar a pressão arterial, foi referida a ingestão de um chá das folhas.

Ref.

UMad 1997; LR 153



¹ Turland, N.J. 1994. Rosaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 144

Murta

Família
Myrtaceae

Nome científico
Myrtus communis L.

Origem
Planta autóctone.

Descrição

Arbusto 2 a 9 metros de altura e ramos castanhos. Folhas opostas, glabras, lanceoladas ou por vezes estreitamente lanceoladas, agudas, coriáceas, verdes e brilhantes, com limbo 20-50 x 5-25 mm e pedicelos 7-30 mm. Flores axilares 15-20 mm, 5 sépalas ovado-deltóides persistentes no fruto, 5 pétalas brancas com 10 mm. Fruto 6 mm, preto azulado¹.

Distribuição

Cultivada para fins ornamentais², ocorre de forma espontânea em encostas e precipícios, em locais expostos, entre os 100 a 1000 metros de altitude.

Utilizações medicinais

De modo a desinfectar e aromatizar a casa foi mencionada a preparação e queima de um ramo de murta, alecrim, loureiro e oliveira.

Ref.
UMad 2031; LR 187

¹ Turland, N.J. 1994. Myrtaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 232

² Entre as plantas cultivadas podem ocorrer segundo Turland (op. cit.) outras subespécies nomeadamente *M. communis* subsp. *tarentina* (L.) Nyman, esta de origem Mediterrânica.



M.S.

M.S.





M.S.



M.S.

Orégãos

Família

Labiatae

Nome científico

Origanum vulgare L.

Origem

Planta autóctone.

Descrição

Herbácea perene inferiormente lenhosa, muito aromática até 100 cm. Folhas ovadas, agudas ou obtusas, inteiras ou remotamente serradas. Flores subsésseis dispostas em espigas cilíndricas ou ovóides até 30 mm. Brácteas imbricadas ovadas ou obovadas, membranosas, glabras, verde-amareladas, por vezes púrpuras. Cálice tubular, com glândulas sésseis conspicuas, corola até 8 mm, branca por vezes rosada¹.

Distribuição

Cultivada como planta condimentar, frequente como espontânea, especialmente nas zonas mais altas, entre rochas, em locais expostos ou com alguma sombra¹.

Utilizações medicinais

O chá de um raminho é usado para combater a rouquidão, a diabetes e as doenças do coração.

Utilizações medicinais

Na culinária referiram a utilização das folhas e caules frescos ou secos como tempero para peixe.

Ref.

UMad 1955, 1967, 1971, 2021; LR 113, 124, 128, 177

¹ Press, J.R. 1994. Labiatae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 289

Patinha de galinha,

Erva de São Roberto

Família
Geraniaceae

Nome científico
Geranium purpureum L.

Origem
Planta autóctone.

Descrição

Herbácea anual de chediro forte, pubescente de caules avermelhados, até 35 cm de comprimento, ramificados, procumbentes a erectos. Folhas basais rosetadas, 2-5 cm de largura, palmatilobadas (5 lobos), verde escuras, lobos irregularmente penatífidos, pecíolos até 10(19) cm. Flores dispostas numa inflorescência glandular-pubescente, pétalas 7-9,9 x 2-2,5 mm com unha comprida, ápice arredondado, rosadas; anteras amarelas¹.

Distribuição

Abundante em escarpas, encostas e ao longo de levadas, em locais húmidos e sombrios até 1000 metros de altitude¹.

Utilizações medicinais

Para o estômago e os intestinos foi referida a preparação de um chá de folhas frescas.

Ref.

UMad 1877, 1927; LR 34, 85.



M.S.

F.F.



¹ Short, M.J. 1994. Geraniaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 195



Perpétua branca

Família
Asteraceae

Nome científico
Helichrysum melaleucum Rchb. ex. Holl

Origem
Planta endêmica do arquipélago da Madeira¹.

M.S.

M.S.

Descrição
Arbusto perene até 1 metro, ramoso, densamente branco-acizentado tomentoso. Folhas lanceoladas 3-8 cm uninérvias, pecíolo curto. Capítulos 5-8 x 4-6 mm dispostos em corimbo, brácteas do involúcro brancas por vezes rosadas, flores púrpuras a negras¹.

Distribuição
Ocorre em escarpas rochosas e expostas da costa norte e interior da Madeira, até os 1700 metros de altitude^{1 2}.

Utilizações medicinais
Para bronquite nas crianças e nos adultos referida a ingestão de um chá de 1 raminho. Para atenuar as dores menstruais foi referida a ingestão uma infusão em aguardente com perpétua branca, língua-cervina, canela branca, macela, alfazema e mel de abelha.

Ref.
UMad 1873, 2024; LR 30,180.

¹ Jardim R., Francisco D., 2000, *Flora Endêmica da Madeira*, pág. 72

² Press, J.R. 1994. Compositae. in Press, J.R. & Short, M.J., *Flora of Madeira*, pág. 344



Poejo da serra

Família
Labiatae

Nome científico
Mentha pulegium L.

Origem
Planta autóctone.

Descrição

Herbácea subglabra a tomentosa, muito aromática, caules de 5-75 cm de comprimento, geralmente rastejantes por vezes ascendentes ou erectos. Folhas elípticas, inteiras ou com margens dentadas, pubescentes pelo menos na página inferior. Flores dispostas em verticilastos com brácteas similares a folhas, cálice tubuloso, interiormente pubescente, dentes desiguais e ciliados, corola lilacínea 4 a 4,5 mm, com tubo giboso¹.

Distribuição

Frequente em locais geralmente expostos, entre os 300 e os 1700 metros de altitude¹.

Utilizações medicinais

Foi referida a preparação de um chá das folhas e caules frescos ou secos, para as dores de cabeça e boa disposição.

Nota

A secagem da planta deve ser à sombra.

Ref.

UMad 1948; LR 106

¹ Press, J.R. 1994. Labiatae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 291



F.F.

F.F.





F.F.

F.F.



Quebra pedra

Família

Euphorbiaceae

Nome científico

Phyllanthus tenellus Roxd.

Origem

Planta introduzida do Brasil mas com origem nas Ilhas

Descrição

Herbácea anual ou perene até 60 cm de altura, caules erectos, ramificados, por vezes lenhosa na base. Folhas curtamente pecioladas, 5-20 x 3,5-9 mm, elípticas a obovadas, agudas a obtusas, página inferior verde clara. Segmentos do perianto 0,8-1 mm, lanceolados a ovados. Pedicelos frutíferos 3-7 mm, filiformes. Cápsulas 1,7-2,2 mm de largura, globosas, lisas e verdes. Sementes 0,9-1 mm, castanha-claro².

Distribuição

Infestante dos jardins e terrenos abandonados.

Utilizações medicinais

O chá de 1, 3 ou 5 raminhos frescos ou secos foi referido para dores de barriga, pedra nos rins e infecções urinárias, por vezes é referida a adição de folhas de laranjeira ou limoeiro.

Ref.

UMad 1851, 1889, 2036; LR 8, 46, 192

¹ Vieira, R.M.S. 2002. Flora da Madeira, plantas vasculares naturalizadas no arquipélago da Madeira, pág. 99.

² Short, M.J. 1994. Euphorbiaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 204



Rabo de gato, Cavalinha, Pinheirinho de água

Família
Equisetaceae

Nome científico
Equisetum telmateia Ehrh.

Origem
Planta autóctone.

Descrição

Feto com rizoma subterrâneo, ramificado e castanho escuro. Caules brancos, os estéreis, 75x (1-)3-5(-7) mm, com ramos articulados dispostos em verticilos, até 20cm x 1mm. Micrófilos concrecidos originando uma bainha dentada. Caule fértil articulado mas não ramificado suportando um estróbilo, 4-5,6 cm, de esporângioforos, esporos esféricos verdes¹.

Distribuição

Comum em locais muito húmidos, junto de linhas de água, nas bermas de caminhos e veredas. Principalmente na costa Norte até aos 750

Utilizações medicinais

O chá da parte aérea foi referido tratar diabetes e dificuldade em urinar. Para problemas de fígado referiram um chá incluindo também folhas de abundância.

Ref.

UMad 1876, 1887, 1950, 1998; LR 33, 44, 108, 154



M.S.

M.S.



¹ Gibby, M. & Paul, A.M. 1994. Pteridophyta. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 30



M.S.

Raspa saias



Família
Rubiaceae

Nome científico
Galium aparine L.

Origem
Planta autóctone.



M.S.

Descrição

Herbácea anual com caule quadrangular, até 150 cm de comprimento, prostrado ou ascendente trepador, retorso-aculeolado. Folhas oblongo-lanceoladas 60 x 8 mm, dispostas em verticilos de 6-9, retorso-aculeoladas nas margens e nervura. Inflorescência laxa e cilíndrica de dicásios com 1-9 flores, estas até 2 mm brancas com lobos ovados. Pseudofruto composto por 2 mericarpos subglobosos, de 3-6 mm, cobertos de sedas gancheadas.

Distribuição

Frequente em zonas de floresta, nas margens de linhas de água, em zonas pedregosas, em paredes, nas bermas de veredas e caminhos, infestante de campos agrícolas.

Utilizações medicinais

O chá do fruto é usado para baixar o nível de diabetes.

Ref.

UMad 1992; LR 148

¹ Turland, N.J. 1994. Rubiaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*. pág. 263



Rosmaninho

Família
Labiatae

Nome científico
Lavandula viridis L'Hér.

Origem
Planta introduzida do Sudoeste de Espanha e Sul de Portugal¹.

Descrição
Planta subarbustiva, com indumento esverdeado tomentoso, caule muito ramificado. Folhas de 2-4,5 cm x 2-4 mm, linear-oblongas, inteiras, sésseis. Flores dispostas numa espiga pedunculada, até 12 cm, em verticilastros de 6-10 flores. Brácteas verdes, muito reticuladas com nervuras, as 3 superiores são petalóides, ovadas e cremes, corola branca².

Distribuição
Cultivada como ornamental e medicinal, naturalizada ao longo de levadas e junto de habitações no Sudoeste da Madeira².

Utilizações medicinais
O chá das flores e folhas foi mencionado para problemas do coração e de dores menstruais.

Ref.
UMad 1986; LR 142



M.S.

M.S.



¹ López González, G. 2002. Guia de los árboles y arbustos de la Península Ibérica y Baleares. Ediciones Mundi-Prensa. Madrid. pág. 775

² Press, J.R. 1994. Labiatae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 293



F.F.

Sabugueiro

Família
Caprifoliaceae

Nome científico
Sambucus lanceolata R. Br.

Origem
Planta endêmica da Madeira¹.

Descrição
Arbusto ou pequena árvore, até 7 metro, caducifólia e glabra. Tronco e ramos branco-acizentados. Folhas imparipinuladas, geralmente com 5-7 folíolos serrados, oblongos a oblongo-lanceolados de 2-17,5 cm. Flores dispostas num corimbo, esbranquiçadas com 6 mm diâmetro. Drupas globosas, cinzento-amareladas, raramente negras na maturação¹.

Distribuição
Cultivada para fins medicinais e ornamentais, ocorre espontaneamente geralmente associada a cursos de água nas cabeceiras das ribeiras².

Utilizações medicinais
O chá de folhas frescas foi mencionado para banhos das pernas e pés inchados. De forma a atenuar as dores menstruais, referiram a ingestão dum cálice de infusão em aguardente com os frutos.

Ref.
UMad 1999; LR 155

¹ Jardim R., Francisco D., 2000, *Flora Endêmica da Madeira*, pág. 124

² Costa, J.C., Capelo, J., Jardim, R., Sequeira, M., Espírito Santo, D., Lousã, M., Fontinha, S. Aguiar, C. & Rivas-Martínez, S. 2004. Catálogo sintaxonomico e florístico das comunidades vegetais da ilha da Madeira e Porto Santo. in Capelo, J. (ed.). A paisagem vegetal da Ilha da Madeira. Quercetea, 6: 83.



Salva

Família
Labiatae

Nome científico
Salvia officinalis L.

Origem

Planta introduzida da região Mediterrânica e Sul da Europa¹.

Descrição

Sub-arbusto glandular-tomentoso, com ramos até 50 cm, ramificados. Folhas ovadas-oblongas a oblongas, ápice agudo a subagudo, pecioladas. Inflorescência com verticilastros inferiores com 4-12 flores, brácteas ovadas mais curtas que as flores. Cálice campanulado com 9-12 mm glanduloso, corola de 12-22 mm, azul-rosada².

Distribuição

Cultivada para fins medicinais junto às habitações.

Utilizações medicinais

O chá de 3, 4 folhas por chávena foi mencionado para o coração.

Ref.

UMad 1916, 1985; LR 73, 141



G.M.

M.S.

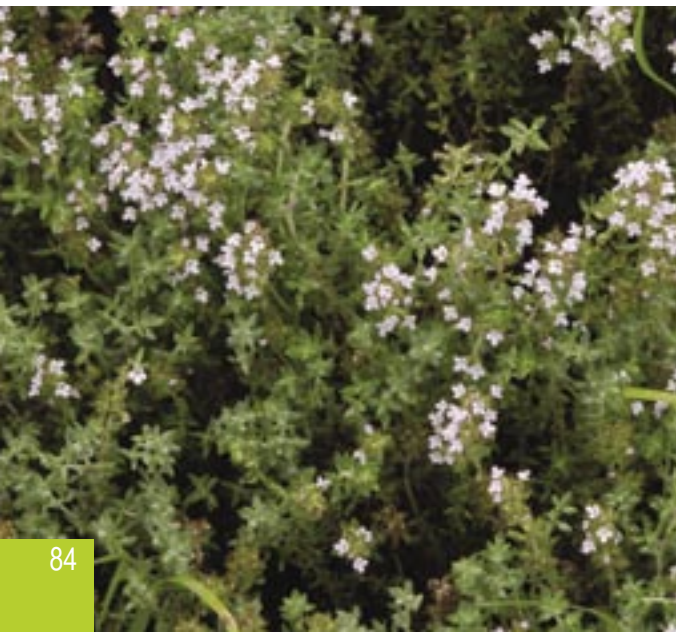


¹ Mabberley, D.J. 1997. The Plant-Book. A portable dictionary of the vascular plants. pág. 635

² Valdés, B. 1987, Labiatae in Valdés B., Talavera S., Fernández-Galiano, E. Flora Vascular de Andalucía Occidental, vol. 2, pág.417



M.S.



M.S.

Segurelha

Família

Labiatae

Nome científico

Thymus vulgaris L.

Origem

Planta introduzida da Europa Meridional¹.

Descrição

Sub-arbusto com ramos erectos até 30 cm. Folhas estreitamente Ovado-lanceoladas, não ciliadas, tomentosas, margens revolutas, com indumento de pêlos esbranquiçados. Inflorescências terminais com as flores pediceladas e verticiladas. Cálice tubular com 5 dentes desiguais com garganta pubescente, corola de 7-8 mm bilabiada, rosada a branca, com odor característico.

Distribuição

Cultivada para fins medicinais junto às habitações.

Utilizações medicinais

O chá da planta com casca de vime foi referido para dores de dentes. Para problemas de obstipação, mencionaram que a planta é fervida durante alguns minutos com vinho caseiro e ingerida. Para constipações e regular o período menstrual referiram um chá de 2 a 3 raminhos.

Utilizações não medicinais

Condimento na culinária.

Ref.

UMad 1850, 1956, 1984, 2006, 2020; LR 7, 114, 140, 162, 176

¹ López González, G. 2002. Guia de los árboles y arbustos de la Península Ibérica y Baleares. Ediciones Mundi-Prensa. Madrid. pág. 770

Sempre noiva

Família
Polygonaceae

Nome científico
Polygonum aviculare L.

Origem
Planta autóctone¹.

Descrição

Herbácea anual, glabra, muito ramificada erecta a decumbente. Ocreas mais curtas que o entrenó, prateadas a hialinas. Folhas lanceoladas, as dos ramos mais pequenas que as do caule principal. Brácteas foliosas. Flores axilares, agrupadas 3 a 6, cor-de-rosa ou esbranquiçadas¹.

Distribuição

Frequente nas bermas dos caminhos nas regiões de baixa altitude¹.

Utilizações medicinais

A ingestão de um chá de folhas e caules foi referida para infecções urinárias e dores de barriga. Em alternativa, preparam um chá com alfavaca e losna, o qual é utilizado para banho de assento. No caso de "calores na zona dos rins", foi feita referência a um chá com sempre-noiva, alfavaca, barbas de milho, linhaça e grelo de cana-vieira "que nunca tenha visto o mar" sendo depois aplicado em banhos de assento.

Para mulheres no pós-parto mencionaram a ingestão dum cálice pequeno numa infusão em aguardente de alfavaca, sempre noiva, canela branca e madre de louro, que fica 8 a 15 dias a cozer debaixo do estrume da vaca, nos palheiros.

Ref.

UMad 1906; LR 63

¹ Press, J.R. 1994. Polygonaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág.63



M.S.

M.S.





M.S.

Taxá, Taxagem

Família

Plantaginaceae

Nome científico

Plantago major L.

Origem

Planta autóctone

M.S.

Descrição

Herbácea perene com folhas rosetadas. Folhas 7-10,5 x 5-7 cm, largamente ovadas, margens inteiras ou levemente dentadas, pubescentes ou glabras, com 5 nervuras, o pedicelo igual ou mais pequeno que a lâmina. Flores dispostas numa espiga 7-11 cm, brácteas 1,6-2mm ovadas; sépalas livres com 1,6 a 1,8 mm ovadas; corola com tubo glabro e lóbulos 1 mm, lanceolados. Sementes numerosas com 1 mm¹.

Distribuição

Frequente nas regiões de menor altitude¹.

Utilizações medicinais

O chá das folhas e da inflorescência foi referido para doenças do estômago, fígado, colesterol, diabetes e dores de dentes (bebês).

Ref.

UMad 1907, 1962, 1994, 20; LR 67, 119, 150, 179



¹ Press, J.R. 1994. Plantaginaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 323

Tomate barrela

Família
Solanaceae

Nome científico
Physalis peruviana L.

Origem
Planta introduzida da América do Sul¹.

Descrição

Herbácea perene, pubescente. Folhas alternas ovadas, acuminadas, cordiformes na base, com margens inteiras ou remotamente dentadas. Flores solitárias com cálice campanulado 7-9 mm, corola 1,6-2 mm de diâmetro, amarelo pálido com 5 manchas lilacêneas próximas da base. Cálice acrescente na frutificação com 3-4 cm verde pálido a amarelo, com 10 nervuras. Baga 11-15 mm, redonda, amarelo, encerrado pelo cálice¹.

Distribuição

Naturalizada em zonas rochosas secas e expostas e próximo de paredes¹.

Utilizações medicinais

Para branquear o linho foi referido que este era colocado primeiro numa bacia com cinza, em seguida, deitavam as ervas, saramago, tomate barrela, feitinhas mansas, fervedas em água e deixavam corar.

Ref.
UMad 1884, 1912; LR 41, 69



M.S.

F.F.



¹ Short, M.J. 1994. Solanaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 297



M.S.



M.S.

Família

Asclepiadaceae

Nome científico

Araujia sericifera Brot.

Origem

Planta introduzida da América do Sul¹.

Descrição

Trepadeira com caules finos até 10 metros de comprimento. Folhas 3,5-8(-10) x 1,3-3,5(-4,5) cm, triangulares-oblongas, quase sempre acuminadas, com base cordiforme a truncada, página superior pubérula e a inferior branco tomentosa. Flores (1-4) dispostas em cimeiras, cálice com lobos 8-14 mm, ovados e acuminados; corola branca rosada, tubular, 11-13 mm, com lobos ovados e obtusos. Fruto um bifolículo, com folículos 10 x 6 cm, ovóides e esponjosos¹. Sementes com penacho de pelos longos².

Distribuição

Na Madeira desde o séc. XIX, naturalizada em incultos e locais húmidos e frescos, incluindo laurissilva inferior e zonas de transição³.

Utilizações medicinais

Foi referida a aplicação directa de alguns pêlos existentes no interior do fruto para estancar o sangue de uma ferida.

Ref.

UMad 1880; LR 37

¹ Short, M.J. 1994. Asclepiadaceae. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 260

² López González, G. 2002. Guía de los árboles y arbustos de la Península Ibérica y Baleares. Ediciones Mundi-Prensa. Madrid. pág. 714

³ Vieira, R. 2002. *Flora da Madeira Plantas Vasculares naturalizadas no Arquipélago da Madeira*, pág.51

Família
Geraniaceae

Nome científico
Pelargonium odoratissimum (L.) L'Hér.

Origem
Planta introduzida da África do Sul¹.

Descrição

Perene, arbustiva, muitas vezes prostrada. Folhas arredondadas a Ovado-cordadas, verde claro, pubescentes, emitindo um odor próximo da menta. Flores dispostas numa umbela pauciflora (3-13 flores), pétalas brancas com margens avermelhadas¹.

Distribuição

Cultivada para fins ornamentais e naturalizada nos arredores do Funchal¹.

Utilizações medicinais

Foi referida a preparação de um chá das folhas para dores em geral.

Ref.
UMad 1911; LR 68



M.S.

M.S.



¹ Gibby, M. 1994. Pelargonium. in Press, J.R. & Short, M.J. *Flora of Madeira*, pág. 197



M.S.



M.S.

Família

Labiatae

Nome científico

Plectranthus fruticosus L'Hér.

Origem

Planta introduzida da África do Sul¹.

Descrição

Arbusto até 2 metros de altura. Folhas opostas, ovadas, 15 x 10 cm, com margem dentada. Flores pequenas azuladas a lilás, em verticilastros dispostos numa inflorescência estreita, até 20 cm de comprimento¹.

Distribuição

Cultivada como ornamental e naturalizada nalguns locais sombrios e húmidos a média altitude¹.

Utilizações medicinais

O chá das folhas, sem as nervuras, foi referido para aliviar o estômago em caso de enfartamento.

Ref.

UMad 1992; LR 148

¹ Vieira, R. 2002. *Flora da Madeira Plantas Vasculares naturalizadas no Arquipélago da Madeira*, pág.109

Bibliografia

- Bown D., 2002. *Royal Horticultural Society - New Encyclopedia of Herbs & Their Uses*, Dorling Kindersley Limited, 448 pp.
- Calonge, F.D. & Menezes de Sequeira, M. 2003. Contribución al Catálogo de los hongos de Madeira (Portugal). *Boletín de la Sociedad Micológica de Madrid*, 27: 277-308.
- Castro, C. & Sequeira, M. 1995. *O linho e a sua cultura*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Série Didáctica. Ciências Aplicadas, 38 pp.
- Costa, J.C., Capelo, J., Jardim, R. & Sequeira, M. 2004. Catálogo florístico da ilha da Madeira. in Capelo, J. (ed.). A paisagem vegetal da Ilha da Madeira. *Quercetea*, 6: 194.
- Costa, J.C., Capelo, J., Jardim, R., Sequeira, M., Espírito Santo, D., Lousã, M., Fontinha, S. Aguiar, C. & Rivas-Martínez, S. 2004. Catálogo sintaxonómico e florístico das comunidades vegetais da ilha da Madeira e Porto Santo. in Capelo, J. (ed.). A paisagem vegetal da Ilha da Madeira. *Quercetea*, 6: 83.
- Ferrão J.E.M., 1993. *A Aventura das Plantas e os Descobrimentos Portugueses*, 2ª edição, Instituto de Investigação Científica e Tropical, Comissão Nacional para as Comemorações dos Descobrimentos Portugueses, Fundação José Berardo, 241 pp.
- Franco J.A., 1971. Nova Flora de Portugal, Sociedade Astória Limitada, Volume 1, 648 pp.
- Guimarães, A.P. 2006. in Moreira A. F. , Fernandes M. M., 2006. *Plantas e saberes no limiar da Etnobotânica em Portugal*. Edições Colibri/Instituto de Estudos de Literatura Tradicional, 114 pp.
- Heywood V.H., Tutin T.G.; Burges N.A., Moore D.M., Valentine D.H., Walter S.M., Webb D.A., 1972. *Flora Europaea*. Cambridge University Press, Vol. 1, 464 pp.
- Heywood, V. 1993. *Flowering plants of the world*. Oxford University Press. 335 pp.
- Jardim R., Francisco D., 2000. *Flora Endêmica da Madeira*. 1.ª edição Múchia publicações, 339 pp.

- Lastra J.J. & Bachiller L.I., 1997. *Plantas Medicinales en Asturias y la Cornisa Cantabrica*. Ediciones Trea, S.L., 291 pp.
- López González, G. 2002. *Guía de los arboles y arbustos de la Península Iberica y Baleares*. Ediciones Mundi-Prensa. Madrid. 894 pp.
- Mabberley, D.J. 1997. *The Plant-Book. A portable dictionary of the vascular plants*. Cambridge University Press. pp. 858
- Mueller, Barão Ferd. von 1905. *Dicionario de plantas uteis*. Edição Gazeta das Aldeias. Porto. 317 pp.
- Nieto Feliner, G., Jury, S. & Herrero Nieto, 2003. A. Flora iberica. Vol. X 498 pp.
- Press, J.R. & Short, M.J., 1994. *Flora of Madeira*. The Natural History Museum London, 574 pp.
- Quer P.F., 1962. *Plantas Medicinales. (El Dioscorides Renovado)*, Editorial Labor, S.A., 1033 pp.
- Tutin T.G., Heywood, V.H., Burges, N.A., Moore, D.M., Valentine, D.H., Walters, S.M. & Webb, D.A. 1972. *Flora Europaea*. Vol. 3, Diapensiaceae-Myoporaceae. Cambridge University Press. 370 pp.
- Tutin, T.G., Heywood, V.H., Burges, N.A., Moore, D.M., Valentine, D.H., Walters, S.M. & Webb, D.A. 1972 *Flora Europaea*. Vol. 2, Rosaceae-Umbelliferae. Cambridge University Press 455 pp.
- Valdés B., Talavera S., Fernández-Galiano, E. 1987. *Flora Vascular de Andalucía Occidental*, volume 2 Ketres Editora, S.A., 555 pp.
- Vieira, R. M. S., 2002. *Flora da Madeira, plantas vasculares naturalizadas no arquipélago da Madeira*. Museu Municipal do Funchal (História Natural), 281 pp.
- Watson, L. & Dallwitz, M.J. 1994. *The Grass Genera of the World*. Revised Edition. CAB International, 1081 pp.

Bibliografia

Autores

Miguel Menezes de Sequeira - Universidade da Madeira / Centro de Estudos da Macaronésia

Susana Maria Gouveia e Sá Ventura Fontinha - Parque Natural da Madeira / Centro de Estudos da Macaronésia

Fátima Isabel Correia de Freitas - Direcção Regional da Agricultura e Desenvolvimento Rural

Licinia Costa Ramos - Licencianda da Universidade da Madeira

Maria da Graça Henriques Mateus - Parque Natural da Madeira

Edição

Casa do Povo da Ilha / Parque Natural da Madeira

Fotografia

FF - Fátima Freitas

GA - Graça Aguiar

GM - Graça Mateus

LR - Licinia Ramos

M.F - Marco Freitas

MS - Miguel Menezes de Sequeira

PM - Paulo Moniz

Colaboradores

Adriano Sertorio Aguiar Ascensão,

Carolina José Jardim Vieira,

Guida Maria Pereira Caldeira,

Lionel Sousa Pedro,

Mónica Cristiana de Aguiar Ascensão,

Patrícia Ascensão de Jesus,

Raquel Conceição Marques Jardim,

Rosa Maria de Jesus Caldeira

Suzanne Gouveia Pedro

Depósito Legal

.....

ISBN

.....

Tiragem

1000

Design

Ziraa

Produção

ArquipélagoVerde

Impressão

Madeira & Madeira SA.

Funchal, 2006

Todos os direitos reservados. Esta publicação não pode ser reproduzida no todo ou em parte, sob qualquer forma ou por qualquer meio electrónico ou mecânico para qualquer finalidade, sem prévia autorização da Casa do Povo da Ilha.

