



RECOLHA DOS 'SABER-FAZER' TRADICIONAIS DAS PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS

CONCELHOS DE ALJEZUR, LAGOS E VILA DO BISPO



TRABALHO REALIZADO POR:

**AFLOSUL
ASSOCIAÇÃO DE PRODUTORES FLORESTAIS DO SUDOESTE ALGARVIO**

Bordeira, Setembro de 2006



Ministério da
Agricultura,
do Desenvolvimento
Rural e das Pescas





RECOLHA DOS ‘SABER-FAZER’ TRADICIONAIS DAS PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS

CONCELHOS DE ALJEZUR, LAGOS E VILA DO BISPO

Relatório de Projecto realizado no âmbito da execução do “Projecto Agir – para um mundo rural sustentável” (Medida AGRIS, Acção 8 – Dinamização do Desenvolvimento Agro Florestal e Rural).

TRABALHO REALIZADO POR:

Joana Salomé Camejo Rodrigues
Associação AFLOSUL

EQUIPA TÉCNICA DO PROJECTO

Câmara Municipal de Aljezur - Filipa Fonseca
Câmara Municipal da Vila do Bispo - João Santana
AFLOSUL – Ricardo Jacinto



Ministério da
Agricultura,
do Desenvolvimento
Rural e das Pescas



Bordeira, Setembro de 2006

RECOLHA DOS ‘SABER-FAZER’ TRADICIONAIS DAS PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS

ÍNDICE

Resumo	4
1 – Introdução	6
2 – Métodos	8
2.1 – Metodologia etnobotânica	8
2.2 – Metodologia de identificação botânica	9
2.3 – Metodologia de recolha de informação sobre produção e comercialização de PAM	10
3 - Catálogo dos dados etnobotânicos recolhidos	12
3.1 – Catálogo de plantas medicinais	15
3.2 – Catálogo de plantas aromáticas/condimentares	79
3.3 – Catálogo de plantas com outros usos	80
4 - Produção e Comercialização de PAM	94
4.1 – Informação genérica recolhida	94
4.1.1 – Comercialização de PAM no nosso país	95
4.1.2 – Produção de PAM	95
4.1.3 – Ajudas / subsídios para o sector das PAM	102
4.1.4 – Contactos de interesse	103
4.2 – Produção regional	107
4.3 – Comércio regional	108
4.4 – Proposta de espécies com interesse para comercializar na região	108
5 – Perspectivas	114
5.1 – Perspectivas etnobotânicas	114
5.2 – Perspectivas no sector da produção e comercialização de PAM	115
Anexos	117
Anexo 1 – Catálogo de fotos (não disponível)	119
Anexo 2 – Lista das pessoas entrevistadas	121
Anexo 3 – Transcrição das Entrevistas (não disponível)	127
Anexo 4 – Lista de espécie citadas como medicinais	129
Anexo 5 – Lista de espécies citadas como aromáticas/condimentares	137
Anexo 6 – Lista de espécies com outros usos	141
Anexo 7 – Resumo dos dados etnobotânicos referentes às espécies com usos medicinais citados em três ou mais entrevistas	147
Anexo 8 – Fontes da identificação científica das plantas	159
Anexo 9 – Localizações de PAM na região (não disponível)	163
Anexo 10 – Catálogo de outras mezinhas referidas	165
Anexo 11 – Outros dados etnológicos recolhidos	173
Anexo 12 – Novos nomes vulgares	181
Anexo 13 – Resultados do estudo de mercado	187
Anexo 14 – Proposta para brochura (não disponível)	191
Anexo 15 – Bibliografia consultada	193
Anexo 16 – Índice remissivo dos nomes científicos e vernáculos das plantas	197

RESUMO

O presente estudo etnobotânico foi promovido pelas Câmaras Municipais de Aljezur, Vila do Bispo e Lagos e realizado pela Associação Aflosul, de Outubro de 2005 a Julho de 2006, no âmbito do Projecto Agir (Medida AGRIS, Acção 8). Este estudo abarcou os concelhos de Aljezur, Vila do Bispo e Lagos, tendo sido efectuadas 49 entrevistas etnobotânicas, nas que participaram 75 pessoas (informantes).

As entrevistas foram realizadas de modo informal sob a forma de conversa. Os dados obtidos para cada planta foram: o seu nome popular, os seus usos, as partes utilizadas e o modo de preparação e aplicação em cada caso.

Com excepção das espécies já amplamente conhecidas e que não induzem a erro (p.e. alecrim, erva-cidreira, etc.), todas as plantas citadas foram identificadas cientificamente e confirmadas junto de cada informante que a referira.

O estudo permitiu recolher informações acerca de 173 espécies citadas como úteis, das quais 164 foram citadas como medicinais, 16 como condimentares, e ainda 62 espécies com outros usos, das quais 31 com usos veterinários.

Com base na análise efectuada foi possível distinguir 76 espécies com usos medicinais confirmados por 3 ou mais informantes de entrevistas distintas.

Das 49 entrevistas etnobotânicas efectuadas, em 28 delas (57%) foram referidas 30 ou mais plantas úteis, o que demonstra um bom nível de conhecimentos sobre as plantas e os seus usos populares na região estudada.

Em comparação com o livro “Portugal Botânico de A a Z” (Fernandes e Carvalho, 2003), que é a obra mais recente sobre os nomes vulgares das plantas em Portugal e que reuniu os nomes referidos em diversas obras, foi ainda possível averiguar quais os nomes vulgares citados na região que ainda não foram publicados até à data.

O presente estudo teve assim como objectivo a recolha dos “saber-fazer” tradicionais acerca das plantas medicinais e aromáticas (PAM). Como complemento este estudo contribuiu também para a recolha de informações acerca da produção e comercialização das PAM.

“Não cheires na rosa aberta
Que essa está lavada do tempo
Cheira naquela fechadinha
Que essa tem o cheiro dentro”

(Deolinda Maria Miquelino, Bordeira)

1. INTRODUÇÃO

Os “saber-fazer” tradicionais relacionados com as plantas tradicionalmente empregues nas medicinas e condimentos caseiros (vulgo PAM – plantas aromáticas e medicinais) são cada vez mais escassos e caminham para a extinção. Ao longo do nosso país alguns estudos etnobotânicos têm sido desenvolvidos com o objectivo de recolher este património cultural, se bem que muito ainda se encontre por resgatar das teias do esquecimento, desuso e desaparecimento.

O presente estudo foi desenvolvido no âmbito da execução do “Projecto Agir – para um mundo rural sustentável” (Medida AGRIS, Acção 8 – Dinamização do Desenvolvimento Agro Florestal e Rural) e promovido pelas Câmaras Municipais de Aljezur, Vila do Bispo e Lagos, tendo sido executado através da Associação Aflosul de Outubro de 2005 a Julho de 2006. Este estudo etnobotânico visou a recolha desses “saber-fazer” tradicionais nos concelhos de Aljezur, Vila do Bispo e Lagos.

Ao que foi apurado um outro estudo de recolha dos usos medicinais populares das plantas foi feito no concelho de Vila do Bispo por uma equipa liderada pela Eng^a. Eleonora Borges da Estação Florestal Nacional, o qual decorreu durante 3 anos e terminou em Maio deste ano.

Durante a realização deste estudo contou-se com a colaboração das seguintes pessoas e entidades, às quais queremos deixar os nossos agradecimentos:

- Eng^a. Filipa Fonseca, Câmara Municipal de Aljezur
- Daniel Glória, Câmara Municipal de Lagos
- Eng^o. João Santana, Câmara Municipal de Vila do Bispo
- Sr. Luís Manuel Mateus Costa, Presidente da Junta de Freguesia de Vila do Bispo
- Sr. António Correia, Presidente da Junta de Freguesia de Barão de S. João
- Sr. Firmino Manuel Rosado Correia, Presidente da Junta de Freguesia de Budens
- Eng^a. Margarida Costa da Direcção Regional de Agricultura do Algarve (DRA-ALG)

Em especial queremos agradecer a todas as pessoas entrevistadas (listadas abaixo e no Anexo 6.2) e a toda a população destes três concelhos, particularmente às pessoas que, não tendo participado em entrevistas, foram no entanto importantes pois indicaram aquelas pessoas que saberiam mais destes assuntos nas suas aldeias ou na restante área de estudo. Às pessoas entrevistadas ou que de algum modo participaram em entrevistas, o nosso muito obrigado pela simpatia e colaboração:

- Adelina Custódia Marreiros (Várzea da Fonte)
- Adelina Mendes (Raposeira)
- Adelino Pacheco Norte (Pincho)
- Afonso Pacheco (Almádena)
- Agostinho Joaquim (Bordeira)
- Albertina Pacheco (Vale de Boi)
- Aldegundes Duarte e José Correia Virtuoso (Raposeira)
- Aldina Maria e Domingos José Paulino Nunes (Monte da Várzea, perto de Aljezur)
- Alexandre Domingos Bonina (Barão de S. João)
- Alzira Gonçalves (Vale de Boi)
- Ana Canelas (Burgau)
- Angelina da Encarnação Guerreiro (Barão de S. João)
- Antónia Catarina Silva (Moinho da Várzea, perto de Aljezur)
- António João Viana (Lagos)
- António Correia (Barão de S. João)
- Bernardino Campos e esposa (Barão de São João)
- Cecília Deolinda de Jesus (Carrapateira)
- Celeste Oliveira Marreiros (Aljezur)
- Celízia Oliveira e José Dias (Carrascalinho)
- Cesaltina Batista Sintra, Fernando Alves Sintra, Rui Fernando Batista Sintra (Pedralva)
- Custódia Rosado (Arrifana)
- Daniel Afonso Pacheco e Albertina Gomes (Bordeira)
- Deolinda Francisca Lourenço (Hortas do Tabual)
- Deolinda Maria Miquelino (Bordeira)

- Deonilde Maria Correias, António Martins (Raposeira)
- Domingos Correia Gordinho (Raposeira)
- Francelina Maria (Samoqueira)
- Francisca de Jesus da Silva, Francisca da Silva Mochacho e Luísa Maria Furtado (Raposeira)
- Francisco da Conceição Dias (Raposeira)
- Francisco Rosado Xavier (Vale de Boi)
- Georgina Maria José (Carrapateira)
- Idalina Maria Felicidade (Raposeira)
- Ilídia da Conceição Viegas (Vila do Bispo) e Luísa Sousa Cintra (Vila do Bispo)
- Isabel Alves Pacheco, António Alves Marreiros (irmão) (Monte Ruivo)
- Isabel Inácia da Conceição Gonçalves (Barão de S. João)
- Isabel Maria da Conceição (Carrapateira)
- Isabel Pires e Luís Pires (Raposeira)
- João da Costa Pacheco (Monte Ruivo) e Albano Maria da Cruz (Chaboco)
- João Pacheco Marreiros e Aura Maria Pacheco (Carrapateira)
- José Batista da Silva (Raposeira)
- José Francisco Simão de Carvalho (Vila do Bispo)
- José Lino (Raposeira)
- José Victor Mateus (Vila do Bispo)
- José Vitorino da Encarnação (Serominheiro)
- Josélia Maria Casimiro (Arrifana)
- Leonilde Maria Duarte (Serominheiro)
- Maria Adelina dos Reis Machado (Carrapateira)
- Maria Candeias (Aljezur)
- Maria da Graça Rosado Boto e Maria Francisca Rosado (Hortas do Tabual)
- Maria de Jesus (“Maria Vitorina”) e Armindo de Jesus Marreiros (Craveira)
- Maria Francisca da Glória (Monte da Cruz, Aljezur)
- Maria Gonçalves Afonso (Vilarinha)
- Maria Isabel Correia Marreiros (Hortas do Tabual)
- Maria José Marroios (Rogil)
- Maria José Valentim (Maria Teresa no registo) (Monte Novo, perto de Vila do Bispo)
- Maria Júlia Costa (Rogil)
- Maria Soares (“Maria do José Vicente”) (Vila do Bispo)
- Maria Vitorina (Serominheiro)
- Mateus Marques Marreiros (Vila do Bispo)
- Naciolinda Eufrares e Brígida Maria da Encarnação (Sagres)
- Noémia Manuela de Jesus (Rogil)
- Odete Alves António (Bordeira)
- Olinda Custódia e Adriana Pacheco (Carrascalinho)
- Orlanda Correia e José da Luz Correia (Pedra Amarela, freg. Barão de S. João)
- Palmira da Silva (Rogil) e Adélina de Jesus (Leiria)
- Raquel Marques Barbara (Vila do Bispo)
- Rogélia Castela (Portimão)
- Rosa e Joaquim Machado (Vila do Bispo)
- Rosária (Raposeira)
- Silvina Maria Candeias, Inácia Maria Candeias Martins e Maria Candeias Martins (Budens)
- Vicente Henrique (Carrapateira)

Este projecto incluiu 4 acções principais, nomeadamente as entrevistas etnobotânicas, o estudo de mercado, a recolha de informação sobre produção e comercialização de PAM e a confirmação científica das plantas citadas nas entrevistas.

2. MÉTODOS

Além dos métodos apresentados a seguir é de realçar que durante a fase de recolha e identificação das plantas foi também empregue um tempo considerável na recolha de imagens fotográficas das plantas, tendo-se usado a máquina fotográfica digital da Associação (*hp photosmart 945*). A recolha fotográfica das plantas é importante, quer como comprovativo das espécie¹ e da sua existência na região estudada, quer para a elaboração de documentos de divulgação.

2.1 METODOLOGIA ETNOBOTÂNICA

entrevistas e informantes

Para a recolha da informação etnobotânica efectuaram-se ao todo 54 entrevistas etnobotânicas, das quais 5 foram excluídas por os conhecimentos dos informantes (designação dada às pessoas entrevistadas) serem mínimos ou provirem notoriamente de livros e não de saberes tradicionais, pelo que se considerou que não se faria a confirmação das plantas com estas pessoas. Foram então consideradas e trabalhadas 49 entrevistas, 26 no concelho de Aljezur, 17 no concelho de Vila do Bispo e 6 no de Lagos (ver dados gerais das entrevistas e dos informantes no Anexo 6.2).

Procurou-se entrevistar pessoas que tivessem um bom nível de conhecimento das plantas silvestres e seus usos populares locais (portanto a amostragem não foi aleatória). Para tal recorreu-se a quatro técnicas:

- 1- perguntou-se a pessoas conhecidas quem na região teria estas características
- 2- perguntou-se nas aldeias, de forma aleatória, por pessoas (das mais antigas) que soubessem bastante sobre como se usavam antigamente as “ervas para chás e mezinhas”
- 3- enviaram-se faxes a várias sedes de Freguesia explicando o projecto e indagando que cidadãos das suas freguesias aconselhavam entrevistar
- 4- perguntou-se às pessoas entrevistadas se conheciam outras pessoas que também soubessem muito deste assunto

Destas quatro técnicas a terceira foi a menos proveitosa devido à falta de resposta por parte da maioria das Juntas de Freguesia.

O método utilizado para a recolha de informação foi a **entrevista etnobotânica**. Uma entrevista etnobotânica compreende um conjunto de visitas ao longo do tempo, que são efectuadas ao mesmo informante, ou aos mesmos informantes no caso da presença e participação de mais de uma pessoa em simultâneo (note-se que em certos casos algumas pessoas deram algumas informações durante entrevistas feitas a pessoas suas conhecidas, mas foram consideradas como informantes secundários e não participaram posteriormente na confirmação das plantas; no entanto, os dados facultados por elas foram incluídos na respectiva entrevista e as plantas foram confirmadas, sempre que possível, com o informante principal). A entrevista decorria em forma de conversa informal, tentando-se não pressionar nem fazer demasiadas perguntas sucessivas e directas, de modo a obter as informações quase espontaneamente e obter confiança por parte dos informantes. Assim, desenvolvia-se um diálogo em que se tentava orientar o tema de conversa mas se dava uma certa liberdade de expressão ao orador, para que não se sentisse num interrogatório. Pretendia-se assim transformar o informante num professor que ensina o que sabe com alegria e entusiasmo.

Procuraram-se recolher os conhecimentos que tivessem sido obtidos por experiência própria ou através da transmissão oral tradicional. No entanto tem-se consciência que, inevitavelmente, alguns dos conhecimentos recolhidos possam ter sido adquiridos pelos informantes através de leitura de livros ou de informações da televisão e rádio.

As entrevistas foram realizadas geralmente no domicílio dos informantes.

¹ se bem que algumas espécies não são distinguíveis por fotografia dado serem muito semelhantes a espécies irmãs, com diferenças por vezes apenas notórias à lupa.

Várias visitas foram efectuadas aos mesmos informantes, tanto para tentar recolher mais conhecimentos (dado numa primeira visita o informante geralmente não referir tudo o que sabe, por esquecimento ou por falta de confiança), como para esclarecer dúvidas que tivessem ficado das visitas anteriores e confirmar as plantas citadas (explicado mais adiante).

recolha de dados

As informações etnobotânicas referidas foram sendo apontadas num caderno durante as entrevistas e posteriormente informatizadas em Word.

De cada informante registou-se os seus dados pessoais: nome, idade, local de residência actual, locais de residência passados, ocupação profissional (presente e passada) e nível de escolaridade.

Durante a conversa anotaram-se os diversos conhecimentos que expressavam sobre as plantas e seus usos medicinais e condimentares. Procurou-se simultaneamente averiguar para cada citação (planta referida com um determinado uso) qual a parte utilizada, o modo de preparação e o modo de aplicação. Sempre que outra informação adicional era referida não era desprezada mas sim anotada e acrescentada à informação base (p.e. dados como a época de colheita, o modo de conservação do preparado, informações respeitantes a características morfológicas da planta, etc.).

Todos os dados transmitidos pelos informantes foram registados, tendo sido também recolhida alguma informação acerca de plantas com usos terapêuticos destinados a animais domésticos (usos veterinários) ou sobre quaisquer outros usos das plantas que os informantes espontaneamente relatavam. Foi também possível recolher diversas mezinhas da medicina tradicional em que não são usadas plantas, e diversos outros dados etnológicos de interesse (p.e. curas com recurso a rezas/ benzeduras, cantilenas, costumes tradicionais, crenças populares, etc.).

Ao longo da fase de reconhecimento e confirmação das plantas citadas foram ainda recolhidos mais dados etnobotânicos, pois à medida que as plantas eram visualizadas as pessoas por vezes lembravam-se de mais usos.

2.2 METODOLOGIA DE IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA

Não existe uma unanimidade na designação popular das plantas, quer entre as diferentes regiões de Portugal, quer, nalguns casos, dentro da mesma região. Acontece por vezes encontrarem-se plantas diferentes com o mesmo nome popular, ou ainda uma mesma planta ser designada por mais de um nome na mesma região. Assim, é imprescindível identificar cientificamente as plantas que são referidas como úteis pelos informantes.

Se bem que algumas plantas são nacionalmente conhecidas pelo mesmo nome e não precisam portanto de ser confirmadas (e.g. agriões, alecrim, alface, ameixeira, batata, erva-cidreira, laranjeira, limoeiro, marmeleiro, medronheiro, morangueiro, pinheiro, salsa, silva, etc.), para a maioria torna-se necessário a sua confirmação ou a sua identificação taxonómica.

Ao longo deste estudo foram feitas 97 identificações pelas Floras Botânicas², que apuraram 67 espécies. A fonte da identificação taxonómica dessas espécies pode ser consultada no Anexo 6.8. Das restantes espécies algumas correspondiam a plantas cuja confirmação não é necessária (como explicado acima) ou a espécies já bem conhecidas pela técnica investigadora. No entanto para a maior parte das espécies foi revista a sua classificação taxonómica com o intuito de averiguar o nome científico mais actualizado com base na bibliografia botânica consultada.

Para a observação (e, se necessária, colheita para identificação) das plantas citadas pelos informantes foram aplicadas as seguintes técnicas:

² Para a identificação taxonómica recorreu-se às seguintes Floras: sempre que possível recorreu-se preferencialmente à *Flora Iberica* (Fernandéz, 2001; Aedo & Herrero, 2005; *Flora Iberica* online) por ser a mais actualizada para o território português; quando não possível recorrer àquela, recorreu-se à *Nova Flora de Portugal* (Franco, 1971-2003), tendo-se esporadicamente usado como auxiliares as obras *Flora Vasculare de Andalucía Occidental* (Valdés *et al.* 1987), *Flora de Portugal* (Coutinho, 1939) e *Flora Portuguesa* (Sampaio, 1946). Como auxiliar à identificação utilizaram-se os dicionários botânicos *Diccionario de Botánica* (Font i Quer, 1985) e *Vocabulário de Termos Botânicos* (Fernandes, s.d.).

- 1- mostra das plantas pelo informante – mostra de plantas presentes em sua casa, quintal, horta ou através de idas ao campo a locais onde conhecia a planta; esta técnica é a mais apropriada num estudo deste índole pois não influencia o informante. No entanto foram feitas poucas idas ao campo por requererem tempo e disponibilidade das pessoas e por consumirem muito tempo. Foram feitas 17 idas ao campo com 10 informantes, tendo a maioria servido para a observação de poucas plantas.
- 2- colheita de plantas por parte da técnica investigadora e mostra destas (sempre que possível em fresco) aos informantes que as tinham referido, ao longo das várias visitas posteriores. Este foi o principal método usado tendo requerido um grande esforço na manutenção das plantas em fresco (em recipientes com o pé ou raiz mergulhados em água que foi sendo mudada com bastante regularidade para permitir a maior longevidade possível das plantas), na sua colheita sempre que necessário repor uma planta estragada, e na re-visitação aos informantes até completa confirmação das plantas citadas por cada um. A escolha das plantas a colher e mostrar baseou-se nas plantas mostradas por outros informantes (que na maior parte dos casos coincidiram), ou em plantas que a técnica investigadora suspeitava serem as citadas, ou ainda, mais esporadicamente, com base nas espécies que apresentavam nomes vulgares iguais ou semelhantes no livro *Portugal Botânico de A a Z* (Fernandes & Carvalho, 2003) ou mesmo em outros livros ou estudos anteriores. Aquando a mostra das plantas mantidas em fresco aos informantes recorreu-se ao seu transporte numa geleira (sem gelo) que, por ter paredes rígidas e espessas, permitia uma baixa danificação das plantas.
- 3- apenas numa entrevista foram confirmadas duas espécies através de um livro sobre plantas medicinais que o informante tinha e mostrou, no qual existia uma imagem de cada planta e era referido o seu nome científico.

É de realçar que a época de observação e identificação das plantas prolongou-se desde quase o início do estudo (nota: a primeira espécie foi identificada a 21 de Outubro de 2005) até ao final de Julho (nota: as duas últimas espécies foram confirmadas a 25 de Julho de 2006), tendo sido os meses mais intensivos os de Maio e Junho, ou seja durante a primavera, principal época de floração da maioria das plantas.

2.3 METODOLOGIA DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO SOBRE PRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DE PAM

Para a recolha de informação sobre a produção e comercialização de PAM:

- fez-se uma pesquisa na Internet das empresas existentes em Portugal e das plantas que comercializam (sempre que essa informação era disponibilizada);
- visitou-se o Centro de Experimentação Hortofrutícola do Patacão da Direcção Regional de Agricultura do Algarve (DRAALG), no qual foi possível reunir com a Eng^a. Margarida Costa, técnica da DRAALG que disponibilizou variada informação sobre este assunto;
- visitou-se a empresa *Aromatechnics* na zona de Belmonte – Luz de Tavira;
- visitou-se as secções de destilaria, secagem e armazenamento da empresa *Segredo da Planta* na zona de Coruche;
- a técnica frequentou a Acção de Formação “As Aromáticas: Potencialidades e Alternativas para o Desenvolvimento Rural” que decorreu entre 17 e 21 de Abril de 2006, no Centro Nacional de Formação Técnica do Gil Vaz, em Canha, promovido pelo IDRHa (Instituto de Desenvolvimento Rural e Hidráulica), durante o qual foi também feita uma visita à empresa *Alecrim aos Molhos* na zona de Coruche;
- a técnica frequentou o “Curso Prático de Horticultura Biológica” leccionado pela Eng^a. Raquel Sousa do ISA (Instituto Superior de Agronomia) numa horta nos arredores do Sargaçal – Lagos.

estudo de mercado

Além das acções anteriores procurou-se perceber a dinâmica de comercialização das PAM na região de estudo, tendo-se feito um breve estudo de mercado para o qual se visitou:

- o Mercado da Avenida em Lagos
- o Mercado da Reforma Agrária em Lagos
- o Mercado de Aljezur
- o Mercado da Carrapateira (no qual não se encontrou qualquer venda de PAM)
- a Ervanária *Casa Universo* em Portimão
- a Ervanária *Ortonatura* em Lagos
- a Ervanária *Mediconforto* em Lagos

Nas Ervanárias não foi possível um estudo exaustivo das plantas que tinham à venda (por desconfiança e/ou rejeição dos responsáveis) pelo que na maioria dos casos foi unicamente registada a marca da empresa que comercializa os pacotes existentes à venda.

Quanto aos mercados, pretendeu-se visitar mais mercados mas a falta de tempo não permitiu. De qualquer maneira o mercado visitado em Lagos deverá corresponder a um dos mais ricos na região estudada em termos de venda de PAM, pelo que este estudo já permite uma primeira abordagem a este tema. Em cada mercado foram registadas as PAM existentes à venda em cada bancada, e escolhidas 2 ou 3 bancadas em que se recolheu informações mais pormenorizada, tais como:

- nome do vendedor
- local de residência do vendedor
- se o vendedor é também o colector
- local de colheita
- finalidade de uso de cada planta
- órgão da planta à venda
- preço
- quantidade à venda (à vista)

3. CATÁLOGO DOS DADOS ETNOBOTÂNICOS RECOLHIDOS

INTRODUÇÃO PRÉVIA

Antes de passar à explicação deste catálogo e à descrição dos dados etnobotânicos recolhidos, é relevante apresentar aqui alguns dados de interesse.

Das 75 pessoas que participaram nas 49 entrevistas (ver nomes no Anexo 6.2), 53 são mulheres e 22 são homens. As idades das pessoas que participaram nas entrevistas variaram entre os 38 e os 90 anos, no entanto apenas 4 pessoas tinham idade abaixo dos 60 anos, tendo 23 pessoas entre os 60 e os 69 anos, 26 pessoas entre 70 e 79 anos e 17 pessoas acima dos 79 anos. Pelo menos 29% dos entrevistados nunca frequentaram a escola, pelo menos outros 29% completaram a 3ª classe, a 4ª classe ou a fizeram a 4ª classe de adultos, e apenas 5% fez estudos acima da 4ª classe tendo somente uma informante completado o 9º ano. A grande maioria dos entrevistados vive em área rural e tem/teve uma ocupação profissional ligada ao trabalho rural. Das 49 entrevistas etnobotânicas efectuadas, em 28 delas (57%) foram referidas 30 ou mais plantas úteis, o que demonstra um bom nível de conhecimentos sobre as plantas e os seus usos populares na região estudada. É de realçar que, tendo-se originalmente pensado fazer 40 entrevistas, a elaboração de mais entrevistas revelou ser bastante positivo visto que, de entre as 9 entrevistas acrescentadas, em 6 delas foram referidas 30 ou mais espécies úteis, tendo-se assim incorporado no projecto mais pessoas com um bom nível de conhecimentos.

O presente estudo etnobotânico permitiu recolher informações acerca de 173 espécies citadas como úteis, das quais 164 foram citadas como medicinais, 16 como condimentares, e ainda 62 espécies com outros usos, dos quais 31 com usos veterinários.

Tal como exposto em Camejo-Rodrigues (2002), é difícil perceber até que ponto uma cura citada em medicina caseira é proveniente de princípios activos das plantas ou se é uma questão de fé (placebos). Para comprovar de um modo metódico a acção terapêutica das plantas é necessário desenvolver estudos químicos e farmacológicos. Contudo, a partir de um estudo etnobotânico é já possível ter uma ideia de quais as plantas que têm mais probabilidade de possuir compostos activos que de facto exerçam uma acção curativa, a partir da análise daquelas plantas cujos usos são referidos por vários indivíduos diferentes. Assim, o método mais simples e difundido na área da etnobotânica é a análise das espécies com usos citados em 3 ou mais entrevistas etnobotânicas. No presente estudo foram referidas 76 espécies com usos medicinais confirmados por 3 ou mais informantes de entrevistas distintas, espécies essas listadas, juntamente com o resumo dos seus dados etnobotânicos recolhidos, no Anexo 6.7.

Este estudo permitiu ainda averiguar quais os nomes vulgares das plantas que são usados na região mas que não estão publicados no livro “Portugal Botânico de A a Z” (Fernandes e Carvalho, 2003), que é a obra mais recente sobre os nomes vulgares das plantas e que reuniu os nomes referidos em diversas obras. Consideram-se assim esses nomes como “novos” (não reportando à sua idade de existência mas sim ao seu registo escrito e publicado), sendo apresentados no Anexo 6.12. Para cada um das espécies correspondentes procurou-se a referências desses “novos nomes” em estudos etnobotânicos anteriores, o que também é apresentado no Anexo 6.12.

INTRODUÇÃO EXPLICATIVA DO CATÁLOGO

Os dados etnobotânicos recolhidos foram tratados de modo a serem apresentados por grandes categorias de usos (Medicinais, Aromáticos/Condimentares e Outros usos) e por espécie. Além destas principais categorias de usos, são apresentadas num quarto catálogo outras mezinhas não envolvendo directamente plantas, mezinhas estas referidas ao longo das entrevistas.

Os três primeiros catálogos estão ordenados por ordem alfabética do nome comum das plantas citadas.

Os usos veterinários foram incluídos no catálogo das plantas com outros usos, para os distinguir claramente dos usados medicinais para as pessoas.

Os dados transmitidos com dúvida durante as entrevista foram deixados de fora do catálogo mas estão presentes na descrição de cada entrevista (Anexo 6.3).

Foram deixados aqui algumas palavras ou expressões, assinaladas entre aspas, que são usadas localmente mas não vêm no dicionário de língua portuguesa.

Os dados referentes a cada espécie são apresentados numa tabela com os seguintes campos:

1 2	3	4
5	Foto(s): 6	Fonte: 7
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
8	9	10
Observações: 11		

1 – nome(s) comum(ns) mais citado(s)

2 – outros nomes menos referidos

3 – espécie científica

4 – família botânica – segundo a Flora Iberica (Fernandéz, 2001; Aedo & Herrero, 2005; Flora Iberica online)

5 –

AU – autóctone – espécie nativa do país e da região

ALO – alóctone – espécie não nativa e trazida de fora

CUL – planta cultivada

NATURALIZADA – originalmente não nativa, trazida de fora há muito tempo tendo-se adaptado bem às condições da região/país comportando-se actualmente como nativa

SUBESPONT. – subespontânea – espécie não nativa mas que cresce espontaneamente em alguns locais

6 - número da(s) foto(s) apresentada(s) no Anexo 6.1

7 – entrevistas em que foi citada a planta com os usos aqui apresentados - (quantidade de entrevistas em que foi citada com estes usos)

8 – órgão da planta utilizado

Nota: “pamos” ou “pompos” são termos usados na região que correspondem aos rebentos/ renovas da planta, ou seja à parte terminal das ramas com folhas ainda pequenas e tenras.

9 – cada uso deve ser lido como ”Usado para” ou “Usado como” – refere-se a um problema (p.e. “fraqueza”), uma enfermidade (p.e. “constipações”), ou um órgão do corpo (p.e. “estômago”), para os quais a planta é usada; mais raramente é referido directamente o uso, p.e. “diurético”; entre parêntesis é apresentado a quantidade de entrevistas em que o uso foi citado

Nota: foi referido por vários informantes o problema “bechocos” que segundo algumas pessoas é o mesmo que “furúnculos” mas segundo outras é parecido mas não a mesma coisa.

10 – é descrita a maneira como é usada a planta

Nota:

- **chá:** fervura do material vegetal durante alguns minutos, geralmente menos de 5 mas poucas vezes referido como chegando aos 10 minutos ou excepcionalmente aos 30 minutos, por fim é bebido.

- **infusão:** é aquecida água até ferver e deitada então por cima do material vegetal que se encontra num recipiente (p.e. chávena), por vezes é deixado assim a repousar por alguns minutos e por fim é bebido.

- **cozimento e lavagens:** faz-se um cozimento prolongado do material vegetal (durante largos minutos, bastante mais prolongado do que a fervura rápida do chá) e depois com a essa água fazem-se lavagens na zona afectada.

- **cozimento e banhos:** faz-se um cozimento prolongado do material vegetal (como acima), deixa-se arrefecer um pouco essa água e depois vai-se mergulhando a zona afectada nessa água ainda quente mas que dê para suportar a temperatura. Este método pode ser usado em paralelo com o acima, e sendo bastante semelhantes pode haver ocasiões em que foi referido um mas na verdade corresponder ao outro.

- **cozimento e gargarejos**: faz-se um cozimento prolongado do material vegetal (como acima), deixa-se arrefecer um pouco e depois fazem-se gargarejos na garganta com essa água.
- **cozimento e aplicação de panos encharcados**³: faz-se um cozimento prolongado do material vegetal (como acima), depois encharcam-se panos/lenços (algumas pessoas referiram panos de linho) nessa água ainda quente e aplicam-se esses panos em cima da zona afectada, geralmente vai-se voltando a encharcar os panos na água quente quando estes ficam frios.
- **cozimento e receber vapores**: faz-se um cozimento prolongado do material vegetal (como acima), depois essa água é colocada num recipiente (p.e bacio, balde, alguidar), a pessoa coloca por cima a zona afectada e recebe os vapores libertados por essa água quente.
- **cataplasma**: o material vegetal é aplicado directamente na zona afectada e aí fica a actuar sendo ligado em forma de penso com um pano ou um lenço.
- **aplicação directa**: o material vegetal é aplicado directamente na zona afectada mas, ao contrário do acima descrito, a aplicação não é muito prolongada e não se liga em forma de penso com um pano ou lenço.
- **xarope**: o material vegetal em geral é fervido juntamente com mel ou açúcar resultando num líquido espesso que é tomado geralmente às colheradas (de sopa ou de chá, uma ou algumas colheradas por dia, muitas vezes em jejum) durante um tempo, podendo ser guardado num recipiente para se ir tomando até acabar.
- **maceração**: o material vegetal é colocado num líquido (p.e. água, álcool, aguardente) em que fica a repousar durante um tempo; nalguns casos em que se usa álcool ou aguardente a solução é guardada num recipiente (p.e. frasco) durante largos meses ou mesmo anos; muitas vezes o líquido resultante da maceração é então usado para fazer **fricções** em que esse líquido é colocado e esfregado na zona afectada.
- **defumadouro**: o material vegetal é queimado (ao lume ou na brasa), deixam-se os vapores dessa queima espalharem-se pela casa, ou coloca-se a pessoa ou a sua roupa a receber esses vapores (no caso do “mal da Lua”).
- **beberagem**: usa-se este termo para os usos veterinários em que se faz um cozimento prolongado do material vegetal e depois se dá essa água a beber ao animal.

11 – campo reservado a explicações mais pormenorizadas ou informações adicionais de interesse.

Torna-se importante explicar aqui que por vezes o mesmo nome comum foi citado para plantas de espécies diferentes, pelos seguintes motivos:

1 – informantes diferentes indicaram plantas diferentes

exemplos: **calafite** (*Hypericum tomentosum*, *Dorycnium hirsutum*, *Kickxia spuria* ssp. *integrifolia*), **chá-do-médo** (*Sideritis angustifolia* / *S. arborescens* e *Sideritis hirsuta*), **erva-abelha** (*Ophrys speculum* ssp. *speculum* e *Capsella bursa-pastoris*), **pita** (*Aloe vera* e *Aloe arborescens*), **tomilho** (*Thymus camphoratus* e *Thymus capitatus*), **tramagueira** (*Tamarix africana* e *Dittrichia viscosa* ssp. *revoluta*).

2 – alguns informantes reconheceram mais de uma espécie com o mesmo nome e com os mesmos usos

exemplos: **arrúdia** (*Ruta chalepensis* e *Ruta montana*), **erva-pinheirinha** (*Equisetum telmateia* e *Equisetum ramosissimum*).

Nas plantas **chapeuzinhos**, **silvas** e **tília** a espécie científica é apresentada como “spp.” o que significa que várias espécies do mesmo género botânico são usadas ou poderão ser usadas, visto as pessoas não as distinguem (caso de chapeuzinhos e silvas) ou considerarem-nas com o mesmo nome e como úteis para os mesmos fins (caso de tília).

No final do catálogo das plantas com usos medicinais e do catálogo das plantas com outros usos são apresentados os dados respeitantes a algumas plantas citadas nas entrevistas mas das quais não foi possível identificar a espécie científica ou sequer o género, indicando-se que espécie poderá ser sempre que exista essa suspeita, de modo a facilitar futuro trabalho de confirmação.

³ Referido como “compressas” em Borges (2004) e Raminhos (1999).

3.1 CATÁLOGO DE PLANTAS COM USOS MEDICINAIS

abacateiro, pêra-abacate, pereira-abacate	<i>Persea americana</i> Mill. var. <i>americana</i>	LAURACEAE
CUL	Foto(s): 1	Fonte: 7, 8, 11, 33, 36, 46 e 47 - (7)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	colesterol* ¹ (3), infecções urinárias* ² (1), infecções de estômago* ² (1), diurético (1)	chá
	queda do cabelo (2)	cozimento e lavagens
Observações: * ¹ – referido por uma pessoa como usado em mistura: raiz (em alternativa, as folhas) de erva-montã , 1 folha de nespereira , 1 folha de abacateiro, folhas de erva-cidreira , folhas de chá-príncipe , rama de hortelã . * ² – mistura: raiz de gilbarbeiro , folhas ou raiz de medronheiro , folha de abacateiro, folha de nespereira , folha de laranjeira/limoeiro .		

abetónica	<i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan ssp. <i>officinalis</i>	LABIATAE
AU	Foto(s): 2, 3 e 4	Fonte: 17a, 33, 35, 37, 45 - (6)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha/rama	nervos (2), úlceras de estômago (1), estômago (1)	chá
rama	problema indefinido consequente de rebentamento de uma variz (1)	cozimento e lavagens
	asma (1)	seca, migada e fumada
raiz	varizes (1), infecções externas (1)	cozimento, lavagens, aplicação de panos encharcados e cataplasma
Observações: referido por uma pessoa que para os nervos usam-se 3 ou 4 folhas.		

abrótea, gamboal, setembrista	<i>Asphodelus aestivus</i> Brot.	LILIACEAE
AU	Foto(s): 5	Fonte: 46, 47 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
bolbo	impigens (2), queda do cabelo (1), dores de dentes (1)	o bolbo é aberto ao meio e o interior (seiva) é esfregado na zona afectada

agrião	<i>Nasturtium officinale</i> R.Br.	CRUCIFERAE
AU /CUL	Foto(s): -	Fonte: 10, 17, 29, 30, 32a, 36, 39, 46 - (8)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	constipações (1)	chá (com mel)
	constipações (1), limpar os pulmões	picado, juntado com mel e ingestão

	(1), fraqueza (1)	
	tosse seca (1), constipações fortes (1)	xarope 1 em mistura*: tudo fervido em 2 litro de água até ficar 1 litro, coado, adicionado ½ Kg de mel, volta a ferver até ficar em ½ litro; ingestão do xarope, 1 copo antes de cada refeição (3 vezes/ dia)
	hepatite (1)	xarope 2 em mistura*: tudo fervido em 1 litro de água até ficar ½ litro, adicionado 3 gemas de ovo e ½ l de mel; ingestão do xarope, às colheres
	fraqueza (1)	xarope 3: ½ de mel, ½ de água e os agriões, cozido em forno de lenha numa panela de barro tapada com rolha de cortiça; ingestão do xarope, às colheres
	bronquite (1), fraqueza (1)	xarope 4: agriões com mel, fervido; ingestão do xarope, 1 colher de sopa por dia
	dores de garganta (1), fraqueza (1)	xarope 5: agriões fervidos, coado, adicionado mel ou água mel, fervido novamente até ficar espesso; ingestão do xarope, 1 colher de chá ou de sopa, 1 ou 2 vezes ao dia
	tosse (1)	xarope 6*: agriões e rodelas de cenoura, adicionado açúcar mascavado e um pouco de água, fervido, coado, ingestão do xarope

Observações: * Misturas:

xarope 1 – 1 mão cheia da rama de **sarguacinha**, 1 mão cheia da rama de agriões; 7 folhas de **eucalipto**; 1 **limão** inteiro cortado às rodelas; 3 **figos** secos; 1 mão cheia da rama nova de **pinheiro-manso**.

xarope 2 - 1 molho de raízes de **salsaparrilha**, 1 molho de raízes de **medronheiro**, 1 molho de rama de agrião, 1 molho de raízes de **graminha-branca**, 1 molho de rama de **sarguacinha**.

xarope 6 – agriões e **cenoura**.

alabardona	<i>Stachys germanica</i> L. subsp. <i>lusitanica</i> (Hoffmanns. & Link) Cout.	LABIATAE
AU	Foto(s): 6, 7 e 8	Fonte: 19 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	infecções da pele (1), furúnculos (1)	1- aquecida ao lume, cataplasma 2- queimada, cataplasma indirecto da cinza

alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LABIATAE
AU/CUL	Foto(s): 9	Fonte: 3, 3a, 6, 7, 8, 9, 14, 17, 17a, 19, 20, 23, 26, 31, 32a, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 47 - (28)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e

		aplicação
“pampos”	constipações* ¹ (1), gripes* ¹ (1), tosse* ¹ (1), pneumonia* ¹ (1), vesícula (1), limpar o sangue (1) * ²	chá
	fígado (1)	chá, maceração uma noite e bebido no outro dia de manhã em jejum
folhas	colesterol (1)	chá
flores	memória/ cérebro (2), coração (2), nervos (2), limpar o sangue (1), reumatismo* ³ (1) constipações (1), gripe (1)	chá
	inflamação dos olhos (1)	maceração em clara de ovo resultando um óleo aplicado em pingos nos olhos
	sangue (1)	xarope 1 em mistura* ⁷ : fervido juntamente com mel; ingestão do xarope
	bronquite (1)	ingestão de xarope
flores/ rama	purificar o sangue (1), infecções internas (1), gripes (1)	* ⁶ cozimento, numa divisão da casa resguardada a pessoa toma banho com essa água (também a pode beber) e no final envolve o corpo num pano mas sem se secar
rama	coração* ⁴ (4), baixar a tensão* ⁵ (1), dor de cabeça (1), fraqueza do sangue/ anemia (1), diurético (1), constipações (1), gripe (1), nervos (1), reumatismo* ³ (1)	chá
	nervos (1), estômago (1)	maceração em água durante 5 minutos, bebido
	feridas (1), queda do cabelo (1), caspa (1)	cozimento e lavagens
	limpar o sangue (1), “bechocos” (1)	cozimento de 3 pedaços num litro de água, ferver uns 5 ou 10 minutos, maceração durante a noite; bebido de manhã em jejum, durante 9 dias, de 6 em 6 meses
	constipações (1), gripe* ⁸ (1)	inalação dos vapores do cozimento
	“mal da Lua”* ⁹ (1)	defumadouros na roupa da criança

Observações:

*¹ - mistura: rama de **poejo**, “pampos” de **pinheiro-bravo**, rama de **orégãos**, um **limão** inteiro, casca de **cebola**, um pedaço de folha de **pita** (*Aloe vera*), 3 “pampos” de alecrim, rama de **pelicão**, rama de **sarguacinha**.

*² – 3 “pampos”; para a vesícula foi referida uma aplicação durante 9 ou 13 dias.

*³ – mistura: flores (se não houver flores, então rama) de **arrúdia**, rama de alecrim.

*⁴ – sozinho ou em mistura com folhas de **salva-mansa**.

*⁵ - mistura: rama de alecrim e folhas de **oliveira**.

*⁶ - mistura: sementes (envolvidas numa “boneca” de pano) de **esteva**, raiz de **cana**, flores ou rama de alecrim, folhas de **erva-montã**.

*⁷ - mistura: folhas (lavadas) de **diabelha**, algumas flores de alecrim, 1 ou 2 folhas de **erva-montã**.

*⁸ – mistura: rama de alecrim, folhas de **eucalipto** (as mais viçosas).

*⁹ – “Mal da Lua” – as crianças têm diarreias verdes, riem durante o sono, têm tremores, podendo levar à morte.

Uma pessoa referiu que o chá de alecrim prende os intestinos.

alface	<i>Lactuca sativa</i> L.	COMPOSITAE
---------------	--------------------------	------------

CUL	Foto(s): 10	Fonte: 9, 14, 30, 48 - (4)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	nervos* ¹ * ² (2), colesterol (1), controlar a tensão* ² (1)	chá
	“bechocos” * ³ (1), furúnculos* ³ (1)	picado, adicionada farinha de trigo, amassado, cataplasma
Observações:		
* ¹ – pode ser em mistura com erva-cidreira .		
* ² - pode ser em mistura com alpista e trigo.		
* ³ – mistura: folha de alface e batata .		

alfarrobeira	<i>Ceratonia siliqua</i> L.	LEGUMINOSAE
CUL	Foto(s): 11 e 12	Fonte: 1, 42, 46, 47 - (4)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
alfarroba	diarreia* ¹ (3), tosse (1)	chá
Observações:		
* ¹ – referido por uma pessoa que também se pode comer a própria alfarroba depois de fervida no chá, e referido por uma outra pessoa que a alfarroba é moída antes de ir a ferver.		

alfavaca-de-cobra favaca-de-cobra, alfavaca-de-cobre, alfavaca	<i>Parietaria judaica</i> L.	URTICACEAE
AU	Foto(s): 13 e 14	Fonte: 2, 3, 9, 13, 16, 17, 19, 23, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 32a, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 46, 48, 49 - (24)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	hemorróidas* ¹ (10), infecções genitais* ¹ (5), inchaços (2), infecções externas (1), queda do cabelo (1)	cozimento e lavagens
	hemorróidas (8)	receber os vapores do cozimento
	infecções internas* ² (1), intestinos (1), inflamações da bexiga/urinárias* ³ (1), ajudar a urinar* ⁴ (1), tensão arterial (1), diabetes (1)	chá
	ajudar a obrar (1)	cozimento e aplicação em clisteres
	problema de ureia (1)	cozimento, nessa água era colocada uma planta aquática (talvez nenúfar, flor branca), bebido com frequência
Observações:		
* ¹ – uma pessoa referiu que poder ser usada sozinha ou em mistura: rama de alfavaca-de-cobra, folhas de malva .		
* ² – mistura: rama de alfavaca-de-cobra, folhas de malva .		
* ³ – pode ser usada sozinha ou em mistura: alfavaca-de-cobra, barbas de milho , erva-pinheirinha , tanchais .		
* ⁴ – mistura: folhas de tanchais , rama de alfavaca-de-cobra.		
Disse uma pessoa que a alfavaca-de-cobra é venenosa e que o gado não come (pode matar o gado).		

alho	<i>Allium sativum</i> L.	LILIACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 1, 7, 14, 28, 30, 32a, 36, 39, 43, 46 - (10)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
alho	colesterol (2)	ingestão (inteiro ou picado)
	verrugas (1)	pisado, cataplasma
	dores de ossos* ¹ (1)	fricções com papadas
	constipações (1)	picado, fervido em leite, ingestão
	dores de garganta (1)	assado com casca, descascado, ingestão
	febre* ² (1)	fervido em vinagre, fricções no corpo
	dores de dentes (1)	aplicação directa
cabeça de alho	dores de garganta (1)	assada, esmagada, aplicação externa em cataplasma
cascas de alho	rouquidão* ³ (1)	chá bebido com mel
rama	problema indeterminado no seio* ⁴ (1)	cozimento, aplicação de papadas
Observações:		
* ¹ – mistura: papadas com 3 ou 5 dentes de alho, rama de arruda , sal e vinagre.		
* ² – mistura: 1 folha de louro , 1 dente de alho, um pouco de orégãos e vinagre; aplicado p.e. na zona lombar, costas, barriga das pernas, mas nunca em cima da coluna.		
* ³ – mistura: casca de cebola , casca de limão , casca de alho.		
* ⁴ – mistura: raiz de uva-de-cão , rama do alho, rama de hera, argila em pó.		

ameixa	<i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>	ROSACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 46 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
ameixa seca	laxativo (1)	cozimento, bebido e comido*
Observações:		
* – após o cozimento e antes de beber a água e comer a ameixa também se pode deixar a macerar durante a noite.		

amêndoa	<i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D.A.Webb	ROSACEAE
CUL	Foto(s): 15	Fonte: 5 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
casca da amêndoa	constipações* (1)	chá
Observações:		
* – mistura: flores de carqueja , folhas de malvas , casca da amêndoa, rama de sarguacinha , figos secos, casca de limão , rama de orégãos , rama de hortelão , rama de poejo .		

arrúdia arruda, erva-arruda	<i>Ruta montana</i> (L.) L. α <i>Ruta chalepensis</i> L. β	RUTACEAE
AU/CUL	Foto(s): 16, 17, 18, 19 e 20	Fonte: α - 3a, 7, 19, 27, 37, 41, 42, 43, 47 ; β - 14, 36 - (11)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e

		aplicação
rama	dores (1)	chá
	icterícia (1)	cozimento, água quente colocada num bacio, sentar e receber vapores durante uns 10 minutos* ¹
	“mal da Lua” (1)	defumadouros: rama queimada ao lume dentro de casa
	“mal da Lua” (2)	defumar a criança no vapor da queima em brasas* ²
	“mal da Lua” (2)	defumar a roupa da criança no vapor da queima* ³
	“mal da Lua” (1)	ramas colocados debaixo do travesseiro das crianças/bebés* ²
	dores de ossos* ⁴ (1)	papas em vinagre e sal, fricções
	dores de dentes (1)	rama queimada na brasa e receber o vapor nos dentes
rama com inflorescência	dores (1)	chá
inflorescência	reumatismo* ⁵ (1), dores de ossos (2)	chá
Observações:		
* ¹ – fazer umas 4 ou 5 (ou mais) vezes.		
* ² – por vezes em mistura com congorça .		
* ³ – mistura: rama de sempre-verde , folhas de tasneira , rama de arrúdia.		
* ⁴ – mistura: 3 ou 5 dentes de alho , rama de arruda.		
* ⁵ – mistura: flores (alternativamente a rama) de arrúdia, rama de alecrim ; tomar 9 dias seguidos, de manhã em jejum, após os 9 dias deixar passar uns meses antes de voltar a tomar novamente.		

atabuas	<i>Typha domingensis</i> (Pers.) Steudel	TYPHACEAE
AU	Foto(s): 21	Fonte: 19 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas e inflorescência	queimaduras (1)	queimar, peneirar a cinza, juntar um pouco de água para fazer uma papa, aplicação directa

aveia	<i>Avena sativa</i> L.	GRAMINEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 32 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
sementes	fraqueza* (1)	torrado, moído, peneirado, juntar um pouco de água para fazer uma papa, ingestão
Observações:		
* – mistura: fava, grão, aveia.		

avenca	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	ADIANTACEA
AU/CUL	Foto(s): 22	Fonte: 4, 7, 26, 32a, 34, 36, 37, 39 - (8)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e

		aplicação
folhas	febre (4), limpar o sangue (1), dores de cabeça (1), tosse* ¹ (1), fraqueza (1), bexiga* ² (1)	chá
	feridas (1)	cozimento e lavagens
Observações:		
* ¹ – mistura: casca de cebola , folhas de avenca .		
* ² – mistura: folhas de avenca , parte aérea de erva-pinheirinha , folhas de tanchais .		

bálsamo balso, cacto, cátio, chorão, choranita, chorãozinho	<i>Senecio mandraliscae</i> (Tineo) Jacobsen	COMPOSITAE
CUL	Foto(s): 23	Fonte: 2, 3, 3a, 5, 8, 9, 10, 16, 18, 23, 28, 29, 33, 34, 36, 43, 46, 48 - (18)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	tosse (6), constipações (5), gripe (2), bronquite (1)	cortado, maceração em açúcar* ¹ ou mel* ² , ingestão do xarope
	infecções internas (1)	chá
	feridas (1)	cortado, cataplasma
	dores reumáticas* ³ (1)	maceração em aguardente (de medronho ou de figo)* ⁴ , fricções
seiva das folhas	feridas (12), queimaduras (3)	aplicação directa
Observações:		
* ¹ – melhor açúcar mascavado ou amarelo, e uma pessoa referiu que era tudo passado por uma varinha mágica antes de deixar macerar.		
* ² – por vezes referido em mistura com rodela de cenoura .		
* ³ – mistura: folha de bálsamo, fruto de pepino-de-são-Gregório , fruto de uvas-de-cão .		
* ⁴ – preparado guardado num frasco.		

batata batata-branca	<i>Solanum tuberosum</i> L.	SOLANACEAE
CUL	Foto(s): 24	Fonte: 3, 7, 11, 24, 32, 45, 46, 48 - (8)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
batata	febre (5), dores de cabeça (1), queimaduras (1)	cortada às rodela, cataplasma, substituídas quando quentes
	rins (1), infecções urinárias (1), pedras de rim (1)	cozimento, adicionar sumo de limão, triturar, ingestão* ¹
	calos (1)	cozimento, cataplasma
	“bechocos” (1), furúnculos (1)	picado, adicionar farinha de trigo, amassar, cataplasma* ²
Observações:		
* ¹ – mistura: folhas de tanchais , batata, cebola inteira, sumo de limão .		
* ² – mistura: folha de alface , batata.		

bela-Luísa	<i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze	VERBENACEAE
CUL	Foto(s): 25	Fonte: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11a, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 25, 25a, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 34,

		38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48 - (35)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	má disposição* ¹ (16), estômago* ⁵ (11), ajudar a digestão* ² (5), barriga/dores de barriga* ³ (3), nervos (2), cólicas* ³ (1), constipações* ⁴ (1), gripe* ⁴ (1), ânsias* ⁵ (1), acalmar (1)	chá
	vista inflamada (1)	cozimento e lavagens
Observações:		
* ¹ – referido por umas pessoas como podendo ser usada em mistura com: rama de hortelã , rama de erva-de-são-Roberto , rama de erva-cidreira , folhas de malva .		
* ² – referido por umas pessoas como podendo ser usada em mistura com: casca de limão , erva-cidreira , chá-príncipe .		
* ³ – referido por uma pessoa como em mistura com chá-santo .		
* ⁴ – mistura: rama de poejo , folhas de erva-cidreira , folhas de bela-Luísia, folhas de erva-terrestre , casca de cebola .		
* ⁵ – referido por uma pessoa como em mistura com erva-cidreira , malva .		

beleza erva-beleza	<i>Bupleurum fruticosum</i> L.	UMBELLIFERAE
AU	Foto(s): 26, 27 e 28	Fonte: 16, 18, 34, 35, 40 - (5)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama* ¹	inchaços* ¹ (1) feridas* ¹ (1), hemorróidas (1),	cozimento e lavagens/banhos
	hemorróidas (1)	cozimento e receber os vapores
	dores (1)	macerar em aguardente, fricções
	estômago (2), próstata (1), baixar a tensão (1)	chá
folha	picadas dos bichos	cozimento e aplicação de panos encharcados dessa água
Observações:		
* ¹ – mistura: erva-montã , calafite (<i>Kickxia spuria</i> (L.) Dumort. ssp. <i>integrifolia</i> (Brot.) R.Fern.), orvalho-do-sol , erva-pinheirinha , marroios , beleza.		

berbasco	<i>Verbascum sinuatum</i> L.	SCROPHULARIACEAE
AU	Foto(s): 29 e 30	Fonte: 32 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	feridas (1)	cozimento e lavagens
flores	Impigens (1)	* ¹ colocadas num frasco ao sereno da noite obtendo-se um líquido que se aplica na zona afectada
Observações:		
* ¹ – apanhado na manhã de São João, antes do nascer do sol.		

borragem barragem, borracha	<i>Borago officinalis</i> L.	BORAGINACEAE
AU	Foto(s): 31 e 32	Fonte: 1, 2, 15, 17, 36, 42 - (6)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores	constipações (3), tosse (2), gripe (1), sarampo (1)	chá

calafite	<i>Dorycnium hirsutum</i> (L.) Ser.	LEGUMINOSAE
AU	Foto(s): 33 e 34	Fonte: 35 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	males da pele (1)	cozimento e lavagens

calafite	<i>Kickxia spuria</i> (L.) Dumort. ssp. <i>integrifolia</i> (Brot.) R.Fern.	SCROPHULARIACEAE
AU	Foto(s): 35 e 36	Fonte: 16 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	inchaços* ¹ (1) feridas* ¹ (1)	cozimento e lavagens/banhos
Observações: * ¹ – mistura: erva-montã, calafite, orvalho-do-sol, erva-pinheirinha, marroios, beleza.		

calafito calafite	<i>Hypericum tomentosum</i> L.	GUTTIFERAE
AU	Foto(s): 37, 38 e 39	Fonte: 9a, 19, 28, 30, 33, 38, 39 - (7)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	inchaços (3), feridas (1)	cozimento e lavagens
	inchaços (1), nódos negros (1), unha encravada (1)	cozimento e aplicação de panos encharcados dessa água
	queimaduras (1)	(sem descrição concreta)

cana	<i>Arundo donax</i> L.	GRAMINEAE
AU	Foto(s): 43	Fonte: 12, 19 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	inchaços (1), infecções externas (1)	cozimento e lavagens
	purificar o sangue (1), infecções internas (1), gripes (1)	* ¹ cozimento, numa divisão da casa resguardada a pessoa toma banho com essa água (também a pode beber) e no final envolve o corpo num pano mas sem se secar
Observações: * ¹ – mistura: sementes (envolvidas numa “boneca” de pano) de esteva, raiz de cana, flores ou rama de alecrim, folhas de erva-montã.		

candiolas candioilas, candieira- mansa, candeias, salva-da-serra	<i>Phlomis purpurea</i> L.	LABIATAE
AU	Foto(s): 44	Fonte: 17, 32, 32a, 35, 37, 40, 48 - (7)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	fígado (2), dar força (para o cansaço) (1), sangue (1), infecções internas (1), prisão de ventre (1), abrir o apetite (1)	chá
	varizes (1)	cozimento e lavagens
	dores reumáticas (1)	cozimento em vinagre e lavagens

carqueja	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	LEGUMINOSAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 1, 3, 3a, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 9a, 11, 13, 14, 17, 19, 21, 22, 24a, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32a, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49 - (41)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores	colesterol* ¹ (14), diabetes* ² (11), constipações* ³ (6), gripe (4), baixar a tensão (2), sangue (1), rins (1), ácido úrico* ⁴ (1), coração (1), estômago (1), criar sangue novo (1), fígado (1), vesícula* ⁵ (1), vias urinárias (1)	chá
“pompos”	diabetes (1)	chá
rama* ⁶	limpar o sangue (1), limpar os rins (1)	
raiz	dar força ao sangue (para fraqueza)* ⁷ (1)	chá
flores ou rama com flores	hemorróidas (1)	cozimento e lavagens

Observações:

*¹ – uma pessoa referiu que se bebe o chá 2 ou 3 vezes ao dia.

*² – uma pessoa referiu que este chá faz emagrecer.

*³ – uma pessoa referiu mistura: flores de carqueja, folhas de **malva**, casca de **amêndoa**, rama de **sarguacinha**, **figos secos**, casca de **limão**, rama de **orégãos**, rama de **hortelão**, rama de **poejo**.

*⁴ – duas pessoas referiram como efeitos do ácido úrico: dar dores de ossos, dores de articulações, pedra de rim, gota, inchaços; uma pessoa referiu usada em mistura: flores ou rama de carqueja, rama de **esteva**.

*⁵ – mistura: carqueja, **pimpeneto**, **erva-cidreira**.

*⁶ – a rama pode ser com flores.

*⁷ – beber de manhã em jejum; mistura: raiz (ou rama, mas melhor a raiz) de **sarguacina**, raiz de carqueja, raiz (“cepa” bem vermelha) de **medronheiro**, raiz (ou também “pompos”) de **tojo-gatunho**, ; “pompos” de **marmeleiro**, “pompos” de **silvas**, rama de **salsaparrilha**.

Algumas pessoas referiram que além das flores também pode levar um pouco da rama.

Disse uma pessoa que se o gado come a rama da carqueja que se lhe muda o pêlo e fica de um vermelho bonito.

catacuzes	<i>Rumex pulcher</i> L. ssp. <i>woodsii</i> (De Not.) Arcang.	POLYGONACEAE
AU	Foto(s): 45	Fonte: 1, 2, 15 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
inflorescência com frutos	diarreia (3), barriga (1)	chá*
Observações: * – uma pessoa referiu: usam-se 2 ou 3 pedaços de inflorescências já com frutos, com cerca de 10 cm; beber o chá 2 vezes ao dia, até ficar bom.		

cebola	<i>Allium cepa</i> L.	LILIACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 1, 6, 7, 9, 10, 11, 11a, 22, 26, 28, 30, 31, 32a, 33, 36, 38, 43, 45, 48, 49 - (20)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
casca de cebola* ¹	constipações* ^{2*12} (11), tosse* ^{3*12} (6), rouquidão* ⁴ (4), gripe* ¹² (2), clarear a voz (2), pneumonia* ¹² (1)	chá
	dores de dentes (1)	cozimento e aplicação directa da casca
	dores de garganta (1)	cozimento, gargarejos
	constipações (1), gripe (1)	xarope 1 em mistura* ⁵ : juntar tudo, adicionar 3 colheres de mel, ferver em 1 litro de água até ficar reduzido a ½ litro, ingestão
	tosse (1), constipações (1)	xarope 2 em mistura* ⁶ : a ½ litro de leite adicionar 10 figos secos (de preferência pretos), casca de ½ limão, mel e os restantes componentes, cozimento, ingestão
	tosse (1), constipações (1)	xarope 3 em mistura* ⁷ : cozimento com mel, ingestão
	gripe (1), tosse (1)	xarope 4 em mistura* ⁸ : adicionar à mistura mel, cozimento, ingestão do xarope
cebola	tosse (1), constipações (1), catarrais (1)	xarope 5 em mistura* ⁹ : em 1 ou 2 litros de água colocar o poejo, os orégãos, 1 ou 2 cebolas, 2 pêros, a casca do limão, 5 ou 7 figos secos e umas pinhas pequenas de pinheiro, cozimento (uns 15-20 minutos, sem chegar a reduzir a água a metade), coar, adicionar mel e voltar a ferver um pouco, guarda-se num frasco, bebendo às chávenas, mas quando se aquece para se beber adicionar umas gotas de sumo de limão
	tosse* ¹⁰ (1)	cortada às rodelas, maceração em açúcar amarelo, ingestão do xarope
	rins* ¹¹ (1), infecções urinárias* ¹¹ (1), pedras de rim* ¹¹ (1)	cozimento, adicionar sumo de limão, triturar, ingestão

	pedra de rim (1)	xarope 6 em mistura: juntar 1 molho de salsa com 1 cenoura de cerca de 20g e 1 cebola pequena, cozimento, triturado de forma a dar uma papa, juntar sumo de 1 limão, mexer, ingestão
--	------------------	---

Observações:

- *¹ – algumas pessoas referiram que a melhor é a segunda casca castanha e não a mais exterior.
 *² – várias pessoas referiram como usada em variadas misturas com as espécies: **poejo**, **figos** secos, casca de **limão**, pinhas pequenas ou rebentos de **pinheiro**, **erva-restea**.
 *³ – uma pessoa referiu como usada em misturas com: casca de **limão**, casca de **alho**.
 *⁴ –
 mistura1: casca cebola, folhas de **avenca**;
 mistura2: casca de cebola, **figo** seco, 2 ou 3 pedaços de casca de **limão**;
 mistura3: rama de **poejo**; casca de cebola; 3 **figos** secos; casca de **limão**.
 *⁵ – mistura: pinhas pequenas ou rebentos de **pinheiro** (manso ou bravo), rama de **poejo**, casca de cebola, casca e sumo de 1 **limão**, 1 ponta de folha de **eucalipto**.
 *⁶ – mistura: **figos** secos, casca de **limão**, casca de cebola, rama de **poejo**.
 *⁷ – mistura: “pamos” de **pinheiro**, casca de cebola.
 *⁸ – mistura: rama de **poejo**, **figos** crus, casca de cebola, casca de **limão**.
 *⁹ – mistura: rama de **poejo**, cebola sem a casca mais externa, casca de **pêro** ou pêro inteiro (melhor a maçã reineta), casca de **limão**, 5 ou 7 **figos** secos, pinhas pequenas de **pinheiro** (manso ou bravo), rama de **orégãos**.
 *¹⁰ – tomar 3 ou 4 colheres por dia do xarope.
 *¹¹ – mistura: folhas de **tanchais**, **batata**, cebola inteira, sumo de **limão**.
 *¹² – mistura: rama de **poejo**, “pamos” de **pinheiro-bravo**, rama de **orégãos**, 1 **limão** inteiro, casca de cebola, um pedaço de folha de **pita** (*Aloe vera*), 3 “pamos” de **alecrim**, rama de **pelicão**, rama de **sarguacinha**, “ferrugem” (fuligem), 1 cálice de aguardente.

cebola-albarrã	<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker*	LILIACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 29, 35, 36, 47 - (4)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
bolbo	“nascenças” (1)	fritar em azeite e colocar em cima da “nascença”
	picadas de lacraus, abelhas, vespas (1)	cataplasma
	feridas derivadas de cancro (1)	cortar o bolbo, esfregar nas feridas
	“mal da Lua” (1)	apanhar com a mão canhota, num domingo de manhã, colocar (também com a mão canhota) debaixo do travesseiro da criança
Observações:		
* – esta planta não foi confirmada visualmente mas pelas descrições parece coincidir com esta espécie.		

cenoura	<i>Daucus carota</i> L. ssp. <i>sativus</i> (Hoffm.) Schubl. & G. Martens	UMBELLIFERAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 9, 28, 30, 43, 46, 48 - (6)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
cenoura	diarreia (1), gastro-interite (1)	cozer arroz de cenoura (com Becel e não usar outra gordura), ingestão
	tosse* ¹ (4)	cortada às rodela, maceração em açúcar* ² ou mel, ingestão do xarope* ³

	tosse (1)	xarope: rodela de cenoura e agriões, adicionado açúcar mascavado e um pouco de água, fervido, coado, ingestão
	constipações* ⁴ (1)	chá
	pedra de rim (1)	xarope em mistura: juntar 1 molho de salsa com 1 cenoura de cerca de 20g e 1 cebola pequena, cozimento, triturado de forma a dar uma papa, juntar sumo de 1 limão, mexer, ingestão
Observações: * ¹ – uma pessoa referiu em mistura com bálsamo . * ² – melhor açúcar mascavado ou amarelo, e uma pessoa referiu que era tudo passado por uma varinha mágica antes de deixar macerar. * ³ – uma pessoa referiu que se tomam 2-5 colheres de xarope por dia. * ⁴ – mistura: rama de poejo , figos secos crus, rodela de cenoura, casca de limão.		

cerejeira	<i>Prunus avium</i> L.	ROSACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 9a, 46 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
pés de cereja* ¹	rins* ² (1), vias urinárias* ³ (1)	chá
Observações: * ¹ – tecnicamente são os pedúnculos dos frutos. * ² – em mistura com folhas ou raiz de morangueiro e barbas-de-milho . * ³ – em mistura com barbas-de-milho .		

chá-do-médo chá-dos-médos, erva- do-médo	<i>Sideritis angustifolia</i> Lag. / <i>S.</i> <i>arborescens</i> Salzm.	LABIATAE
AU	Foto(s): 46, 47 e 48	Fonte: 21, 22, 31, 32a,36, 49 - (6)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
inflorescência* ¹	estômago/ dores de estômago (3), início de úlceras (1), diabetes (1), azia (1), vesícula (1), fígado (1), diabetes* ² (1)	chá* ³
	azia (1)	mastigar a inflorescência* ⁴
Observações: * ¹ – algumas pessoas referiram que a rama também é, ou pode ser, utilizada, juntamente com a inflorescência. * ² – em mistura com marcela . * ³ – várias pessoas referiram que é amargo. * ⁴ – disse que é amargo.		

chá-do-médo	<i>Sideritis hirsuta</i> L.	LABIATAE
AU	Foto(s): 49, 50, 51 e 52	Fonte: 9, 33, 34, 35, 42, 44 - (6)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
inflorescência*	má disposição (2), estômago (2), limpar o sangue (2)	chá
Observações: * – algumas pessoas referiram que a rama também é, ou pode ser, utilizada, juntamente com a inflorescência. Uma pessoa referiu que se apanha no dia de S. João, em Maio.		

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
chapeuzinhos cachopos chapezinhas, chapelinhas, capelas, erva-dos-telhados	<i>Umbilicus</i> spp.	CRASSULACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 6, 13, 17, 19, 29, 32, 35, 47 - (8)
folha	frieiras (3)	migar/pisar a folha, aplicação directa, cataplasma
	frieiras (2), calos (1)	aquecer as folhas no lume, aplicação directa enquanto quente
	frieiras (1)	aplicação directa
	queimaduras (1), feridas (1)	cozimento até obter uma papa, cataplasma

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
chá-príncipe	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC. ex Nees) Stapf	GRAMINEAE
CUL	Foto(s): 53	Fonte: 4, 5, 8, 9, 11a, 19, 20, 21, 25, 27, 30, 31, 32a, 39, 40, 44, 45, 46, 47, 48 - (20)
folha	má disposição* ¹ (9), estômago/ dores de estômago (7), ajudar a digestão (5), ajudar a urinar (1), baixar a tensão (1), colesterol* ² (1), rins (1)	chá* ³
	má disposição (1), estômago (1)	infusão* ⁴
Observações: * ¹ – uma pessoa referiu que pode ser usada na mistura: chá-príncipe, bela-Luísia, marcela . * ² – referido por uma pessoa como usado em mistura: raiz (em alternativa, as folhas) de erva-montã , 1 folha de nespereira , 1 folha de abacateiro , folhas de erva-cidreira , folhas de chá-príncipe, rama de hortelã . * ³ – duas pessoas referiram que este chá provoca impotência nos homens. * ⁴ – tapado durante 5 ou 10 minutos.		

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
chá-santo	<i>Lantana camara</i> L.	VERBENACEAE
CUL	Foto(s): 54 e 55	Fonte: 10, 24, 24a - (3)
rama	barriga* (2), cólicas* (1), estômago (1), pele (1)	chá

Observações:* – uma pessoa referiu em mistura com a **bela-Luísa**.

chorão	<i>Carpobrotus edulis</i> (L.) N. E. Br.	AIZOACEAE
ALO	Foto(s): -	Fonte: 46 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
seiva da folha	impigens (1)	cortar a folha, aplicar a seiva esfregando na cara, todos os dias durante 1 semana

choupo	<i>Populus nigra</i> L.	SALICACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 32a - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	colesterol (1)	chá

congorça	<i>Vinca difformis</i> Pourret	APOCYNACEAE
AU	Foto(s): 56	Fonte: 27 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	“mal da Lua” (1)	defumar a criança no vapor da queima em brasas*
Observações:		
* – pode ser em mistura com arruda .		

corvilhão	<i>Scorpiurus sulcatus</i> L.	LEGUMINOSAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 19 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
fruto	prisão de ventre (1)	chá*
Observações:		
* – ferver 5-10 minutos.		

couve	<i>Brassica oleracea</i> L.	CRUCIFERAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 36 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	“bechocos” (1)	cataplasma

diabelha abitoelha	<i>Plantago coronopus</i> L.	PLANTAGINACEAE
---------------------------	------------------------------	----------------

AU	Foto(s): 57	Fonte: 2, 3, 5, 13, 19, 20, 26, 32a, 45, 46, 48 - (11)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
parte aérea (/folhas/inflorescências)	anginas* ¹ (5), dor de garganta (4), amígdalas (1), tosse (1)	cozimento e gargarejos
	dores de garganta (2)	chá
	feridas (1)	cozimento e lavagens
	sangue* ² (1)	ferver com mel e beber
Observações:		
* ¹ – duas pessoas referiram como em mistura: parte aérea / 5 folhas de diabelha, 5 “pamos” de silva , 5 “pamos” de zambujo .		
* ² – mistura: folhas de diabelha, algumas flores de alecrim , 1 ou 2 folhas de erva-montã .		

douradinha	<i>Ceterach officinarum</i> Willd.	ASPLENIACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 47 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	infecções de pele (1), eczemas (1)	cozimento e lavagens

erva-abelha	<i>Ophrys speculum</i> Link ssp. <i>speculum</i>	ORCHIDACEAE
AU	Foto(s): 58 e 59	Fonte: 32a - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores	anginas (1)	cozimento e gargarejos

erva-abelha pataquinha	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	CRUCIFERAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 19, 32 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama (com inflorescência)	dores de garganta (1)	cozimento e gargarejos
	colesterol (1)	chá

erva-alcar erva-alcaire, erva- alcária	<i>Xolantha tuberaria</i> (L.) Gallego, Muñoz Garm. & C. Navarro	CISTACEAE
AU	Foto(s): 60, 61 e 62	Fonte: 9a, 12, 15, 16, 17, 22, 26, 27, 31, 34, 36, 37, 38, 41, 45, 49 - (16)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
parte aérea	inchaços (10), feridas (8), nódos negras (1), hemorróidas (1), “cobrelo” (Zona) (1)	cozimento e lavagens* ¹
	inchaços* ² (1), infecções externas* ² (1)	cozimento e lavagens* ³ , cataplasma
raiz	constipações* ⁴ (1)	chá

Observações:

*¹ – três pessoas referiram que além das lavagens que se aplicam na zona afectada panos encharcados na água do cozimento.

*² – mistura: parte aérea de erva-alcar, folhas de **malva**.

*³ – fazer lavagens 3 vezes ao dia, de manhã, ao meio-dia e à noite.

*⁴ – mistura: raiz de erva-alcar, rama de **erva-das-7-sangrias**, rama de **sarguacinha**, **figos** queimados.

erva-arroz erva-da-frieira	<i>Fumaria sepium</i> Boiss. & Reut.	PAPAVERACEAE
AU	Foto(s): 63	Fonte: 7, 32a - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	infecções externas (alergias, comichões, borbulhas)* ¹ (1)	cozimento e banhos
	frieiras (1)	pisar a rama, cataplasma
	colesterol (1)	chá
Observações:		
* ¹ – mistura: “pampos” de oliveira , “pampos” de moita , “pampos” de silva , rama de erva-arroz; aplicação dos banhos durante 9 dias.		

erva-cidreira	<i>Melissa officinalis</i> L.	LABIATAE
AU/CUL	Foto(s): 64	Fonte: 1, 2, 3, 3a, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24a, 25, 25a, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48 - (38)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama / folhas	má disposição* ^{1*} ³ (14), ajudar a digestão* ² (9), estômago/ dor de estômago* ³ (9), coração (7), nervos* ⁴ / calmante (6), ânsias* ³ (1), barriga (1), fígado (1), febre (1), vesícula* ⁵ (1), constipações* ⁶ (1), gripe* ⁶ (1), colesterol* ⁷ (1), barriga (1), tensão (1), bexiga (1)	chá* ⁸
Observações:		
* ¹ – uma pessoa referiu como usada na seguinte mistura: rama de hortelã , rama de erva-de-são-Roberto , rama de erva-cidreira, folhas de bela-Luísa , folhas de malva .		
* ² – uma pessoa referiu que se pode usar sozinha ou em mistura com casca de limão e folhas de bela-Luísa .		
* ³ – uma pessoa referiu a mistura: folhas de bela-Luísa , rama de erva-cidreira, 1 folha de malva .		
* ⁴ – uma pessoa referiu a mistura: rama de erva-cidreira, folhas de alface .		
* ⁵ – mistura: carqueja , pimpeneto , erva-cidreira.		
* ⁶ – uma pessoa referiu a mistura: rama de poejo , folhas de erva-cidreira, folhas de bela-Luísa , folhas de erva-terrestre , casca de cebola .		
* ⁷ – mistura: raiz (em alternativa, as folhas) de erva-montã , 1 folha de nespereira , 1 folha de abacateiro , folhas de erva-cidreira, folhas de chá-príncipe , rama de hortelã ; fazer o chá num dia mas fica a descansar e só beber no outro dia.		
* ⁸ – quatro pessoas referiram que faziam infusão e não chá.		

erva-das-7-sangrias	<i>Hypericum humifusum</i> L.	GUTTIFERAE
AU	Foto(s): 65 e 66	Fonte: 5, 15, 22, 32a, 35, 41, 45 - (7)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	chagas na pele (1), comichões (1), feridas (1), purificar o sangue (2), constipações* ¹ (1)	chá* ²
	purificar o sangue* ³ (2)	maceração em água, beber
	picadas de bichos (1)	cozimento e lavagens
Observações:		
* ¹ – mistura: raiz de erva-alcar , rama de erva-das-7-sangrias, rama de sarguacinha , figos queimados.		
* ² – uma pessoa referiu que fazia infusão.		
* ³ – uma pessoa referiu que se deve beber da seguinte maneira: beber menos de metade de uma chávena de café, 3 vezes ao dia, depois descansa durante 9 dias e volta a tomar.		

erva-de-santa-Maria	<i>Solanum nigrum</i> L. ssp. <i>nigrum</i>	SOLANACEAE
AU	Foto(s): 67 e 68	Fonte: 19, 28, 32, 32a, 37 - (5)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
fruto	infecção de ouvido (1)	pisado com sal fino, aplicação no ouvido durante 9 dias, tapar com algodão
	dores de ouvidos (1)	espremer o sumo do fruto para o ouvido, 1 vez por dia durante 9 dias seguidos e depois tomar banho na praia
	ouvidos (1)	(não soube dizer como se usava)
	dentes estragados (1)	cozimento, receber vapores nos dentes
	dores de cabeça (1)	(não soube dizer como se usava)

erva-de-são-Roberto	<i>Geranium purpureum</i> Vill.	GERANIACEAE
AU	Foto(s): 69	Fonte: 2, 7, 13, 16, 17, 19, 21, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 32a, 36, 37, 44, 45, 46, 47, 48, 49 - (23)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	estômago (9), sangue/ purificar o sangue (5), barriga (1), úlceras de estômago (1), colite* ¹ (1), febre (1), ajudar a urinar (1), diabetes* ² (1), tensão (1), fígado (1), má disposição (1), constipações (1), colesterol (1), inflamações (1)	chá* ³
	borbulhas (em bebés) (1)	cozimento e lavagens
	“para a Lua” (1)	colocar um raminho debaixo do travesseiro
	cancro* ⁴ (1), sangue (1), borbulhas no corpo (1)	a folha é picada, adicionar uma gema de ovo (e talvez um pouco de açúcar), ingestão
Observações:		
* ¹ – a pessoa referiu que o seu pai teve colite e que diziam que não tinha cura, e acabou por se curar com este chá.		
* ² – mistura: folha de abacateiro , rama de erva-de-são-Roberto.		

*³ – uma pessoa referiu que fazia infusão.

*⁴ – a pessoa referiu que a sua mãe teve um caroço no peito e curou-se com esta planta, comendo durante mais de 1 ano.

erva-fera	<i>Prunella vulgaris</i> L.	LABIATAE
AU	Foto(s): 70	Fonte: 40 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	feridas (1), inchaços (1)	cozimento e lavagens

erva-formigueira chá-formigueiro formigueira, erva- formiga, chá-formigo	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	CHENOPODIACEAE
AU	Foto(s): 71 e 72	Fonte: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 25a, 26, 27, 28, 30, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 47, 48, 49 - (37)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	estômago/mal do estômago (14), má disposição (13), barriga/ dores de barriga (9), diarreia (5), ajudar a digestão (4), aliviar a bebedeira (2), diurético (2), prisão de ventre* ¹ (2), vesícula (2), vômitos (1), dores menstruais (1), cólicas (1), pulmões (1), fazer arrotar (1), fígado* ² (1)	chá* ³
	vômitos (1), má disposição (1)	cheirar a planta
Observações:		
* ¹ – a pessoa referiu que se deve beber o chá em jejum e depois ficar 1 hora sem comer.		
* ² – mistura: chá-formigueiro e hortelã .		
* ³ – uma pessoa referiu que fazia infusão.		

erva-loba	<i>Scrophularia canina</i> L. ssp. <i>canina</i>	SCROPHULARIACEAE
AU	Foto(s): 73, 74 e 75	Fonte: 4, 47 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	inchaços (2), infecções externas (1), feridas (1)	cozimento e lavagens
	infecções internas (1)	chá*
Observações:		
* – da pessoa disse que se tem de ter cuidado pois este chá faz subir a tensão e provoca prisão de ventre.		

erva-marmela	<i>Scrophularia auriculata</i> L.	SCROPHULARIACEAE
AU	Foto(s): 76 e 77	Fonte: 19 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	doenças intestinais (1)	cozimento, clisteres

erva-das-feridas erva-mercúrio erva-tintureira betadine, celidónia, erva-mercúria, erva- mercuri, erva-tintura- de-iodo, peucedónia	<i>Chelidonium majus</i> L.	PAPAVERACEAE
AU	Foto(s): 78, 79 e 80	Fonte: 3, 3a, 4, 8, 9, 10, 13, 17, 18, 19, 25a, 26, 28, 30, 31, 33, 34, 36, 38, 39, 40, 42, 43, 46 - (24)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
seiva*	sarar feridas (24), queimaduras (2), verrugas (2), calos (1)	aplicação directa
Observações: * – a seiva é amarela e dizem que arde nas feridas.		

erva-montã	<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	COMPOSITAE
AU	Foto(s): 81 e 82	Fonte: 3, 8, 10, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 25, 31, 32a, 33, 38, 40, 42, 45, 48 - (18)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	“bechocos” ^{*1} (1), furúnculos (1)	aquecer ao lume e cataplasma
	“bechocos” (1), feridas (1)	cozimento e lavagens, cataplasma
	“bechocos” (1)	cataplasma (mudar todos os dias até rebentar)
	“bechocos” (1), feridas(1)	cozimento e cataplasma
	estômago/ barriga (1), inflamações internas (1), limpar/ dar força ao sangue (1), fortalecer após o parto (1), limpar os restos da placenta após o parto (1)	chá
	feridas ^{*2} (2), inchaços ^{*2} (2), infecções externas (2), infecções de pele (1)	cozimento e lavagens
	inchaços (1)	cozimento e aplicação de panos encharcados dessa água
	inchaços (1), feridas (1)	cozimento e lavagens, aplicação de panos encharcados dessa água
	purificar o sangue (1), infecções internas (1), gripe (1)	cozimento e banhos ^{*7}
	sangue ^{*3} (1)	ferver com mel, ingestão
folhas e raiz	cancro (1)	chá
	queda do cabelo ^{*4} (1)	cozimento e lavagens
	infecção na cara (que provocava borbulhas) (1)	1- cozimento das folhas e aplicação de panos encharcados dessa água 2- raiz raspada, cortada, frita em azeite ^{*8} , coado, ao azeite adicionar uma vela de igreja que se derrete no azeite formando uma pomada, aplicação da pomada
raiz	colesterol ^{*5} (3), dores de ossos ^{*6} (1)	chá

Observações:

*¹ – após aquecer ao lume, molhar em azeite quente e só depois fazer cataplasma.

*² – uma pessoa referiu em mistura: erva-montã, **calafite** (*Kickxia spuria* (L.) Dumort. subsp. *integrifolia* (Brot.) R.Fern.), **orvalho-do-sol**, **erva-pinheirinha**, **marroios**, **beleza**.

*³ – mistura: folhas de **diabelha**, algumas flores de **alecrim**, 1 ou 2 folhas de erva-montã.

*⁴ – mistura: folha (seca ou fresca) de **nogueira**, raiz e folha de erva-montã.

*⁵ – referido por uma pessoa como em mistura: raiz (em alternativa, as folhas) de erva-montã, 1 folha de **nespereira**, 1 folha de **abacateiro**, folhas de **erva-cidreira**, folhas de **chá-príncipe**, rama de **hortelã**.

*⁶ – mistura: raiz de erva-montã e rama com flores (se as tiver) de **sarguacinha**; beber uma chávena do chá em jejum.

*⁷ – mistura: sementes (envolvidas numa “boneca” de pano) de **esteva**, raiz de **cana**, flores ou rama de **alecrim**, folhas de erva-montã; numa divisão da casa resguardada a pessoa toma banho com essa água (também a pode beber) e no final envolve o corpo num pano mas sem se secar.

*⁸ – se possível em frigideira e utensílios que nunca tenham sido usados antes.

erva-pinheirinha cavalinha, erva- cavalinha	<i>Equisetum telmateia</i> Ehrh.* ¹	EQUISETACEAE
AU	Foto(s): 83	Fonte: 1, 2, 3, 3a, 5, 6, 7, 13, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 30, 31, 33, 35, 37, 38, 42, 44, 45, 48, 49 - (27)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
parte aérea	infecções de bexiga* ² (9), ajudar a urinar (7), infecções urinárias (7), rins (5), próstata* ³ (3), diabetes (3), barriga/ barriga inchada (2), pedras de rim (2), estômago (2), infecções do sistema digestivo (1), baixar a tensão (1), eczemas (1), menopausa (afrontamentos) (1), vesícula (1)	chá
	feridas/ cicatrizante de feridas* ⁴ * ⁵ (3), infecções (1), cicatrizante (1), acne (1), inchaços* ⁴ (1), borbulhas (1)	cozimento e lavagens
	infecções genitais (1)	cozimento, receber os vapores
Observações:		
* ¹ – uma pessoa referiu também a espécie <i>Equisetum ramosissimum</i> Desf..		
* ² – referido por uma pessoa como em mistura: avenca , erva-pinheirinha, tanchais .		
* ³ – referido por uma pessoa como em mistura com “barbas de milho ”.		
* ⁴ – referido por uma pessoa em mistura: erva-montã , calafite (<i>Kickxia spuria</i> (L.) Dumort. subsp. <i>integrifolia</i> (Brot.) R.Fern.), orvalho-do-sol , erva-pinheirinha, marroios , beleza .		
* ⁵ – referido por uma pessoa que além de fazer lavagens se aplica gaze embebida nessa água.		

erva-pobrezinha rabo-de-zorra, erva- do-pobrezinho, erva- penuginha, erva-dos- pobrezinhos, ouriços, chá-macaco, pampinela	<i>Trifolium angustifolium</i> L.	LEGUMINOSAE
AU	Foto(s): 84	Fonte: 2, 3, 6, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 19, 21, 25, 26, 28, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 47, 48 - (27)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
inflorescências*	diarreia (26), tosse (1), bexiga (1)	chá
Observações: * – algumas pessoas referiram que se usam 2 ou 3 ou 4 ou 5 ou 7 inflorescências.		

erva-prata erva-pratinha, chuva-prata	<i>Paronychia argentea</i> Lam. var <i>argentea</i>	CARYOPHYLLACEAE
AU	Foto(s): 85 e 86	Fonte: 14, 26, 27, 31, 32, 35, 36, 38, 45 - (9)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama florida	controlar a urina* (1), dores de barriga (1), bexiga (1), estômago (1), doenças de ovários (1), doenças do útero (1), infecções urinárias (1), ajudar a urinar (1)	chá
	infecções dos olhos (1), queda do cabelo (1),	cozimento e lavagens
	infecções de pele (1)	cozimento e lavagens, aplicação de gaze encharcada nessa água
Observações: * – mistura: erva-prata, salsa ; para fazer urinar menos quando a pessoa anda a urinar demasiado.		

erva-ruiva douradinha erva-arranha	<i>Rubia peregrina</i> L.	RUBIACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 3, 19, 35 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	icterícia (1), ajudar a urinar* ¹ (1), rins* ¹ (1)	chá
raiz* ²	icterícia (1)	chá
Observações: * ¹ – tomar todos os dias um copo deste chá. * ² – com cerca de 10 cm de comprimento.		

erva-terrestre erva-restea	<i>Glechoma hederacea</i> L.	LABIATAE
AU	Foto(s): 87	Fonte: 7, 9, 10, 17, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 42 - (11)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	constipações* ¹ * ² * ³ (6), tosse* ³ (5), gripe* ¹ (1), dores de barriga das crianças (1), ajudar a digestão (1)	chá
Observações: * ¹ – uma pessoa referiu a mistura: rama de poejo , folhas de erva-cidreira , folhas de bela-Luísia , folhas de erva-terrestre, casca de cebola . * ² – uma pessoa referiu a mistura: poejos , erva-restea, agriões. * ³ – uma pessoa referiu a mistura: erva-restea, casca de cebola , poejos , 5 figos secos.		

erva-turca	<i>Mesembryanthemum nodiflorum</i> L.	AIZOACEAE
AU	Foto(s): 88 e 89	Fonte: 1, 7, 15, 19, 21, 22, 24, 26, 28, 31, 34, 49 - (12)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	queda do cabelo* (6), infecções no coro cabeludo (2), infecções de pele (2), queimaduras (1), feridas (1)	cozimento e lavagens
	verrugas (1)	picada, cataplasma
	infecções internas (1), sangue (1)	chá
seiva	feridas* (2), “bechocos”* (1), queda do cabelo (1), infecções de pele (1)	aplicação directa
Observações:		
* – uma pessoa referiu que também se deve beber um pouco dessa água do cozimento.		

esteva mato-esteva	<i>Cistus ladanifer</i> L.	CISTACEAE
AU	Foto(s): 90	Fonte: 2, 3, 6, 19, 21, 26, 28, 32a, 33, 37, 38, 42, 44, 45 - (14)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
“pampos”	diabetes (1), ácido úrico (1)	chá
botões florais	diarreia (1)	chá
flores* ¹ / pétalas	diarreia (2), estômago (2), colesterol (1), fraqueza/ dar força ao sangue* ⁵ (1), constipações (1)	chá
folhas com resina	dores de ossos	aplicação directa e cataplasma
rama	ácido úrico* ² (1)	chá
	queda de cabelo (1)	cozimento e lavagens
	hemorróidas (1)	cozimento, receber os vapores e depois lavagens
sementes	fraqueza (1)	cápsula torrada no forno (abrindo-se com o calor), recolher as sementes, juntar mel, ingestão
	icterícia (1)	envolver sementes num pano, atar, chá
	lombrigas* ³ (2)	ingestão
	purificar o sangue* ⁴ (1), infecções internas* ⁴ (1), gripes* ⁴ (1)	cozimento e banhos
Observações:		
* ¹ – às flores de esteva chamam “pampoilas”.		
* ² – referiu que provoca dores de ossos e inchaços.		
* ³ – uma pessoa referiu que se apanham as cápsulas ainda fechadas, deixam-se num prato a secar ao sol até abrirem e libertarem as sementes; encher 1 colher de sopa de sementes e acabar de encher a colher com mel; tomar 1 vez por dia.		
* ⁴ – mistura: sementes (envolvidas numa “boneca” de pano) de esteva, raiz de cana , flores ou rama de alecrim , folhas de erva-montã ; numa divisão da casa resguardada a pessoa toma banho com essa água (também a pode beber) e no final envolve o corpo num pano mas sem se secar.		
* ⁵ – mistura: pétalas de pampoila de esteva e pétalas de pampoila-vermelha .		

estevão mato-estevão	<i>Cistus populifolius</i> L.	CISTACEAE
AU	Foto(s): 91	Fonte: 6, 14, 32a, 36, 37, 38, 45 - (7)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama /folhas	queda de cabelo (6)	cozimento e lavagens*
folha	suor dos pés (1)	colocar a folha dentro do sapato e pôr o pé por cima
	baixar a tensão (1)	chá
Observações: * – duas pessoas referiram que só se usa esta água no final de lavar a cabeça, para enxaguar; outra pessoa referiu que antes se lava a cabeça com sabão e só no final se usa esta água para enxaguar a cabeça.		

eucalipto	<i>Eucalyptus</i> sp. (<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.)	MYRTACEAE
CUL	Foto(s): 92 e 93	Fonte: 2, 7, 9, 10, 13, 15, 24, 29, 32a,33, 34, 35, 46, 48 - (14)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
“pamos”	tosse* ¹ (1)	chá
folha	constipações (1), gripe (1)	xarope 1 em mistura* ² : juntar tudo, adicionar 3 colheres de mel, ferver em 1 litro de água até ficar reduzido a ½ litro, ingestão
	gripe* ³ (1), constipações* ³ (1)	chá
	dores reumáticas (1)	maceração em álcool, fricções
	tosse seca (1), constipações fortes (1)	xarope 2 em mistura* ⁴ : tudo fervido em 2 litro de água até ficar 1 litro, coado, adicionado ½ Kg de mel, volta a ferver até ficar em ½ litro; ingestão do xarope, 1 copo antes de cada refeição (3 vezes/ dia)
	Zona* ⁵ (“cobrelos”) (1), feridas* ⁵ (1)	cozimento e lavagens
	constipações (1)	queimar as folhas no quarto da pessoa constipada
	desentupir o nariz (3), gripe (1), constipações (2)	cozimento, inalar vapores
cápsula	constipações (2)	chá
Observações: * ¹ – mistura: 5 “pamos” de pinheiro ; 5 “pamos” de eucalipto. * ² – mistura: pinhas pequenas ou rebentos de pinheiro (manso ou bravo), rama de poejo , casca de cebola , casca e sumo de 1 limão , 1 ponta de folha de eucalipto. * ³ – mistura: “pamos” de pinheiro , rama (pode ser com as flores) de sarguacinha , folha de eucalipto. * ⁴ – mistura: 1 mão cheia da rama de sarguacinha , 1 mão cheia da rama de agriões , 7 folhas de eucalipto, 1 limão inteiro cortado às rodelas, 3 figos secos, 1 mão cheia da rama nova de pinheiro-manso . * ⁵ – mistura: folhas de eucalipto, rebentos de silvas , flores de marcela .		

fadagotos fadagouce	<i>Chenopodium album</i> L.	CHENOPODIACEAE
CUL	Foto(s): 94	Fonte: 35, 49 - (2)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
seiva	feridas (1)	bater a folha para sair da seiva, aplicação directa
rama	furúnculos (1)	cozimento, juntar banha de porco, colocar essa mistura no furúnculo, cataplasma

fava	<i>Vicia faba</i> L.	LEGUMINOSAE
CUL	Foto(s): 95 e 96	Fonte: 26, 32, 32a - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
casca da fava	feridas (estancar o sangue) (2)	envolver o golpe com a casca
fava	fraqueza* (1)	torrado, moído, peneirado, juntar um pouco de água para fazer uma papa, ingestão
seiva dos “pamos”	erisipela (1)	pisado, a seiva é colocada na zona da erisipela, por cima coloca-se farinha de milho misturada com um pouco de mel (para a farinha pegar bem)
Observações: * – mistura: fava, grão, aveia.		

fel-do-mato	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	GENTIANACEAE
AU	Foto(s): 97	Fonte: 1, 2, 3a, 5, 7, 8, 9a, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49 - (40)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
parte aérea	fígado (19), vesícula (12), diabetes (9), amargura da boca/ azia* ¹ (8), estômago/ dores de estômago* ¹ (7), má disposição (2), colesterol (2), para vir a menstruação quando está em falta (1), limpar o sangue (1), para passar a bebedeira (1), febre (1), vias urinárias (1), cólicas renais (1), baixar a tensão (1)	chá* ^{2*3}
	dores (1)	cozimento, lavagens e fricções
	fígado (1), estômago (1)	maceração em água durante uma noite ou 1 dia, beber de manhã em jejum
Observações: * ¹ – uma pessoa referiu a mistura: inflorescências de marcela , rama de fel-do-mato. * ² – grande parte das pessoas referiram que este chá é muito amargo. * ³ – algumas pessoas referiram que não se deve fazer o chá muito forte e uma pessoa referiu que não se deve beber muito tempo de seguida, e que se deve beber uns 8 dias, descansar uns dias e depois voltar a beber.		

figueira	<i>Ficus carica</i> L.	MORACEAE
AU/ NATURALIZADA/ CUL	Foto(s): 98 e 99	Fonte: 5, 6, 9, 10, 12, 13, 17, 25, 26, 28, 30, 31, 32a, 33, 36, 37, 41, 43, 45, 48, 49 - (21)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
seiva	aliviar as dores de ouvidos (1)	embeber um pedaço de algodão com a seiva, aplicar no ouvido
figos secos	constipações (13), tosse (4), gripe (1)	chá* ¹
	constipações (1), tosse (1)	xarope 1 em mistura* ² : a ½ litro de leite adicionar 10 figos secos (de preferência pretos), casca de ½ limão, mel e os restantes componentes, cozimento, ingestão do xarope
	tosse seca (1), constipações fortes (1)	xarope 2 em mistura* ³ : tudo fervido em 2 litro de água até ficar 1 litro, coado, adicionado ½ Kg de mel, volta a ferver até ficar em ½ litro; ingestão do xarope, 1 copo antes de cada refeição (3 vezes/ dia)
	constipações (1), tosse (1)	xarope 3 em mistura* ⁴ : juntar uma rama de poejo, 2 ou 3 figos secos e 2 colheres de sopa de mel, ferver tudo junto (em lume brando pois o mel faz crescer na cafeteira), até ficar um pouco espesso em forma de xarope, ingestão do xarope
	constipações (1), tosse (1), catarrais (1)	xarope 4 em mistura* ⁵ : em 1 ou 2 litros de água colocar o poejo, os orégãos, 1 ou 2 cebolas, 2 pêros, a casca do limão, 5 ou 7 figos secos e umas pinhas pequenas de pinheiro, cozimento (uns 15-20 minutos, sem chegar a reduzir a água a metade), coar, adicionar mel e voltar a ferver um pouco, guarda-se num frasco, ingestão do xarope às chávenas, mas quando se aquece para se beber adicionar umas gotas de sumo de limão
	tosse (1)	xarope 5 em mistura* ⁶ : juntar 3-5 figos secos, 2-3 raminhos de poejo, 2-3 raminhos de orégãos, 2-4 colheres de mel e vai a ferver num litro de água até ficar em apenas ½ litro, coar, ingestão do xarope
	gripe (1), tosse (1)	xarope 6 em mistura* ⁷ : adicionar à mistura mel, cozimento, ingestão do xarope
	ajudar a obrar (1)	comer, beber em cima um pouco de água
Observações:		
* ¹ – referida em variadas misturas com: carqueja , malvas , casca de amêndoa , sarguacinha , figos secos, casca		

de **limão**, **orégãos**, **hortelão**, **poejo**, rodelas de **cenoura**, casca de **cebola**, **erva-terrestre**, **erva-alcar**, **erva-das-7-sangrias**, flores de **sabugueiro**.
 *² – mistura: **figos** seco, casca de **limão**, casca de cebola, rama de **poejo**.
 *³ – mistura: 1 mão cheia da rama de **sarguacinha**, 1 mão cheia da rama de agriões; 7 folhas de **eucalipto**; 1 **limão** inteiro cortado às rodelas; 3 **figos** secos; 1 mão cheia da rama nova de **pinheiro-manso**.
 *⁴ – mistura: rama de **poejo**, figos secos.
 *⁵ – mistura: rama de **poejo**, cebola sem a casca mais externa, casca de **pêro** ou pêro inteiro (melhor a maçã reineta), casca de **limão**, 5 ou 7 **figos** secos, pinhas pequenas de **pinheiro** (manso ou bravo), rama de **orégãos**.
 *⁶ – mistura: figos secos, **poejo**, **orégãos**.
 *⁷ – mistura: rama de **poejo**, **figos** crus, casca de cebola, casca de **limão**.

freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	OLEACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 5, 7, 17, 19, 34, 35, 41, 43, 44 - (9)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	picadas de insectos (2), dores (ex: no braço) (1)	cozimento e lavagens
	reumático (3), problemas do ácido úrico (e.g. gota) (3), diurético (1), diabetes (1), colesterol (1), dores (1)	chá

funcho	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	UMBELLIFERAE
AU	Foto(s): 100 e 101	Fonte: 3, 15, 19, 32a, 43, 45 - (6)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama/ folhas	sangue (1), fígado (1)	chá
sementes	gripe (1), coração (1)	chá
inflorescência com sementes	reumático (1)	cozimento durante +- 30 minutos, colocar a água num alguidar, pôr uma tábua a atravessar o topo do alguidar, a pessoa envolve-se numa manta e coloca os pés em cima da tábua para ir recebendo os vapores

galacrista	<i>Salvia sclareoides</i> Brot.	LABIATAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 33 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
semente	tirar impurezas do olho (1)	colocar uma semente no olho, a semente vai então rodando à volta no olho e arrasta consigo a impureza e acabam as duas por sair

gilbarbeiro gilbravo	<i>Ruscus aculeatus</i> L.	LILIACEAE
AU	Foto(s): 102	Fonte: 7, 27 - (2)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	infecções urinárias* ¹ (2), rins (1), próstata (1), infecções de estômago (1), para a albumina no sangue* ² (1)	chá
Observações: * ¹ – mistura: raiz de gilbarbeiro, folhas ou raiz de medronheiro , folha de abacateiro , folha de nespereira , folha de laranjeira/limoeiro . * ² – a pessoa disse que a albumina no sangue provoca inchaço das mãos e pernas.		

girivão giribão	<i>Verbena officinalis</i> L.	LABIATAE
AU	Foto(s): 103 e 104	Fonte: 19, 32a, 36 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	nódoas negras (1), infecções externas (1)	cozimento e lavagens, aplicação de panos encharcados
	inchaços (1)	cozimento, aplicação de panos encharcados
	“bechocos” (com pus)* (1)	juntar um pouco de girivão com um pedaço de banha de porco sem sal, pisar, aplicação e cataplasma
Observações: * – disse a pessoa que esse preparado puxava o “bechoco” e saindo todo deixava um buraco na pele.		

graminha-branca	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	GRAMINEAE
AU	Foto(s): 105 e 106	Fonte: 6, 17 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	reumático (1)	chá
raiz	hepatite (1)	xarope em mistura*: tudo fervido em 1 litro de água até ficar ½ litro, adicionado 3 gemas de ovo e ½ l de mel; ingestão do xarope, às colheres
Observações: * – 1 molho de raízes de salsaparrilha , 1 molho de raízes de medronheiro , 1 molho de rama de agrião , 1 molho de raízes de graminha-branca, 1 molho de rama de sarguacinha .		

grão	<i>Cicer arietinum</i> L.	LEGUMINOSAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 32 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
fruto	fraqueza* (1)	torrado, moído, peneirado, juntar um pouco de água para fazer uma papa, ingestão
Observações: * – mistura: fava , grão , aveia .		

hortelã hortelão, hortelã-mansa	<i>Mentha spicata</i> L.	LABIATAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 3, 3a, 4, 5, 8, 9a, 19, 26, 32a, 35, 36, 42, 43 - (13)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	lombrigas (2)	picar, adicionar leite cru (de vaca ou cabra), deixar macerar uma noite, beber ^{*6}
rama	lombrigas (5), má disposição ^{*1} (3), constipações ^{*2} (1), colesterol ^{*3} (1), dores de barriga (1), vômitos (1), ajudar a fazer a digestão (1), baixar a tensão* (1), limpar o sangue (1), fígado ^{*5} (1)	chá
	lombrigas (1)	comer a rama
	lombrigas ^{*7} (1)	fervura em leite, ingestão
Observações:		
<p>*1 – uma pessoa referiu a mistura: hortelã, erva-de-são-Roberto, erva-cidreira, bela-Luísia, malvas.</p> <p>*2 – mistura: flores de carqueja, folhas de malvas, casca de amêndoa, rama de sarguacinha, figos secos, casca de limão, rama de orégãos, rama de hortelão, rama de poejo.</p> <p>*3 – mistura: raiz (em alternativa, as folhas) de erva-montã, 1 folha de nespereira, 1 folha de abacateiro, folhas de erva-cidreira, folhas de chá-príncipe, rama de hortelã.</p> <p>*4 – mistura: rama de jambujeiro, rama de salva, rama de hortelã.</p> <p>*5 – mistura: chá-formigueiro, hortelã.</p> <p>*6 – uma pessoa referiu que antes de beber o preparado que se come sopas de pão.</p> <p>*7 – comer pevides de abóbora e por cima beber o leite da fervura.</p>		

hortelã-pimenta	<i>Mentha x piperita</i> L. ^{*1}	LABIATAE
CUL	Foto(s): 107, 108, 109 e 110	Fonte: 3, 9a, 17, 20, 24a, 26, 30, 31, 36, 38, 40, 43, 45, 48 - (13)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	estômago/ dor de estômago (6), ajudar a digestão (3), barriga (3), lombrigas (1), fígado (1), dores da menstruação (1), ajudar a obrar ^{*2} (1), má disposição (1), azia (1), diarreia (1), limpar os restos da placenta após o parto (1)	chá
Observações:		
<p>*1 – o género <i>Mentha</i> é bastante propenso a hibridizar. Como no caso da hortelã-pimenta, quando se trata de plantas cultivadas pelas pessoas a hibridização pode ocorrer com maior frequência pelo que a distinção dos híbridos pode ser bastante complicada e confusa. A dificuldade de identificação no estudo presente foi acrescida pois grande parte da época de confirmação das plantas com os informantes não coincidiu com a época de floração destas plantas, pelo que só um exemplar foi possível observar com flores no final da época de confirmação. No entanto foi observado durante a época de confirmação que nem sempre as pessoas reconheciam a hortelã-pimenta mostrada e oferecida por outras pessoas entrevistadas, ou fosse pelo tamanho diferente das folhas ou pelo cheiro distinto. Assim, na região parece haver pelo menos dois tipos diferentes de híbridos considerados como hortelã-pimenta. Graças à plantação destes dois tipos diferentes no quintal da Associação Aflosul, foi então possível comparar, em Agosto, ambas as plantas floridas, tendo-se chegado à conclusão que deverão corresponder a <i>Mentha x piperita</i> L. e <i>Mentha x piperita</i> L. <i>citrata</i> (Ehrh.) B.Boivin. No entanto não se descarta a hipótese de existirem outros, e talvez novos, híbridos. Seria interessante um estudo mais pormenorizado dos exemplares de hortelã-pimenta que cada pessoa possui para esclarecer esta questão e averiguar a abundância de cada tipo na região.</p>		

*2 – a pessoa referiu que se em alternativa ao chá se pode comer as folhas frescas.

jambujeiro jambujo zambujeiro, zambujo	<i>Olea europaea</i> L. var. <i>sylvestris</i> Brot.	OLEACEAE
AU	Foto(s): 111 e 112	Fonte: 5, 14, 36, 42, 45, 48 - (6)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
“pamos” / rama	anginas* ¹ (4), dores de garganta* ² (2)	cozimento, gargarejos
rama	baixar a tensão* ³ (1)	chá
Observações:		
* ¹ – referido em misturas com outras espécies: parte aérea / 5 folhas de diabelha , 5 ou 9 “pamos” de silva .		
* ² – mistura: “pamos” de silvas , rama de jambujo .		
* ³ – mistura: rama de jambujeiro , rama de salva , rama de hortelã .		

laranjeira	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	RUTACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 2, 3, 6, 7, 14, 26, 36, 40, 42, 47, 48 - (11)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores	nervos (2), dores interiores (1), febre (1)	chá
folhas	nervos (2), diurético (1), constipações (1), infeções urinárias* (1), infeções de estômago* (1)	chá
laranja	constipações (1), tosse (1)	comer laranjas
	tosse (1)	lavar a laranja, cortar em 4 quartos, ferver com açúcar em ½ litro de água, ingestão do xarope
Observações:		
* – mistura: raiz de gilbarbeiro , folhas ou raiz de medronheiro , folha de abacateiro , folha de nespereira , folha de laranjeira/limoeiro .		

laranjeira-azeda laranjeira-amarga	<i>Citrus aurantium</i> L.	RUTACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 5, 31, 33, 37, 39, 48 - (6)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores	nervos (4), coração (2), baixar a tensão (1)	chá

limoeiro	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.f.	RUTACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 23, 26, 27, 28, 30, 32a, 33, 36, 38, 39, 40, 41, 43, 45, 48, 49 - (25)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
casca de limão	constipações* ² (8), tosse* ⁴ (2), ajudar a digestão* ¹ (1), rouquidão* ³ (1)	chá
	constipações (1)	chá, adicionar leite, beber
	tosse (1), constipações (1)	xarope 1 em mistura* ⁵ : a ½ litro de leite adicionar 10 figos secos (de preferência pretos), casca de ½ limão, mel e os restantes componentes, cozimento, ingestão
	constipações (1), tosse (1), catarrais (1)	xarope 2 em mistura* ⁶ : em 1 ou 2 litros de água colocar o poejo, os orégãos, 1 ou 2 cebolas, 2 pêros, a casca do limão, 5 ou 7 figos secos e umas pinhas pequenas de pinheiro, cozimento (uns 15-20 minutos, sem chegar a reduzir a água a metade), coar, adicionar mel e voltar a ferver um pouco, guarda-se num frasco, bebendo às chávenas, mas quando se aquece para se beber adicionar umas gotas de sumo de limão
	gripe (1), tosse (1)	xarope 3 em mistura* ⁷ : adicionar à mistura mel, cozimento, ingestão do xarope
	tosse convulsa (1)	xarope 4 em mistura: juntar num tacho ½ Kg de caracóis (inteiros), 1 litro de água, casca de limão e orégãos, ferver 5 minutos, coar, adicionar ½ Kg de açúcar amarelo ou mascavado, ingestão do xarope
casca e sumo de 1 limão	constipações (1), gripe (1)	xarope 5 em mistura* ⁸ : juntar tudo, adicionar 3 colheres de mel, ferver em 1 litro de água até ficar reduzido a ½ litro, ingestão
folha	infecções urinárias* ⁹ (1), infecções de estômago* ⁹ (1)	chá
limão	tosse seca (1), constipações fortes (1)	xarope 6 em mistura* ¹⁰ : tudo fervido em 2 litro de água até ficar 1 litro, coado, adicionado ½ Kg de mel, volta a ferver até ficar em ½ litro; ingestão do xarope, 1 copo antes de cada refeição (3 vezes/ dia)
	constipações (1), gripe (1), tosse (1), pneumonia (1)	chá* ¹¹
limão (rodela)	sarar feridas (1)	colocar uma rodela de limão em cima da ferida
	dores de garganta (1)	assar no lume 2 ou 3 rodela de limão com sal, cataplasma

sumo de limão	tosse (3), constipação (3)	ingestão do sumo de limão com mel (ou água-mel velha)
	infecções internas (1)	beber sumo de limão diluído em água
	rins (1), infecções urinárias (1), pedras de rim (1)	cozimento, adicionar sumo de limão, triturar, ingestão* ¹²
	febre (1)	embeber algodão com sumo de limão e colocar no umbigo
	prisão de ventre (1)	beber sumo de limão com água e um pouco de açúcar
	feridas (1)	aplicação directa
	gripe (1)	xarope 7 em mistura: ao sumo de limão juntar 2 ou 3 colheres de mel, ferver um pouco, ingerir ao deitar (bem quente)
	pedra de rim (1)	xarope 8 em mistura: juntar 1 molho de salsa com 1 cenoura de cerca de 20g e 1 cebola pequena, cozimento, triturado de forma a dar uma papa, juntar sumo de 1 limão, mexer, ingestão
	ajuda a digestão (1)	beber água morna com umas gotas de limão

Observações:

*¹ – mistura: casca de limão, folhas de **bela-Luísia**, **erva-cidreira**.

*² – referido por algumas pessoas como em variadas misturas com: **carqueja**, **malvas**, casca de **amêndoa**, **sarguacinha**, **figos secos**, **orégãos**, **hortelão**, **poejo**, casca de **cebola**.

*³ – mistura: casca de **cebola**, casca de limão, casca de **alho**.

*⁴ – referido em misturas com: casca de **cebola**, **figos secos**, rama de **poejo**.

*⁵ – mistura: **figos seco**, casca de limão, casca de **cebola**, rama de **poejo**.

*⁶ – mistura: rama de **poejo**, **cebola** sem a casca mais externa, casca de **pêro** ou pêro inteiro (melhor a maçã reineta), casca de limão, 5 ou 7 **figos secos**, pinhas pequenas de **pinheiro** (manso ou bravo), rama de **orégãos**.

*⁷ – mistura: rama de **poejo**, **figos crus**, casca de **cebola**, casca de limão.

*⁸ – mistura: pinhas pequenas ou rebentos de **pinheiro** (manso ou bravo), rama de **poejo**, casca de **cebola**, casca e sumo de 1 limão, 1 ponta de folha de **eucalipto**.

*⁹ – mistura: raiz de **gilbarbeiro**, folhas ou raiz de **medronheiro**, folha de **abacateiro**, folha de **nespereira**, folha de **laranjeira/limoeiro**.

*¹⁰ – mistura: 1 mão cheia da rama de **sarguacinha**, 1 mão cheia da rama de **agriões**; 7 folhas de **eucalipto**; 1 limão inteiro cortado às rodelas; 3 **figos secos**; 1 mão cheia da rama nova de **pinheiro-manso**.

*¹¹ – mistura: rama de **poejo**, “pamos” de **pinheiro-bravo**, rama de **orégãos**, 1 limão inteiro, casca de **cebola**, um pedaço de folha de **pita** (*Aloe vera*), 3 “pamos” de **alecrim**, rama de **pelicão**, rama de **sarguacinha**, “ferrugem” (fuligem), 1 cálice de aguardente.

*¹² – mistura: folhas de **tanchais**, **batata**, **cebola** inteira, sumo de limão.

linhaça	<i>Linum usitatissimum</i> L.	LINACEAE
COMPRADA	Foto(s): -	Fonte: 19, 38, 45, 46 - (4)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
sementes	dores (1), furúnculos (1)	com uma pinga de azeite pisar bem as sementes (num almofariz), adicionar um pouco de farinha de trigo, colocar num pano de linho, cataplasma indirecto

	“picadas de ar” (1)	pisar num almofariz com o banha de porco e uma pinga de água (para fazer papas), aplicação e cataplasma com folha de erva-das-5-linhas
	bronquite (1)	aquecer linhaça com água de forma a dar uma papa, colocar a papa num papel mata-borrão, aplicar no peito enquanto está morno e vai-se mudando quando esfriar, aplicar 5 vezes de seguida, deixando-se a ultima dose no corpo durante a noite*
	inchaços (1), furúnculos / “bechocos” (1), dores (ex. lombares) (1)	juntar linhaça com água, ferver ao lume de modo a dar uma papa, cataplasma com um pano de lã

Observações:

* – faz-se 9 dias seguidos e durante esses dias a pessoa enferma não pode mudar a peça de roupa mais interior e não pode sair à rua.

linho-bravo	<i>Linum bienne</i> Miller	LINACEAE
AU	Foto(s): 115	Fonte: 19 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flor ou sementes	vista inflamada (1)	cozimento e lavagens

losna	<i>Artemisia absinthium</i> L.	COMPOSITAE
CUL	Foto(s): 116, 117 e 118	Fonte: 7, 9a, 26, 32, 32a, 37, 45, 46, 49 - (9)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	dores de cabeça (1)	molhada em vinagre e colocado na testa em cataplasma durante uns 15 minutos, até passar a dor de cabeça
	lombrigas (1)	chá* ¹
	borbulhas (1), alergias (1), brotoeja* ² (1), febre (1)	cozimento e lavagens
	comichões no corpo (1)	pisada com vinagre, cataplasma
	febre (1)	fervura em vinagre, lavagens
	febre (1), gripe (1)	cozimento e cataplasma* ³
	desentupir o nariz (1)	cozimento e inalação dos vapores
	dores reumáticas (1), dores (1)	maceração em álcool ou vinagre, fricções
dores reumáticas (1), dores (1)	fervura em vinho tinto, banhos	

Observações:

*¹ – a pessoa referiu que o chá é amargo.

*² – derivada de febre da carraça ou alergias; provoca comichão e vermelhão; mistura: “pampos” de **moita**, rama de losna.

*³ – na testa se para a febre e no peito se para a gripe.

louro	<i>Laurus nobilis</i> L.	LAURACEAE
CUL	Foto(s): 119	Fonte: 5, 11, 32, 32a, 43 - (5)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	aliviar a bebedeira (4)	chá
	febre* ¹ (1)	cozimento e fricções* ²
Observações:		
* ¹ – mistura: 1 folha de louro, 1 dente de alho , um pouco de orégãos e vinagre.		
* ² – por exemplo na zona lombar, costas, barriga das pernas, mas nunca em cima da coluna.		

malva	<i>Lavatera cretica</i> L. <i>Malva parviflora</i> L.* ¹	MALVACEAE
AU	Foto(s): 120, 121 e 122	Fonte: 1, 2, 3, 3a, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 25a, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 32a, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49 - (45)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	infecções externas* ² (23), desinfetar feridas (12), infecções genitais (6), inchaços (5), vista inflamada* ³ (2), inflamações dos ouvidos* ⁴ (1), “assaduras” de pele* ⁵ (1), verrugas (1), infecções urinárias (1), desinfetar a boca (1), picadas de insectos (1), lavar os olhos remelosos (1)	cozimento e lavagens
	infecções externas (1), inchaços (1), feridas (1)	cozimento, aplicação de panos encharcados
	infecções internas* ^{6*11} (11), estômago* ⁷ (4), intestinos (3), má disposição* ^{7*8} (2), constipações* ⁹ (2), ânsias* ⁷ (1), barriga (1), diarreia (1), prisão de ventre (1), úlceras (1), úlceras do estômago (1), bexiga (1), dores menstruais (1), infecções urinárias* ¹⁰ (1)	chá
	órgãos genitais (1)	cozimento, receber os vapores e fazer lavagens
	garganta (2), boca (1)	cozimento, bochechar/ gargarejar
	inchaços* ¹¹ (2), feridas (1)	cozimento e banhos
	cicatrizante (1)	cozimento e lavagens / cozimento e receber vapores
	verrugas (1)	picar, colocar na verruga, cataplasma
	feridas (1), infecções externas (1), nódoas negras (1), úlceras varicosas (1), “bechocos” (1)	cozimento e cataplasma
	inchaços* ¹² (1), infecções externas* ¹² (1)	cozimento e lavagens, cataplasma
	feridas (1)	pisar, aplicação directa
	constipações (1), tosse (1)	xarope em mistura* ¹³ cozimento, coar, adicionar mel (ou açúcar) e tornar a ferver, ingestão desse xarope todos os dias, 2 ou 3 vezes por dia, até ficar curado
	“bechocos” (1)	cozimento, amassar folhas cozidas com banha de porco (do lado

		esquerdo do porco), aplicar em cima do "bechoco", cataplasma* ¹⁴
	infecções intestinais (1)	cozimento, aplicação de clisteres
Observações: * ¹ – outras espécies da família Malvaceae semelhantes a estas deverão também ser consideradas como “malva”. * ² – referido como exemplos: feridas, órgãos genitais, olhos, boca. * ³ – uma pessoa referiu que pode ser usada sozinha ou juntamente com as flores da rosa-alexandria . Uma outra pessoa referiu que se embebe 2 pedaços de algodão naquela água e se passa cada algodão num olho, com um movimento de dentro para fora. * ⁴ – para fazer a lavagem aplicam-se pingos. * ⁵ – aconteceu a um conhecido seu por cavalgar sem sela. * ⁶ – uma das pessoas referiu em mistura com a alfavaca-de-cobre . * ⁷ – uma pessoa referiu a mistura: 4-5 folhas de bela-Luísia , rama de erva-cidreira , 1 folha de malva. * ⁸ – uma pessoa referiu a mistura: hortelã , erva-de-são-Roberto , erva-cidreira , bela-Luísia , malvas. * ⁹ – uma pessoa referiu que pode ser usada sozinha ou na mistura: flores de carqueja, folhas de malva , casca de amêndoa , rama de sarguacinha , figos secos , casca de limão , rama de orégãos , rama de hortelão , rama de poejo . * ¹⁰ – mistura: ortigões , erva-pinheirinha , malva. * ¹¹ – uma pessoa referiu que é usada com folhas de tanchais . * ¹² – mistura: erva-alcar , malva. * ¹³ – mistura: rama de sarguacinha , rama de poejos , folhas de malvas, pinhas pequenas e imaturas de pinheiro (de qualquer espécie de pinheiro). * ¹⁴ – fazer isto durante vários dias (vai deitando pus fora).		

mangariça	<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull	ERICACEAE
AU	Foto(s): 123 e 124	Fonte: 41, 42 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	próstata* (2)	chá
Observações: * – uma pessoa referiu que se pode fazer juntamente com o fel-do-mato .		

mantrasto hortelã-brava	<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	LABIATAE
AU	Foto(s): 125 e 126	Fonte: 32a - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama com flores	cancro (1), colesterol (1)	chá

marcela	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. var. <i>discoideum</i>	COMPOSITAE
AU	Foto(s): 127 e 128	Fonte: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 9a, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49 - (42)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores (inflorescências)* ^{1*2*12}	fígado (12), amargor de boca (9), má disposição* ³ (8), estômago/dores de estômago* ^{3*4} (8), vesícula* ⁵ (7), febre (4), diabetes* ⁶ (3), tonturas (1), aliviar a bebedeira (1), azia* ⁴ (1), colesterol (1)	chá* ⁷ (28) / infusão (7)

	amargor de boca (6), fígado (5), má disposição (3), estômago* ⁴ (3), vesícula (3), diabetes* ⁸ (2), aliviar a bebedeira (1), ajudar a arrotar (1), azia* ⁴ (1)	maceração em água durante a noite, beber* ⁹
	amargor de boca (2), hemorróidas (1), má disposição (1), vesícula (1), fígado (1)	infusão, maceração durante a noite, beber em jejum* ¹⁰
	inchaços (2), feridas (1)	cozimento e banhos, aplicação de panos encharcados
	Zona (“cobrelós”)* ¹¹ (1), feridas* ¹¹ (1), infecções dos olhos (1)	cozimento e lavagens
	fígado (1), diabetes (baixar o açúcar) (1), amargor de boca (1), vesícula (1)	engolir as flores de manhã em jejum
parte aérea	inchaços (1)	cozimento e banhos, aplicação de panos encharcados
Observações:		
* ¹ – tecnicamente são inflorescências mas apresenta-se como flores para facilitar a compreensão.		
* ² – a maioria das pessoas referiu que se usa um número ímpar (“nonos”) de flores, p.e. 3, 5, 7, 9, 11.		
* ³ – uma pessoa referiu que pode ser usada na mistura: chá-príncipe, bela-Luísia , marcela.		
* ⁴ – uma pessoa referiu como usada juntamente com o fel-do-mato .		
* ⁵ – uma pessoa referiu que quando a pessoa está mal da vesícula que vomita um líquido verde e tem tonturas.		
* ⁶ – uma pessoa referiu como usada juntamente com a erva-do-médo (<i>Sideritis angustifolia</i> Lag.).		
* ⁷ – a maioria das pessoas referiu que este chá é muito amargo.		
* ⁸ – a pessoa disse que se pode voltar a usar as mesmas flores (por mais uns 2 dias) pois só quando estas se afundarem na água é que já não estão boas para voltar a usar.		
* ⁹ – a maioria das pessoas disse que se bebe de manhã em jejum .		
* ¹⁰ – uma pessoa referiu que se toma durante 9 dias seguidos e outra referiu que se toma 5, 7 ou 9 vezes.		
* ¹¹ – mistura: folhas de eucalipto , “pamos” de silvas , flores de marcela.		
* ¹² – uma pessoa referiu que se apanhava no dia de São João antes do sol nascer.		

marcela-mourisca	<i>Achillea ageratum</i> L.	COMPOSITAE
AU	Foto(s): 129	Fonte: 1, 2, 15, 19, 21, 24, 32a, 35, 49 - (9)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores (inflorescências)* ^{1*2}	estômago (2), ajudar a obrar (1), febre (1), fígado (1)	chá* ³
	feridas (3), inchaços (2), órgãos genitais (1), pele escamada (1), urticária* ⁴ (1), nódos negros (1), calos nos pés* ⁵ (1)	cozimento e lavagens
	febre (1)	maceração em água* ⁶ , beber
	inchaços (1)	cozimento, aplicação de panos encharcados
	dores (1)	maceração em vinagre, fricções
Observações:		
* ¹ – tecnicamente são inflorescências mas apresenta-se como flores para facilitar a compreensão.		
* ² – algumas pessoas referiram que usavam a rama toda mas quando florida.		
* ³ – algumas pessoas referiram que este chá é bastante amargo, e houve quem dissesse que ainda é mais amargo do que o chá da marcela.		
* ⁴ – lavagem: do centro-cima para o exterior-baixo do corpo.		
* ⁵ – para os calos dos pés mergulhar os pés na água do cozimento.		
* ⁶ – maceração durante umas 2 ou 3 horas (podendo ficar a apanhar o sereno da noite).		

marmeleiro	<i>Cydonia oblonga</i> Mill.	ROSACEAE
CUL	Foto(s): 130 e 131	Fonte: 3, 11, 17, 42, 43 - (5)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	baixar a tensão* ¹ * ² (4)	chá
“pompos”	dar força ao sangue (para a fraqueza) * ³ (1)	chá
	feridas* ⁴ (1), magoados de quedas* ⁴ (1)	cozimento, aplicação de panos encharcados
Observações:		
* ¹ – uma pessoa referiu que se usam 2 ou 3 folhas, e outra pessoa referiu que se usam 5 ou 7 folhas.		
* ² – duas pessoas disseram que pode ser usada só ou em mistura com folhas de oliveira.		
* ³ – beber de manhã em jejum; mistura: raiz (ou rama, mas melhor a raiz) de sarguacina , raiz de carqueja , raiz (“cepa” bem vermelha) de medronheiro , raiz (ou também “pompos”) de tojo-gatunho , ; “pompos” de marmeleiro, “pompos” de silvas , rama de salsaparrilha .		
* ⁴ – mistura: “pompos” ou flores de marmeleiro, “pompos” de silvas , raiz, flores, “pompos” ou rama de sarguacina .		

marroios	<i>Marrubium vulgare</i> L.	LABIATAE
AU	Foto(s): 132	Fonte: 9, 29, 49 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
inflorescências	tosse (1), bronquite (1)	chá* ¹
rama	inchaços (1)	cozimento e lavagens, aplicação de panos encharcados
	braço doente e sem força (1)	cozimento* ² em urina, aplicação de panos encharcados* ³
Observações:		
* ¹ – diz que este chá é amargo.		
* ² – cozimento numa panela virgem ou seja, que nunca tenha sido usada.		
* ³ – fazer 9 dias seguidos.		

martuços martunhos	<i>Myrtus communis</i> L.	MYRTACEAE
AU	Foto(s): 133	Fonte: 2, 3, 32, 35, 40, 46 - (6)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama (pode ter frutos)	tosse (1)	chá
rama	feridas (1)	torrada, peneirada, aplicação directa* ¹
frutos	fraqueza (1)	½ litro de frutos em ½ l de mel, maceração durante 8 ou 9 dias, ingestão* ²
	constipações (1)	chá
	abrir o apetite (1)	maceração em açúcar mascavado, ingestão
cinza da rama queimada	queimaduras (1)	juntar mel, aplicação e deixar secar ao ar
Observações:		
* ¹ – aplicação depois da ferida bem lavada.		
* ² – tomar uma colher de sopa cada dia em jejum.		

medronheiro	<i>Arbutus unedo</i> L.	ERICACEAE
AU	Foto(s): 134 e 135	Fonte: 3, 7, 8, 10, 17, 25, 32a, 33, 36, 42, 43 - (11)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	diabetes (2), colesterol ^{*1} (1), dar força ao sangue (para a fraqueza) ^{*2} (1), limpar o sangue ^{*3*4} (2)	chá
	hepatite (1)	xarope em mistura ^{*5} : tudo fervido em 1 litro de água até ficar ½ litro, adicionado 3 gemas de ovo e ½ l de mel; ingestão do xarope, às colheres
folhas ou raiz	infecções urinárias ^{*6} (1), infecções de estômago ^{*6} (1)	chá
folha	inflamações (1), pedras no rim (1), vias urinárias (1), próstata (1)	chá
raminhos mais jovens	colesterol (2)	chá
fruto	verrugas (1), calos (1)	esmagar o medronho, aplicação directa ^{*7}
Observações: ^{*1} – lavar a raiz e fazer o chá até a água ficar encarnada. ^{*2} – beber de manhã em jejum; mistura: raiz (ou rama, mas melhor a raiz) de sarguacina , raiz de carqueja , raiz (“cepa” bem vermelha) de medronheiro, raiz (ou também “pompos”) de tojo-gatunho , ; “pompos” de marmeleiro , “pompos” de silvas , rama de salsaparrilha . ^{*3} – disse que o sangue precisa de ser limpo quando provocava “bechocos” com pus. ^{*4} – mistura: raiz de medronheiro, raiz de sarguacinha , raiz de sargaço . ^{*5} – 1 molho de raízes de salsaparrilha , 1 molho de raízes de medronheiro, 1 molho de rama de agrião , 1 molho de raízes de graminha-branca , 1 molho de rama de sarguacinha . ^{*6} – mistura: raiz de gilbarbeiro , folhas ou raiz de medronheiro, folha de abacateiro , folha de nespereira , folha de laranjeira/limoeiro . ^{*7} – disse que um vizinho seu se curou assim em 2 dias.		

memendro	<i>Hyoscyamus albus</i> L.	SOLANACEAE
AU	Foto(s): 136, 137 e 138	Fonte: 29, 32, 35, 37, 48 - (5)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
sementes	dores de dentes (2)	cozimento, receber os vapores nos dentes
	dores de dentes (1)	aplicar directamente no dente
	dores de dentes (1)	colocar as sementes nas brasas, receber os vapores nos dentes
folha	dores de dentes ^{*1} (1)	aplicar directamente no dente
	furúnculos (1)	colocar um caracol (vivo) em cima do furúnculo, cataplasma com a folha de memendro ^{*2}
Observações: ^{*1} – disse que é forte e que pode partir o dente. ^{*2} – deixar a actuar durante a noite.		

mentrasto-branco	<i>Cistus monspeliensis</i> L.	CISTACEAE
-------------------------	--------------------------------	-----------

AU	Foto(s): 139	Fonte: 32a - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	inchaços (1), cancro (1)	chá

milho	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 5, 7, 9a, 11, 11a, 16, 19, 31, 38, 42, 45, 46, 47, 48 - (14)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
“barbas” do milho* ¹	ajudar a urinar (7), infecções urinárias* ^{2*} (5), inflamações da bexiga* ³ (1), próstata* ⁴ (1), rins* ⁵ (1)	chá* ⁶
“barbas” do milho e folha	dores de dentes (1)	enrolar “barbas de milho” numa folha em forma de cigarro, fumar
farinha de milho	febre (1)	juntar à farinha de milho vinagre até fazer uma papa, esfregar com essa papa as costas
	queimaduras (1)	comer mel com farinha de milho
eixo (“sabugo”) da maçaroca de milho	infecções vaginais (1), prisão de ventre (1)	colocar num bacio, deitar água quente por cima, receber os vapores* ⁷

Observações:

*¹ – tecnicamente as “barbas” de milho são os estiletos das flores da maçaroca.

*² – uma pessoa referiu a mistura: barbas de milho, pés de **cereja**.

*³ – uma pessoa referiu que pode ser usada sozinha ou em mistura com **erva-das-5-linhas**, **erva-pinheirinha** e a **alfavaca-de-cobra**.

*⁴ – em mistura com **erva-cavalinha**.

*⁵ – mistura: folhas ou raiz de **morangueiro**, barbas de milho, pés de **cereja**.

*⁶ – uma pessoa referiu que fazia infusão.

*⁷ – a pessoa senta-se no bacio, enrolada numa manta e bem abafada.

moita daroeira, aroeira	<i>Pistacia lentiscus</i> L.	ANACARDIACEAE
AU	Foto(s): 140	Fonte: 6, 22, 32, 32a, 45 - (5)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
“pampos”	infecções externas (alergias, comichões, borbulhas)* ¹ (1), febre da carraça* ² (1), brotoeja* ³ (1)	cozimento e banhos
folha tenra	alergias (1)	pisado com um pouco de água fria, resulta num líquido verde que se aplica
rama	inchaços (1)	cozimento e banhos
rama	dores de cabeça (1), borbulhas resultantes de alergias (1)	pisada, maceração em vinagre, cataplasma com a rama embebida no vinagre

Observações:

*¹ – mistura: “pampos” de **oliveira**, “pampos” de moita, “pampos” de **silva**, rama de **erva-arroz**; aplicação dos banhos durante 9 dias.

*² – cozimento de 5 “pampos”.

*³ – mistura: “pampos” de moita, rama de **losna**; disse a pessoa que a brotoeja é derivada de febre da carraça ou alergias e que faz comichão e vermelhão.

morangueiro	<i>Fragaria x ananassa</i> (Weston) Duchesne ex Rozier	ROSACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 9a - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas ou raiz	rins* (1)	infusão
Observações: * – mistura: folhas ou raiz de morangueiro , barbas de milho, pés de cereja .		

nespereira	<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunb.) Lindl.	ROSACEAE
CUL	Foto(s): 141 e 142	Fonte: 3a, 7, 8, 11a, 24, 32a, 33, 41, 42, 45 - (10)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha*	baixar o colesterol* ¹ (6), infecções urinárias* ^{2*3} (2), diurético* ² (1), infecções de estômago* ³ (1), tensão (talvez para baixar) (1), diarreia* ⁴ (1), sangue (1)	chá
Observações: * ¹ – referido por uma pessoa como usado em mistura: raiz (em alternativa, as folhas) de erva-montã , 1 folha de nespereira, 1 folha de abacateiro , folhas de erva-cidreira , folhas de chá-príncipe , rama de hortelã . Referido por outra pessoa que se pode juntar com as flores de carqueja . * ² – 3 folhas num litro de água. * ³ – mistura: raiz de gilbarbeiro , folhas ou raiz de medronheiro , folha de abacateiro , folha de nespereira, folha de laranjeira/limoeiro . * ⁴ – a pessoa referiu que se usam as folhas mais tenras e pequenas.		

néveda neva, zinévera	<i>Calamintha baetica</i> Boiss. & Reuter	LABIATAE
AU	Foto(s): 143	Fonte: 12, 13,15, 17, 19, 29 - (6)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	dores de dentes (5)	amachucar a folha e colocar no dente que dói* ^{1*2}
rama	dores de dentes (1)	mastigar a rama
sementes	dores de dentes (1)	aplicação directa
Observações: * ¹ – duas pessoas referiram que após amachucar a folha que se adiciona uma pedra de sal, faz-se uma bola e coloca-se então na cova do dente que dói. * ² – a maioria das pessoas referiram que esta mezinha faz estalar e rebentar os dentes, tendo elas próprias ou conhecidos seus tido essa experiência.		

nogueira	<i>Juglans regia</i> L.	JUGLANDACEAE
CUL	Foto(s): 144	Fonte: 1, 3, 13, 14, 17, 19, 21, 25, 25a, 26, 28, 30, 31, 32a, 36, 43, 44, 48 - (18)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	queda do cabelo/ fortalecer o cabelo ^{*1*2*3} (12), mal dos olhos (1), infecções de pele (1), "cobrelo" (1), infecções externas (1), borbulhas (1), feridas (1)	cozimento e lavagens ^{*4}
	infecções internas (1), diabetes (1)	chá
casca de noz verde	impigens (1)	esfregar a casca directamente nas impigens
casca da noqueira	impigens (1)	cozimento e lavagens
Observações:		
*1 – uma pessoa referiu que pode ser usada sozinha ou em mistura com a erva-montã .		
*2 – uma pessoa referiu que se tem de ir aplicando ao longo do tempo para dar resultado, e disse que não deve ser muito carregado pois pode queimar.		
*3 – uma pessoa referiu que se pode juntar vinho tinto.		
*4 – para a queda do cabelo fazer o cozimento e lavar a cabeça com essa água.		

norça	<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	CUCURBITACEAE
AU	Foto(s): 145	Fonte: 33 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	doridos (causados de quedas) (1)	pisar a raiz e aplicar na zona afectada

oliveira	<i>Olea europaea</i> L. var. <i>europaea</i>	OLEACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 19, 24, 25a, 26, 28, 30, 31, 32a, 37, 42, 43, 48 - (19)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	baixar a tensão ^{*1*2*3} (16), coração (1), diabetes (1)	chá ^{*4}
	azia (1)	mastigar as folhas
rama	dores fortes de cabeça (1), dores de pernas (1)	cozimento, colocar os pés dentro dessa água de modo a que água chegue aos joelhos mas que não passe destes, depois envolver as pernas num pano sem enxugar a água
“pamos”	infecções externas (ex. alergias, comichões, borbulhas) ^{*5} (1)	cozimento e banhos
Observações:		
*1 – várias pessoas referiram o número de folhas usadas, tendo referido 2, 3, 4, 5, 6 ou 7, tendo sido o mais comum 5 folhas.		
*2 – três pessoas referiram que se pode usar juntamente com a folha de marmeleiro.		
*3 – uma pessoa referiu a mistura: rama de alecrim e folha de oliveira.		
*4 – uma pessoa disse que ouviu dizer que este chá faz mal aos olhos.		
*5 – mistura: “pamos” de oliveira, “pamos” de moita , “pamos” de silva , rama de erva-arroz ; aplicação dos banhos durante 9 dias.		

orégãos	<i>Origanum virens</i> Hoffmanns. & Link	LABIATAE
AU	Foto(s): 146 e 147	Fonte: 5, 7, 8, 10, 19, 30, 36, 38, 41, 43, 48 - (11)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	tosse ^{*2*3*4} (5), constipações ^{*1*2} (3), gripe ^{*2} (1), rouquidão (1), pneumonia ^{*2} (1)	chá
	constipações (1), tosse (1), catarrais (1)	xarope 1 em mistura ^{*5} : em 1 ou 2 litros de água colocar o poejo, os orégãos, 1 ou 2 cebolas, 2 pêros, a casca do limão, 5 ou 7 figos secos e umas pinhas pequenas de pinheiro, cozimento (uns 15-20 minutos, sem chegar a reduzir a água a metade), coar, adicionar mel e voltar a ferver um pouco, guarda-se num frasco, bebendo às chávenas, mas quando se aquece para se beber adicionar umas gotas de sumo de limão
	tosse (1)	xarope 2 em mistura ^{*6} : juntar 3-5 figos secos, 2-3 raminhos de poejo, 2-3 raminhos de orégãos, 2-4 colheres de mel e vai a ferver num litro de água até ficar em apenas ½ litro, coar, ingestão do xarope
	tosse (1)	xarope 3: ferver a rama juntamente com mel ou açúcar amarelo, ingestão do xarope
	constipações ^{*7} (1)	chá, adicionar 1 ovo batido, ingestão
	febre ^{*8} (1)	fervido em vinagre, fricções no corpo
	tosse convulsa (1)	xarope 4 em mistura: juntar num tacho ½ Kg de caracóis (inteiros), 1 litro de água, casca de limão e orégãos, ferver 5 minutos, coar, adicionar ½ Kg de açúcar amarelo ou mascavado, ingestão do xarope
inflorescências	dor de dentes (1)	enrolar em papel de fumar (ou em folha de milho), fumar de modo a manter o fumo na boca
	dores menstruais (2)	chá

Observações:

*1 – uma pessoa referiu a mistura: flores de **carqueja**, folhas de **malva**, casca de **amêndoa**, rama de **sarguacinha**, **figos** secos, casca de **limão**, rama de orégãos, rama de **hortelão**, rama de **poejo**.

*2 – mistura: rama de **poejo**, “pampos” de **pinheiro-bravo**, rama de orégãos, 1 **limão** inteiro, casca de **cebola**, um pedaço de folha de **pita** (*Aloe vera*), 3 “pampos” de **alecrim**, rama de **pelicão**, rama de **sarguacinha**, “ferrugem” (fuligem), 1 cálice de aguardente.

*3 – uma pessoa referiu que quanto mais velhos os orégãos são, melhor.

*4 – uma pessoa referiu que se pode juntar com a **erva-terrestre**.

*5 – mistura: rama de **poejo**, **cebola** sem a casca mais externa, casca de **pêro** ou pêro inteiro (melhor a maçã reineta), casca de limão, 5 ou 7 **figos** secos, pinhas pequenas de **pinheiro** (manso ou bravo), rama de **orégãos**.

*6 – mistura: **figos** secos, **poejo**, orégãos.

*7 – mistura: rama de orégãos, rama de **poejo**.

*8 – mistura: 1 folha de **louro**, 1 dente de **alho**, um pouco de orégãos e vinagre; aplicado p.e. na zona lombar, costas, barriga das pernas, mas nunca em cima da coluna.

ortigões ortigas, urtigas, urtigão	<i>Urtica membranacea</i> Poir. <i>Urtica dioica</i> L.	URTICACEAE
AU	Foto(s): 148	Fonte: 7, 25, 26, 29, 30, 33, 37, 45, 46- (9)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	diabetes (2), infecções urinárias* (1), infecções de bexiga (1), reumatismo (1), tensão arterial (1)	chá
	artroses (1), dores reumáticas (1)	pisar até ficar uma pasta, aplicação directa
	artroses (1), dores reumáticas (2), frieiras (1)	bater a rama fresca na zona afectada
	nódoas negras (1)	pisar, adicionar vinagre, cataplasma
	infecções externas (1), frieiras (1)	cozimento e lavagens
Observações: * – pode ser usada sozinha ou juntamente com erva-pinheirinha e folhas de malva .		

orvalho-do-sol	<i>Drosophyllum lusitanicum</i> (L.) Link	DROSERACEAE
AU	Foto(s): 149 e 150	Fonte: 16, 21, 34, 35, 37, 38, 42, 45 - (8)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	inchaços* ¹ (1), feridas* ¹ (1), febre* ² (1), borbulhas (tipo alergia) (1)	cozimento e lavagens
	calos (1)	pisar as folhas, aplicação directa
	calos (1)	aplicação directa da mucilagem das folhas* ³
	febre (1)	maceração em álcool, fricções
	"golpe de sol" (1)	-
	quando se apanha muito sol e se tem dores de cabeça (1)	-
Observações: * ¹ – mistura: erva-montã , calafite (<i>Kickxia spuria</i> (L.) Dumort. subsp. <i>integrifolia</i> (Brot.) R.Fern.), orvalho-do-sol , erva-pinheirinha , marroios , beleza . * ² – provocada por se apanhar demasiado sol. * ³ – ter cuidado para não sair fora do calo pois queima a pele.		

papoila-vermelha pampoila-vermelha, pampoilas	<i>Papaver rhoeas</i> L.* ¹	PAPAVERACEAE
AU	Foto(s): 151 e 152	Fonte: 3, 36, 37 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores	fraqueza/ dar força ao sangue* ² (1), sarampo (1), constipações (1)	chá
Observações: * ¹ – outras espécies de <i>Papaver</i> poderão ser consideradas como úteis. * ² – mistura: pétalas de pampoila de esteva e pétalas de pampoila-vermelha.		

pelicão hipericão	<i>Hypericum perforatum</i> L.	GUTTIFERAE
AU	Foto(s): 153, 154 e 155	Fonte: 7, 14, 17, 36, 38 - (5)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores	baixar a tensão (1), gripe (1)	chá
rama	pedras de rim (1), constipações* ¹ (1), gripe* ¹ (1), tosse* ¹ (1), pneumonia* ¹ (1)	chá
	“mal da lua”* ² (1)	colocar as ramas em forma de cruz debaixo dos lençóis da criança
Observações:		
* ¹ – mistura: rama de poejo , “pamos” de pinheiro-bravo , rama de orégãos , 1 limão inteiro, casca de cebola , um pedaço de folha de pita (<i>Aloe vera</i>), 3 “pamos” de alecrim , rama de pelicão , rama de sarguacinha , “ferrugem” (fuligem), 1 cálice de aguardente.		
* ² – intercalando com a rama da tasneira; disse que se apanhavam estas plantas num domingo de manhã, antes de nascer o sol.		

pepino	<i>Cucumis sativus</i> L.	CUCURBITACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 19, 23, 43, 48 - (4)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
casca de pepino	diarreia* ¹ (2), paragem da digestão (1)	chá
rodela de pepino	febre (1)	aplicar em cataplasma na testa* ²
Observações:		
* ¹ – uma pessoa referiu que usa 1 ou 2 cascas secas.		
* ² – vão-se mudando as rodela à medida que estas ficam quentes.		

pepino-de-são-Gregório	<i>Ecballium elaterium</i> (L.) A.Rich.	CUCURBITACEAE
AU	Foto(s): 156 e 157	Fonte: 8, 17, 19, 22a, 29 31, 32a, 48, 49 - (9)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
fruto* ¹	dores (p.e. dores reumáticas)* (7)	maceração em álcool* ^{3*4} , fricções
	icterícia (1)	cortar o fruto e cheirar
	“sinais no nariz que criavam crosta” (1), impinges (1)	cortar o fruto em pedaços e maceração em álcool, cheirar o odor* ⁵
Observações:		
* ¹ – usa-se o fruto imaturo, antes de libertar as sementes.		
* ² – uma pessoa referiu em mistura: folha de bálsamo , fruto de pepino-de-são-Gregório, fruto de uvas-de-cão .		
* ³ – preparado guardado num frasco; uma pessoa referiu que este preparado dura muitos anos.		
* ⁴ – uma pessoa referiu que faz a maceração em aguardente de medronho ou de figo, em vez de álcool.		
* ⁵ – usar durante uma temporada; a faca para cortar o fruto deve ser velha e que não seja utilizada para mais nada.		

pereira	<i>Pyrus communis</i> L.	ROSACEAE
CUL	Foto(s): 158 e 159	Fonte: 47 - (1)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
pêra	diurético (1)	comer pêras maduras

pessegueiro	<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	ROSACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 5 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	lombrigas (1)	chá

pilriteiro carapeteiro	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	ROSACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 3, 41, 43 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
frutos	coração (2)	chá
	fraqueza (1)	½ litro de frutos a macerar em ½ l de mel durante 8 ou 9 dias, ingerir 1 colher de sopa cada dia em jejum
“pompos” e/ou flores	infecções externas (1)	cozimento e lavagens

pimpeneto avenca-brava	<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.	ROSACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 4, 19 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	coração (1), prisão de ventre (1), vesícula* (1)	chá
Observações: * – mistura: carqueja , pimpeneto, erva-cidreira .		

pinheiro-manso e pinheiro-bravo	<i>Pinus pinea</i> L.* ¹ e <i>Pinus pinaster</i> Aiton	PINACEAE
AU/CUL	Foto(s): 160 e 161	Fonte: 2, 3a, 7, 10, 11a, 15, 17, 29, 30, 31, 32, 32a, 33, 34, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 47 - (22)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
pinhas pequenas, imaturas, verdes e tenras	tosse (2), constipações (3)	chá
	tosse convulsa (1)	cortar as pinhas às rodelas transversalmente, juntar mel (ou açúcar, mas melhor mel), colocar na boca e ir chupando e engolindo o líquido* ⁶

	constipações (1), tosse (1)	xarope: cortar as pequenas pinhas em rodela, colocar num prato, entremear em camadas com açúcar amarelo (melhor) ou mel, deixar macerar, ingestão do xarope
	constipações (1), tosse (1), catarrais (1)	xarope em mistura* ⁹ : em 1 ou 2 litros de água colocar o poejo, os orégãos, 1 ou 2 cebolas, 2 pêros, a casca do limão, 5 ou 7 figos secos e umas pinhas pequenas de pinheiro, cozimento (uns 15-20 minutos, sem chegar a reduzir a água a metade), coar, adicionar mel e voltar a ferver um pouco, guarda-se num frasco, bebendo às chávenas, mas quando se aquece para se beber adicionar umas gotas de sumo de limão
	tosse (1)	xarope: cozimento com mel em 1 litro de água até ficar em ½ litro, ingestão* ¹⁰
	constipações (1), bronquites (1)	xarope: cozimento em 1 litro de água até ficar ½ litro, juntar ½ litro de mel e ½ litro de aguardente (aguardente de figo), misturar, beber em jejum todos os dias 1 colher de sopa
	tosse (1)	xarope: ferver 9 pinhas verdes num litro de água até ficar ½ litro, adicionar mel e aguardente, ingerir 1 cálice em jejum
	constipações (1), tosse (1)	xarope em mistura* ¹¹ : cozimento, coar, adicionar mel (ou açúcar) e tornar a ferver, ingestão desse xarope todos os dias, 2 ou 3 vezes por dia, até ficar curado
pinhas pequenas ou rebentos	constipações (1), gripe (1), tosse convulsa (1)	xarope em mistura* ⁷ : juntar tudo, adicionar 3 colheres de mel, ferver em 1 litro de água até ficar reduzido a ½ litro, ingestão
“pamos”	tosse* ^{2*3} (3), gripe* ^{3*4} (2), constipações* ^{3*4} (2), pneumonia* ³ (1)	chá
“pamos”	tosse (1), constipações (1)	xarope em mistura* ⁵ : cozimento com mel, ingestão
rama	tosse seca (1), constipações fortes (1)	xarope em mistura* ⁸ : tudo fervido em 2 litro de água até ficar 1 litro, coado, adicionado ½ Kg de mel, volta a ferver até ficar em ½ litro; ingestão do xarope, 1 copo antes de cada refeição (3 vezes/ dia)
cones masculinos* ¹³	bronquite (1), asma (1)	chá
agulhas	tosse convulsa (1), asma (1)	chá
pinheiros	tosse convulsa (1), asma (1)	mezinha* ¹²

Observações:

*¹ – *Pinus pinea* foi referido bastantes mais vezes que *Pinus pinaster*.

*² – mistura: 5 “pamos” de pinheiro; 5 “pamos” de **eucalipto**.

*³ – mistura: rama de **poejo**, “pamos” de pinheiro-bravo, rama de **orégãos**, 1 **limão** inteiro, casca de **cebola**, um pedaço de folha de **pita** (*Aloe vera*), 3 “pamos” de **alecrim**, rama de **pelicão**, rama de **sarguacinha**, “ferrugem” (fullgem), 1 cálice de aguardente.

*⁴ – mistura: “pamos” de pinheiro, rama (pode ser com as flores) de **sarguacinha**, folha de **eucalipto**.

*⁵ – mistura: “pamos” de pinheiro, casca de cebola.

*⁶ – ir fazendo várias vezes até a pessoa ficar boa.

*⁷ – mistura: pinhas pequenas ou rebentos de pinheiro (manso ou bravo), rama de **poejo**, casca de **cebola**, casca e sumo de 1 **limão**, 1 ponta de folha de **eucalipto**.

*⁸ – mistura: 1 mão cheia da rama de **sarguacinha**, 1 mão cheia da rama de **agriões**; 7 folhas de **eucalipto**; 1 **limão** inteiro cortado às rodela; 3 **figos** secos; 1 mão cheia da rama nova de pinheiro-manso.

*⁹ – mistura: rama de **poejo**, **cebola** sem a casca mais externa, casca de **pêro** ou pêro inteiro (melhor a maçã reineta), casca de **limão**, 5 ou 7 **figos** secos, pinhas pequenas de pinheiro (manso ou bravo), rama de **orégãos**.

*¹⁰ – colocar o xarope numa chávena de café e ir bebendo uns golos, mas não de uma só vez.

*¹¹ – mistura: rama de **sarguacinha**, rama de **poejos**, folhas de **malvas**, pinhas pequenas e imaturas de pinheiro (de qualquer espécie de pinheiro).

*¹² – levar a criança que tem o problema para o pé de pinheiros, de madrugada, desde as 4-5 horas até às 6-7h, durante 15 dias seguidos (pode estar dentro de um carro desde que tenha o vidro aberto).

*¹³ – esta indicação poderá estar mal pois todas as pessoas referiram que se usam as pinhas pequenas e imaturas e talvez tenha havido uma má percepção neste caso.

piornos	<i>Osyris alba</i> L.	SANTALACEAE
AU	Foto(s): 162 e 163	Fonte: 38 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	inchaços (1)	cozimento e lavagens

piripiri	<i>Capsium frutescens</i> L.	SOLANACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 37 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
fruto	dores (1)	maceração em álcool, fricções

piteira pita, cacto	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm. fil.* ¹ e <i>Aloe arborescens</i> Miller	LILIACEAE
CUL	Foto(s): 164, 165 e 166	Fonte: 2, 3, 5, 17, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44 - (14)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
seiva	feridas (8), queimaduras (3), calos (2), dar força ao cabelo (1)	aplicação directa* ²
folhas	reumatismo (1)	abrir a folha, aplicação directa, cataplasma
	“doenças más” (2), cancro (1)	tirar os picos e a casca a uma folha, picar, juntar 1 colher de mel, ingerir xarope
	cancro (1)	xarope: apanhar uma folha (após o Sol se pôr), raspar bem, triturar em papa, adicionar 1/2 litro de mel e 1 copo

		de aguardente, beber um copo todos os dias de manhã em jejum
	prevenir doenças cancerosas (1)	xarope: cortar uma folha, tirar picos, cortar às tiras, picar, acrescentar ½ litro de mel e 1 cálice de whisky, triturar tudo com varinha mágica e colocar em frasco fechado, guardado no frigorífico, beber 1 copo por dia
	constipações (1), gripe (1), tosse (1), pneumonia (1)	chá* ³
Observações:		
* ¹ – não foi possível confirmar a espécie com todas as pessoas mas foram confirmados 8 exemplares de <i>Aloe vera</i> e 3 de <i>Aloe arborescens</i> .		
* ² – uma pessoa referiu que deixada a actuar em cataplasma.		
* ³ – mistura: rama de poejo , “pamos” de pinheiro-bravo , rama de orégãos , 1 limão inteiro, casca de cebola , um pedaço de folha de pita (<i>Aloe vera</i>), 3 “pamos” de alecrim , rama de pelicão , rama de sarguacinha , “ferrugem” (fuligem), 1 cálice de aguardente.		

piteira-da-Índia figueira-da-Índia, piteira, piteira-mansa, pita-mansa	<i>Opuntia maxima</i> Miller	CACTACEAE
CUL, SUBESPONT.	Foto(s): 167, 168 e 169	Fonte: 7, 17, 19, 28, 29, 31, 32a, 37, 41, 47, 48 - (11)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	tosse convulsa (2), bronquite (1), tosse (1), catarrais (1), constipações mal curadas (1)	xarope 1: abrir a folha, deixar escorrer a seiva* ¹ para uma vasilha, adicionar mel, ingestão do xarope
	fraqueza (1), pneumonia (1), tosse convulsa (1)	xarope 2: cortar a folha, barrar o interior com açúcar amarelo ou mel, fechar* ¹ , deixar escorrer para uma vasilha, ingestão do xarope
	tosse (1)	xarope 3: tirar os picos das folhas* ² , cortar a folha aos pedaços, adicionar mel, deixar macerar, ingestão do xarope
	papeira (1)	cortar a folha, lavar e tirar picos, abrir ao meio, escorrer a seiva para uma tigela, aplicação na cara e cataplasma
	cãibras (1)	cortar um pedaço de folha, tirar os picos, cortar à medida da sola do pé da pessoa, deixar 3 dias no fumeiro, quando a pessoa tem a câibra coloca o pé em cima
flores	coração (1)	infusão* ³
flores	cólicas de rins/ pedras de rins (1)	chá
Observações:		
* ¹ – algumas pessoas referiram que se deixa ao sereno da noite.		
* ² – tirar os picos debaixo de uma torneira a correr água, raspando com uma faca; para recolher o líquido que escorre usar um recipiente que não seja de plástico.		

*3 – 3 flores numa chávena.

poejo	<i>Mentha pulegium</i> L.	LABIATAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 5, 6, 7, 9, 11, 13, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32a, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49 - (35)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	constipações (24), tosse (10), gripe (6), asma (2), pneumonia (1), dores de garganta (1), má disposição (1), colesterol (1), abortar (1)	chá*1*2
	constipações (1), tosse (1), catarrais (1)	xarope 1 em mistura*3: em 1 ou 2 litros de água colocar o poejo, os orégãos, 1 ou 2 cebolas, 2 pêros, a casca do limão, 5 ou 7 figos secos e umas pinhas pequenas de pinheiro, cozimento (uns 15-20 minutos, sem chegar a reduzir a água a metade), coar, adicionar mel e voltar a ferver um pouco, guarda-se num frasco, bebendo às chávenas, mas quando se aquece para se beber adicionar umas gotas de sumo de limão
	constipações (1), tosse (1)	xarope 2 em mistura*4: cozimento, coar, adicionar mel (ou açúcar) e tornar a ferver, ingestão desse xarope todos os dias, 2 ou 3 vezes por dia, até ficar curado
	gripe (1), tosse (1)	xarope 3 em mistura*5: adicionar à mistura mel, cozimento, ingestão do xarope
Observações:		
*1 – para os usos “constipações, tosse, gripe e pneumonia” várias pessoas referiram como sendo usado sozinho ou em variadas misturas com: flores de carqueja , malva , casca da amêndoa , sarguacinha , figos secos, casca e/ou sumo de limão , orégãos , hortelão , pinhas pequenas ou “pampos” de pinheiro , cebola e casca de cebola , folha de eucalipto , erva-cidreira , bela-Luísia , erva-terrestre , rodelas de cenoura , pita (<i>Aloe vera</i>), “pampos” de alecrim , rama de pelicão , agriões , flores de sabugueiro .		
*2 – uma pessoa disse que não se deve carregar muito este chá pois prende a urina.		
*3 – mistura: rama de poejo, cebola sem a casca mais externa, casca de pêro ou pêro inteiro (melhor a maçã reineta), casca de limão , 5 ou 7 figos secos, pinhas pequenas de pinheiro (manso ou bravo), rama de orégãos .		
*4 – mistura: rama de sarguacinha , rama de poejos, folhas de malvas , pinhas pequenas e imaturas de pinheiro (de qualquer espécie de pinheiro).		
*5 – mistura: rama de poejo, figos crus, casca de cebola , casca de limão .		

rilha-boi	<i>Carduncellus caeruleus</i> (L.) Presl	COMPOSITAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 33 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	queimaduras (1), feridas (1)	raspar a parte de fora da raiz para tirar a terra, cozer, desfazer em papadas, aplicação, cataplasma*

Observações:
* – aplicar todos os dias uma papada nova, até curar.

rinchão	<i>Sisymbrium officinale</i> (L.) Scop.	CRUCIFERAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 17 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas e flores	rouquidão (1), aclarar a voz (1)	chá

romã	<i>Punica granatum</i> L.	PUNICACEAE
CUL	Foto(s): 170	Fonte: 5, 22 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
casca da romã	diarreia (1)	chá
	dor de dentes (1)	cozimento (2 pedaços de casca com +- 10 cm em ½ litro de água), bochechar a boca

rosmano rosmaninho	<i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez	LABIATAE
AU	Foto(s): 171	Fonte: 17, 40 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores* ¹	constipações (1)	chá
	tosse (1)	xarope em mistura* ² : adicionar mel (ou açúcar) à mistura, cozimento, ingestão do xarope
Observações: * ¹ – tecnicamente são inflorescências. * ² – mistura: rama de tomilho , flores de rosmano, rama de sarguacinha .		

sabugueiro sabugo	<i>Sambucus nigra</i> L.	CAPRIFOLIACEAE
AU	Foto(s): 172 e 173	Fonte: 5, 17, 33, 36, 39, 42, 43, 45 - (8)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores	constipações* ¹ (3), gripe* ¹ (1), tosse (1)	chá
	vista inflamada (4), infecções externas (2)	cozimento, lavagens* ²
Observações: * ¹ – uma pessoa referiu a mistura: rama de sarguacinha , rama de poejos , figos secos, flores de sabugueiro. * ² – uma pessoa referiu que encharcava panos na água do cozimento e com eles lavava a vista.		

salsa	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A.W.Hill	UMBELLIFERAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 7, 23, 26, 32a, 46, 47, 48 - (7)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	dor de cabeça (1)	colocar um raminho de salsa atrás da orelha para passar a dor de cabeça
	olheiras (1)	comer pedacinhos de salsa de manhã em jejum
	picadas de insectos (1)	pícar a salsa e aplicar em cima das picadas de insectos
	diabetes (1)	ingestão (na comida)
	pedra de rim (1)	xarope em mistura: juntar 1 molho de salsa com 1 cenoura de cerca de 20g e 1 cebola pequena, cozimento, triturado de forma a dar uma papa, juntar sumo de 1 limão, mexer, ingestão
flores	controlar a urina* (1)	chá
“pompos”	nervos/ acalmar (1)	chá
raiz ou rama com raiz	limpar os restos do parto (1), abortivo (1)	chá
Observações:		
* – mistura: mistura: erva-prata, salsa ; para fazer urinar menos quando a pessoa anda a urinar demasiado.		

salsaparrilha	<i>Smilax aspera</i> L.	SMILACACEAE
AU	Foto(s): 174 e 175	Fonte: 3, 4, 17 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	dar força ao sangue (para a fraqueza)* ¹ (1)	chá
	infecções (1)	cozimento, adicionar álcool, fricções
	hepatite (1)	xarope em mistura* ² : tudo fervido em 1 litro de água até ficar ½ litro, adicionado 3 gemas de ovo e ½ l de mel; ingestão do xarope, às colheres
raiz	febre (1)	cozimento em 1,5l de água até ficar cerca de 1/2 litro, clister
Observações:		
* ¹ – beber de manhã em jejum; mistura: raiz (ou rama, mas melhor a raiz) de sarguacina , raiz de carqueja , raiz (“cepa” bem vermelha) de medronheiro , raiz (ou também “pompos”) de tojo-gatunho , ; “pompos” de marmeleiro , “pompos” de silvas , rama de salsaparrilha.		
* ² – 1 molho de raízes de salsaparrilha, 1 molho de raízes de medronheiro , 1 molho de rama de agrião , 1 molho de raízes de graminha-branca , 1 molho de rama de sarguacina .		

salva salva-mansa	<i>Salvia officinalis</i> L.	LABIATAE
CUL	Foto(s): 176, 177 e 178	Fonte: 3, 7, 17, 25a, 32, 32a, 33, 34, 35, 36, 38, 39 - (12)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	má disposição (3), coração ^{*1*2} (3), estômago (2), ajudar a digestão (2), nervos (2), dores de cabeça (1), bronquite (1), ansiedade (1), aflições (1), baixar a tensão ^{*3} (1)	chá
	bronquite (1)	cozimento, inalação dos vapores
	bronquite (1)	secar, migar, enrolar numa mortalha de papel, fumar
	“mal da Lua” (1)	defumadouros na roupa da criança ^{*4}
Observações:		
*1 – uma pessoa referiu que se usa em mistura com rama de alecrim .		
*2 – uma pessoa referiu que se usam 4 ou 5 folhas.		
*3 – mistura: rama de jambujeiro , rama de salva, rama de hortelã .		
*4 – “Mal da Lua” – as crianças têm diarreias verdes, riem durante o sono, têm tremores, podendo levar à morte.		

saramago	<i>Raphanus raphanistrum</i> L. ssp. <i>raphanistrum</i>	CRUCIFERAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 38 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	golpe de sol* (1)	cozimento, lavagens
Observações:		
* – disse que o golpe de sol provoca febre.		

sargaço	<i>Cistus salviifolius</i> L.	CISTACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 43 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	limpar o sangue ^{*1*2} (1)	chá
Observações:		
*1 – disse que o sangue precisa de ser limpo quando provocava “bechocos” com pus.		
*2 – mistura: raiz de medronheiro , raiz de sarguacinha , raiz de sargaço.		

sarguacinha sarguacina, erva- sarguacinha	<i>Lithodora diffusa</i> (Lag.) I.M.Johnst. ssp. <i>lusitanica</i> (Samp.) P.Silva & Rozeira	BORAGINACEAE
AU	Foto(s): 179	Fonte: 2, 3, 5, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 20, 27, 31, 32a, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 43, 44, 45 - (22)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	constipações ^{*3*4*9} (11), gripe ^{*9} (7), tosse ^{*9} (4), limpar/purificar o sangue ^{*11*12} (2), aliviar o estômago (1), fazer arrotar (1), anginas (1), rouquidão (1), dores de ossos ^{*7} (1), pneumonia ^{*9} (1)	chá
	feridas ^{*2} (1), magoados de quedas ^{*2} (1)	cozimento, aplicação de panos encharcados

	tosse seca (1), constipações fortes (1)	xarope 1 em mistura ^{*5} : tudo fervido em 2 litro de água até ficar 1 litro, coado, adicionado ½ Kg de mel, volta a ferver até ficar em ½ litro; ingestão do xarope, 1 copo antes de cada refeição (3 vezes/ dia)
	hepatite (1)	xarope 2 em mistura ^{*6} : tudo fervido em 1 litro de água até ficar ½ litro, adicionado 3 gemas de ovo e ½ l de mel; ingestão do xarope, às colheres
	constipações (1), tosse (1)	xarope 3 em mistura ^{*8} : cozimento, coar, adicionar mel (ou açúcar) e tornar a ferver, ingestão desse xarope todos os dias, 2 ou 3 vezes por dia, até ficar curado
	tosse (1)	xarope 4 em mistura ^{*10} : adicionar mel (ou açúcar) à mistura, cozimento, ingestão do xarope
raiz	dar força ao sangue (para a fraqueza) ^{*1} (1)	chá

Observações:

*1 – beber de manhã em jejum; mistura: raiz (ou rama, mas melhor a raiz) de sarguacina, raiz de **carqueja**, raiz (“cepa” bem vermelha) de **medronheiro**, raiz (ou também “pompos”) de **tojo-gatunho**, ; “pompos” de **marmeleiro**, “pompos” de **silvas**, rama de **salsaparrilha**.

*2 – mistura: “pompos” ou flores de **marmeleiro**, “pompos” de **silvas**, raiz, flores, “pompos” ou rama de sarguacina.

*3 – algumas pessoas referiram como em misturas com: **carqueja**, **malvas**, casca de **amêndoa**, sarguacinha, **figos** secos, casca de **limão**, **orégãos**, **hortelão**, **poejo**, “pampos” de **pinheiro**, folha de **eucalipto**, raiz de **erva-alcar**, **erva-das-7-sangrias**.

*4 – uma pessoa referiu que se ferve durante 30 minutos e depois se bebe esse chá.

*5 – mistura: 1 mão cheia da rama de sarguacinha, 1 mão cheia da rama de **agriões**, 7 folhas de **eucalipto**, 1 **limão** inteiro cortado às rodelas, 3 **figos** secos, 1 mão cheia da rama nova de **pinheiro-manso**.

*6 – 1 molho de raízes de salsaparrilha, 1 molho de raízes de **medronheiro**, 1 molho de rama de **agrião**, 1 molho de raízes de **graminha-branca**, 1 molho de rama de **sarguacinha**.

*7 – em mistura com raiz de **erva-montã**.

*8 – mistura: rama de sarguacinha, rama de **poejos**, folhas de **malvas**, pinhas pequenas e imaturas de **pinheiro** (de qualquer espécie de pinheiro).

*9 – uma pessoa referiu a mistura: rama de **poejo**, “pampos” de **pinheiro-bravo**, rama de **orégãos**, 1 **limão** inteiro, casca de **cebola**, um pedaço de folha de **pita** (*Aloe vera*), 3 “pampos” de **alecrim**, rama de **pelicão**, rama de sarguacinha, “ferrugem” (fuligem), 1 cálice de aguardente.

*10 – mistura: rama de **tomilho**, flores de **rosmano**, rama de sarguacinha.

*11 – uma pessoa referiu que o sangue precisa de ser limpo quando provocava “bechocos” com pus.

*12 – uma pessoa referiu a mistura: raiz de **medronheiro**, raiz de sarguacinha, raiz de **sargaço**.

sempre-verde	<i>Polygonum aviculare</i> L.	POLYGONACEAE
AU	Foto(s): 180	Fonte: 3, 9, 13, 14, 35, 36, 37, 38 - (8)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	prisão de ventre (3)	chá
	“mal da Lua” ^{*1*2} (3)	defumadouros ^{*3} na roupa da criança
	“mal da Lua” (1)	colocar debaixo do travesseiro da criança
	“mal da Lua” (1)	chá
	“mal da Lua” (1)	cozimento, lavagens

Observações:

*¹ – “mal da Lua” ou “fitado da lua” - as crianças riem e reviram os olhos enquanto estão a dormir.

*² – uma pessoa referiu como usado em mistura: rama de sempre-verde, folhas de **tasneira**, rama de **arrúdia**; outra pessoa referiu como podendo ser usado sozinho ou em mistura com: folhas de **salva**, rama de **tasneira** e rama de **alecrim**.

*³ – uma pessoa referiu que se queima em cima da brasa.

silvas	<i>Rubus</i> spp.	ROSACEAE
AU	Foto(s): 181	Fonte: 3, 5, 6, 11, 13, 14, 16, 26, 27, 29, 31, 32a, 33, 45, 46, 48 - (16)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
“pompos”	anginas* ¹ * ² (5), dores de garganta* ² (4)	cozimento, gargarejos
	diarreia* ³ (2), dar força ao sangue (para a fraqueza)* ⁴ (1), estômago (1), gripe (1), gastrite (1)	chá
	feridas* ⁵ (1), magoados de quedas* ⁵ (1)	cozimento, aplicação de panos encharcados
	dores de garganta (2), anginas (1)	mastigar e ingerir a seiva* ⁶
	Zona (“cobrelos”)* ⁷ (1), feridas* ⁷ (1), infecções externas (ex. alergias, comichões, borbulhas)* ⁸ (1)	cozimento, lavagens/banhos
	furúnculos (1)	aquecido ao lume, aplicação directa

Observações:

*¹ – três pessoas referiram como usado em misturas com: parte aérea / 5 folhas de **diabelha**, 5 ou 9 “pompos” de silva, 5 ou 9 “pompos” de **zambujo**.

*² – uma pessoa referiu que é usado em mistura com rama de **jambujo**.

*³ – uma pessoa referiu que se usam 9 “pompos” e que se bebe uns 3 ou 5 golos do chá.

*⁴ – beber de manhã em jejum; mistura: raiz (ou rama, mas melhor a raiz) de **sarguacina**, raiz de **carqueja**, raiz (“cepa” bem vermelha) de **medronheiro**, raiz (ou também “pompos”) de **tojo-gatunho**; “pompos” de **marmeleiro**, “pompos” de silvas, rama de **salsaparrilha**.

*⁵ – mistura: “pompos” ou flores de **marmeleiro**, “pompos” de silvas, raiz, flores, “pompos” ou rama de **sarguacina**.

*⁶ – uma pessoa referiu que primeiro se lava e deixa-se secar essa água, e só depois se mastiga.

*⁷ – mistura: folhas de **eucalipto**, “pompos” de silvas, flores de **marcela**.

*⁸ – mistura: “pompos” de **oliveira**, “pompos” de **moita**, “pompos” de silva, rama de **erva-arroz**; aplicação dos banhos durante 9 dias.

sobreira	<i>Quercus suber</i> L.	FAGACEAE
AU	Foto(s): 182	Fonte: 25 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
“água da sobreira”	reumatismo (1)	banhar a zona do reumático

Observações:

* – a “água da sobreira” é a água que fica aprisionada dentro das cavidades da árvore e que se torna avermelhada.

solda	<i>Armeria alliacea</i> (Cav.) Hoffmanns. & Link* ¹	PLUMBAGINACEAE
AU	Foto(s): 183	Fonte: 19 - (1)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz* ¹	limpar o sangue (1), fraqueza (1)	maceração 3-5 raízes em água durante de 1 a 3 horas (as raízes incham), cozer num litro de água até ficar em ½ litro, adicionar ½ l de mel e ½ l de vinho tinto caseiro, cozimento uns 5-10 minutos, ingestão de 1 colher de sopa do xarope, 2 ou 3 vezes ao dia
Observações:		
* ¹ – segundo o botânico Manuel João Pinto (com. pess.).		
* ² – referiu modo de secar: lavar as raízes, raspar a casca, deixar secar num cesto de verga.		

tanchais erva-das-7-linhas tanchagena, erva-das-5-veias, erva-das-5-linhas, erva-das-7-veias, erva-tanchagena, tanchagem	<i>Plantago major</i> L.	PLANTAGINACEAE
AU	Foto(s): 184	Fonte: 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 17, 19, 24, 24a, 25, 26, 27, 29, 32, 32a, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 45, 46, 48 - (28)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	bexiga (7), rins/ dores de rins (5), próstata (3), ajudar a urinar* ¹ (2), infecções internas* ² (1), inflamações urinárias* ³ (1)	chá
	inchaços* ² (5), feridas* ⁴ (3), infecções genitais (1), varizes (1)	cozimento e lavagens/ banhos
	“bechocos” (1)	cozimento e lavagens, aquecida ao lume, cataplasma
	feridas* ⁵ (2), inchaços (2), infecções de pele (1), varizes (1)	aquecida ao lume ou na brasa, cataplasma
	feridas (1), dores de cabeça (1)	aplicação directa, cataplasma
	rins* ⁶ (1), infecções urinárias* ⁶ (1), pedras de rim* ⁶ (1)	cozimento, adicionar sumo de limão, triturar, ingestão
	tosse (1)	xarope (não referido modo de fazer xarope)
raiz (melhor), ou folhas	pedras de rim (1)	chá
Observações:		
* ¹ – uma pessoa referiu como usada juntamente com alfavaca-de-cobra .		
* ² – uma pessoa referiu como usada com malva .		
* ³ – uma pessoa referiu que pode ser usada com barbas de milho, erva-pinheirinha e alfavaca-de-cobra .		
* ⁴ – uma pessoa referiu que além da lavagens que fazia cataplasma.		
* ⁵ – uma pessoa referiu que em vez de aquecida ao lume a folha pode ser cozida e depois aplicada em cataplasma.		
* ⁶ – mistura: folhas de tanchais, batata, cebola inteira, sumo de limão .		

tasneira	<i>Senecio jacobaea</i> L. var. <i>jacobaea</i>	COMPOSITAE
AU	Foto(s): 185 e 186	Fonte: 13, 19, 36, 37, 38 - (5)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama ou folhas* ¹	“mal da Lua”* ² (3)	colocar debaixo do travesseiro da criança* ³
	“mal da Lua” (2)	defumadouros na roupa do bebé
	“mal da Lua” (3)	cozimento, banhos
	“mal da Lua”* ⁴ (1)	colocar as ramas em forma de cruz debaixo dos lençóis da criança
Observações: * ¹ – uma pessoa referiu que se usam 5 ou 9 folhas. * ² – “mal da lua”: os bebés que riem muito e reviram os olhos enquanto estão a dormir. * ³ – uma pessoa referiu que se coloca a rama no berço do bebé. * ⁴ – intercalando com a rama da pelicão ; disse que se apanhavam estas plantas num domingo de manhã, antes de nascer o sol.		

tília	<i>Tilia</i> spp. (<i>Tilia cordata</i> Mill. e <i>Tilia tomentosa</i> Moench.)	TILIACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 11a, 19, 33, 34, 35, 44 - (6)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
brácteas florais*	nervos/ calmante (6)	chá
Observações: * – as brácteas florais são órgãos semelhantes a folhas estreitas que estão na base do pé das flores.		

tingarra	<i>Scolymus hispanicus</i> L.	COMPOSITAE
AU	Foto(s): 187	Fonte: 28 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flor	fraqueza (1)	chá

tojo-gatunho	<i>Genista triacanthos</i> Brot.	LEGUMINOSAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 3 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz ou também “pompos”	dar força ao sangue (para a fraqueza)* (1)	chá
Observações: * – beber de manhã em jejum; mistura: raiz (ou rama, mas melhor a raiz) de sarguacina , raiz de carqueja , raiz (“cepa” bem vermelha) de medronheiro , raiz (ou também “pompos”) de tojo-gatunho, ; “pompos” de marmeleiro , “pompos” de silvas , rama de salsaparrilha .		

tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	SOLANACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 3a - (1)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
tomate* ¹	inflamação dos olhos (p.e. olhos vermelhos) (1)	cortar um tomate e colocar em cataplasma por detrás no pescoço (com a parte sumarenta virada para a pele), ligar em cataplasma durante vários dias* ²
Observações: * ¹ – nem maduro nem verde. * ² – disse que após vários dias, quando se tirar o cataplasma, que se encontra apenas restos da pele e sementes do tomate, pois tudo o resto foi absorvido (que foi o que “puxou” o mal dos olhos).		

tomate-da-Índia tomate-bravo figueira-brava	<i>Solanum sodomium</i> L.	SOLANACEAE
AU	Foto(s): 188, 189 e 190	Fonte: 19, 21, 26 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
fruto	“bechocos” (furúnculos) (3), “negrita”* ² (1), calos (dos pés) (1)	abrir o fruto ao meio* ¹ , esfregar na zona afectada, cataplasma, fica de um dia para o outro (fazer até secar a infecção totalmente)
Observações: * ¹ – uma pessoa referiu que é melhor cortar sem ser com faca. * ² – “negrita”: tipo “bechoco” mas pior pois parecendo estar maduro não está e se se tentar tirar a crosta pode infectar e ser muito mau.		

tomilho erva-ursa	<i>Thymus camphoratus</i> Hoffmanns. & Link <i>Thymus capitatus</i> (L.) Hoffmanns. & Link* ¹	LABIATAE
AU	Foto(s): 191, 192, 193, 194 e 195	Fonte: 7, 17, 32a, 40 - (4)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama* ²	constipações (2), dores de cabeça (1), gripe (1), tosse (1)	chá
	tosse (1)	xarope em mistura* ³ : adicionar mel (ou açúcar) à mistura, cozimento, ingestão do xarope
Observações: * ¹ – três pessoas consideraram a espécie <i>Thymus camphoratus</i> e uma considerou a espécie <i>Thymus capitatus</i> . * ² – rama florida. * ³ – mistura: rama de tomilho, flores de rosmano , rama de sarguacinha .		

tramaga tramagueira	<i>Tamarix africana</i> Poir.	TAMARICACEAE
AU	Foto(s): 196 e 197	Fonte: 2, 19 - (2)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
“entrecasco”	dores de dentes (2), abscessos (1)	cozimento, bochechar a boca*
Observações: * – raspar a casca de fora (que se deita fora pois é amarga), raspar a segunda camada, verde, que vai a ferver 3-5 minutos, bochechar com essa água após as refeições (depois de lavar a boca); disse que também se pode banhar a cara por fora, na zona afectada, para desinchar.		

tramagueira	<i>Dittrichia viscosa</i> (L.) W. Greuter ssp. <i>revoluta</i> (Hoffmanns. & Link) P. Silva	COMPOSITAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 13 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	dor ciática (1)	lavar, cozimento, banhos/lavagens, aplicação de panos encharcados*
Observações: * – os panos ao arrefecerem vão sendo substituídos; disse que o marido fez e que foi um curandeiro (ti Manuel dos Pereiros) do Alentejo que lhe ensinou esta mezinha		

travisco travisco-macho	<i>Daphne gnidium</i> L.	THYMELAEACEAE
AU	Foto(s): 198 e 199	Fonte: 34, 35 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
planta	sezões (2)	mezinha: num domingo de manhã, antes de nascer o sol, levar uma fita na mão e ir por um caminho até encontrar uma travisqueira (travisco), então atar com a mão canhota a fita à travisqueira fazendo um laço e à medida que se faz o laço vai-se dizendo a oração* ¹ , e no final ir-se embora por outro caminho e sem olhar para trás* ^{2*3}
Observações: * ¹ – não sabiam a oração. * ² – uma pessoa referiu que antes desta mezinha se fazia um cozimento com as folhas do travisco e se aplicava em cataplasma no pulso. * ³ – ambas as pessoas referiram que usaram esta mezinha e deu resultado.		

tremoço	<i>Lupinus albus</i> L.	LEGUMINOSAE
CUL	Foto(s): 200	Fonte: 34, 35 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
tremoços crus* ¹ (secos)	diabetes (7), colesterol (1), tonturas (1), má disposição (1)	engolir com água, de manhã em jejum* ²
	matar piolhos (1)	cozimento, lavar a cabeça e sem enxugar ligar a cabeça com um pano

Observações:

*¹ – várias pessoas referiram que se usam 1, 2 ou 3 tremoços.

*² – uma pessoa especificou: cortar um pouco da casca do tremoço (para não inchar no estômago) e engolir o tremoço com água em jejum, durante 3 dias seguidos.

urtiga-branca ortiga-mansa	<i>Urtica urens</i> L.	URTICACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 7, 36, 45, 49 - (4)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	diurético (1), rins (1), cicatrizante (1)	cozimento, ingerir em forma de sopa ou de chá
	caspa e outros problemas do coro cabeludo ou pele (1)	cozimento e lavagens
	queda do cabelo (1)	-
	baixar a tensão (1)	chá
	cicatrização de feridas (1)	macerção em álcool, aplicação do álcool
Observações:		
* – pode ser usada sozinha ou juntamente com erva-pinheirinha e folhas de malva .		

urze-vermelha	<i>Erica australis</i> L.	ERICACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 7 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores	diurético (1)	chá

uva-de-cão alegra-cão	<i>Tamus communis</i> L.	DIOSCOREACEAE
AU	Foto(s): 201	Fonte: 13, 14, 19, 22a, 29, 32a, 36, 42, 49 - (9)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
fruto	dores reumáticas* ¹ (4), dores (4)	macerção em aguardente* ² * ³ ou álcool, fricções
raiz	problema indeterminado no seio* ⁴ (1)	cozimento, aplicação de papadas
Observações:		
* ¹ – uma pessoa referiu em mistura: folha de bálsamo , fruto de pepino-de-são-Gregório , fruto de uvas-de-cão.		
* ² – foi referida a aguardente de medronho por algumas pessoas, a aguardente de figo por uma pessoa e ainda aguardente “frouxa” (que não é boa para beber) por outra pessoa.		
* ³ – preparado guardado num frasco.		
* ⁴ – mistura: raiz de uva-de-cão, rama do alho , rama de hera, argila em pó.		

zimbros zimbreiro	<i>Juniperus phoenicea</i> L. ssp. <i>phoenicea</i>	CUPRESSACEAE
AU	Foto(s): - 202	Fonte: 7, 32, 32a, 35, 40, 44, 45, 48 - (8)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
fruto	fígado* ¹ (2), diurético (2), pedra dos rins (1), próstata (1), constipações (1), reumático (1)	chá
	estômago (1), limpar o sangue* ² (1), “dor de rosca”* ^{2*3} (1)	engolir os frutos maduros com água
	cicatrizante externo (1)	cozimento, lavagens
Observações:		
* ¹ – referido que se usam 5 frutos em 1 litro de água.		
* ² – engolir 9 frutos com água por dia, em jejum.		
* ³ – disse que a “dor de rosca” (de barriga/estômago) deve ser a apendicite.		

OUTRAS PLANTAS REFERIDAS NÃO IDENTIFICADAS ATÉ À ESPÉCIE

erva-caleira	<i>Aeonium</i> sp.	CRASSULACEAE
ALO	Foto(s): -	Fonte: 38 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha	calos (1)	aplicação directa

rosa-alexandria rosa-de-mezinha rosa-do-campo, rosa-brava	<i>Rosa</i> sp.* ¹	ROSACEAE
CUL / SUBESPONT. (?)	Foto(s): -	Fonte: 2, 3, 5, 6, 8, 16, 17, 20, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 32a, 33, 37, 40, 42 - (19)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores* ² (8) pétalas (8) botões* ⁴ (2) rama com flor (1)	vista inflamada (16)	cozimento* ³ , deixar amornar ou esfriar, lavar a vista
	vista inflamada (3)	macerar em água* ⁵ , lavagens
Observações:		
* ¹ – não foi possível identificar esta espécie mas foi possível visualizá-la e talvez corresponda a um híbrido semi-selvagens. Tem flores pequenas, cor de rosa, quase sem picos e com estes muito pequenos, e é principalmente conhecida como tendo um odor característico muito agradável.		
* ² – várias pessoas referiram que as flores/ pétalas são secas à sombra, e uma pessoa referiu que bem secas duram 1 ano.		
* ³ – uma pessoa referiu em mistura com folhas de malva .		
* ⁴ – antes de abrirem.		
* ⁵ – uma pessoa referiu que deixava macerar durante 1 noite, outra referiu durante 2 dias e outra durante 1, 2 ou 3 dias; uma pessoa referiu que a maceração era feita ao sereno da noite.		

violeta	<i>Viola</i> sp.	VIOLACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 36 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores	infecções dos olhos (1)	cozimento, lavagens

viselas	<i>Physalis</i> sp.	SOLANACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 4 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
frutos	colesterol (1)	comer os frutos

OUTRAS PLANTAS REFERIDAS NÃO IDENTIFICADAS

abóbora-menina	*	CUCURBITACEAE
		Fonte: 32a - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
abóbora	“bechocos” (1)	cozer a abóbora, fazer papas, cataplasma
Observações: * – no livro “Portugal Botânico de A a Z” (Fernandes & Carvalho, 2003) é referida para esta planta a espécie <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne ex Lam..		

altanissa		COMPOSITAE
		Fonte: 7 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	infecções urinárias (1)	chá

avoadinha	*	
		Fonte: 36 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	inflamações genitais (1)	cozimento, lavagens
Observações: * – poderá ser a espécie <i>Conyza bonariensis</i> (L.) Cronq..		

cacto-da-pedra	*	
		Fonte: 7 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
parte aérea	pedras de rim (1)	chá
	verrugas (1)	picar a planta, aplicação directa
Observações: * – poderá ser a espécie do género <i>Sedum</i> .		

chorãozinho		
		Fonte: 3a - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
seiva	dores (1)	aplicação directa

cipreste	*	
		Fonte: 3 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
frutos	abortivo (1)	Cozimento de 7 frutos durante ce. 15 minutos, adoçado com mel, ingestão
Observações: * – deverá ser a espécie do género <i>Cupressus</i> .		

erva-andorinha*		
		Fonte: 3a, 25 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	dores (p.e. pernas, coluna cabeça, etc.) (1), lavar os olhos (1)	cozimento, lavagens
Observações: * – ambas as pessoas referiram que esta planta existe na Foia (Serra de Monchique); é cinzenta, miudinha e parece um chorãozinho.		

erva-fera		
		Fonte: 29 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	feridas, “bechocos” (1)	aplicação directa

erva-gigante	*	
		Fonte: 23 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
seiva	feridas “de mal curar” (1)	a folha é amachucada, aplicação directa da seiva
folha	feridas “de mal curar” (1)	cozimento, lavagens
Observações: * – no livro “Portugal Botânico de A a Z” (Fernandes & Carvalho, 2003) é referida para esta planta a espécie <i>Acanthus mollis</i> L..		

martuços	*	
		Fonte: 35, 45 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
sementes	anemias (1), dar força ao sangue (1), fraqueza (1)	pisar 1 colher de chá de sementes, adicionar 1 colher de sopa de mel, mexer bem, deixar um pouco a macerar, ingerir
Observações: * – no livro “Portugal Botânico de A a Z” (Fernandes & Carvalho, 2003) existe uma referência a “mastruço” como sendo <i>Lepidium sativum</i> L.		

rilha-boi	*	
AU		Fonte: 48 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	tirar os dentes estragados (1)	morder a raiz faz partir e sair o dente estragado
Observações: * – poderá ser <i>Carduncellus caeruleus</i> (L.) Presl tal como visto com outra pessoa mas não foi confirmado nesta entrevista.		

saboeira	*1	
AU		Fonte: 38 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas inferiores maiores	“ar de fogo” ^{*2} (1)	cataplasma ^{*3}
Observações: ^{*1} – a planta foi recolhida mas não foi possível identificar pois não tinha flores; não é <i>Saponaria officinalis</i> . ^{*2} – problema que surgia na pele, fazendo um buraco. ^{*3} – puxa o pus que está metido na carne.		

solda	*	
AU		Fonte: 17 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	“desmanchos” (p.e. espinhela caída), ossos recuperarem depois de partidos (1)	chá
Observações: * – referiu que quem conhece esta planta é a informantes da entrevista 19, pelo que, apesar dos usos referidos serem diferentes, talvez se refira a <i>Armeria alliacea</i> (Cav.) Hoffmanns. & Link.		

solda-do-mar	*	
AU		Fonte: 37 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	“desmanchos” (1), feridas (1)	ferver num litro de água até ficar em ½ l, adicionar uma cerveja de farmácia, beber
Observações: * – disse que as pessoas da Carrapateira é que conhecem esta planta pelo que poderá ser a <i>Armeria alliacea</i> (Cav.) Hoffmanns. & Link. referida pela informante da entrevista 19.		

solda-real	*	
AU		Fonte: 33 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	“desmanchos” (ossos fora do sítio) (1)	chá
Observações: * – esta pessoa não conhecia a planta.		

3.2 CATÁLOGO DE PLANTAS COM USOS AROMÁTICOS/CONDIMENTARES

Nota: entre parêntesis apresenta-se a quantidade de entrevistas em que a planta foi referida como condimentar. Os usos específicos apresentados foram referidos por alguns informantes.

- **alecrim** (*Rosmarinus officinalis* L.) – na carne (peru, borrego, perdiz, para o coelho manso ficar com sabor a coelho bravo) (12)
- **alho** (*Allium sativum* L.) - peixe, carne (6)
- **carqueja** (*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.) – carne (1)
- **cebola** (*Allium cepa* L.) (5)
- **coentros** (*Coriandrum sativum* L.) – na açorda, em salada de alface, nas papas de milho (15)
- **esteva** (*Cistus ladanifer* L.) - no coelho manso para ficar a saber a coelho bravo (4)
- **funcho** (*Foeniculum vulgare* Mill.) – sementes: para aromatizar os figos secos (guardados às camadas); rama: no coelho, nas peças de caça (5)
- **hortelã** (*Mentha spicata* L.) - na açorda, na açorda de bacalhau, no grão, sopas de pão, em sopa, canja, caldo de carne, sopa de alho (11)
- **louro** (*Laurus nobilis* L.) (7)
- **orégãos** (*Origanum virens* Hoffmanns. & Link) - nos caracóis, em azeitonas, em saladas, salada de alface, salada de tomate, salada de pepino, batata de azeite, batatas cozidas, no gaspacho, no peixe cozido, cavalas cozidas, na caldeirada (30)
- **poejo** (*Mentha pulegium* L.) - na açorda, em sopa, no coelho (11)
- **rosmaninho** (*Lavandula luisieri* (Rozeira) Rivas-Martínez) - no coelho manso para ficar a saber a coelho bravo (1)
- **salsa** (*Petroselinum crispum* (Mill.) A.W.Hill) – na salada, em variadas comidas (22)
- **salva** (*Salvia officinalis* L.) – em assados, em sopa, no guisado, em peixe cozido ou assado no forno (4)
- **tomilho** (*Thymus camphoratus* Hoffmanns. & Link e *Thymus capitatus* (L.) Hoffmanns. & Link*) - em carnes, na carne assada, cabrito, coelho, borrego, bife grelhado, javali, frango no churrasco, galinha, no óleo de condimentar a salada, nos caracóis, nas azeitonas, no coelho manso para ficar a saber a coelho bravo (22)

* Nota: estas duas espécies são reconhecidas conforme a zona onde existem. Em zonas onde as pessoas poderão ter acesso a ambas as espécies algumas pessoas referiram que *Thymus capitatus* era o mais indicado para usar na comida.

3.3 CATÁLOGO DE PLANTAS COM OUTROS USOS

abetónica butónica	<i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan <i>ssp. officinalis</i>	LABIATAE
AU	Foto(s): 2, 3 e 4	Fonte: 5, 17 – (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folha/rama	para fumar em vez de cigarros (2)	seca, migada, enrolada num papel e fumada

acelgas acelcas açalcas salcas	<i>Beta vulgaris</i> L.	CHENOPODIACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 1, 5, 13, 31, 47 – (5)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	alimentar (5)	para comer* com grão
Observações: * – duas pessoas referiram que se fazia em forma de esparregado.		

alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LABIATAE
AU/CUL	Foto(s): 9	Fonte: 2, 5, 9, 15, 19, 25, 26, 49 - (8)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	desinfectar a casa (4), afastar os maus espíritos (1)	defumadouros: queimado dentro de casa
	relaxar* (1)	em banhos de imersão
	nos festejos do São João (4)	queimado nas fogueiras de São João
Observações: * – em mistura com rama de eucalipto .		

alfavaca-de-cobra favaca-de-cobra, alfavaca-de-cobre, alfavaca	<i>Parietaria judaica</i> L.	URTICACEAE
AU	Foto(s): 13 e 14	Fonte: 45 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário - vacas “empanzinadas” (1) *1*2	cozimento e beberagem
Observações: *1 – disse que ficavam “empazinadas” porque comiam azedas queimadas da geada. *2 – mistura: flores marcela , rama de alfavaca-de-cobra, 1 cebola-branca inteira e sem casca.		

alho	<i>Allium sativum</i> L.	LILIACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 19 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
alho	veterinário- animais “empanzinados” (1)	cozimento e beberagem

arrúdia arruda, erva-arruda	<i>Ruta montana</i> (L.) L.	RUTACEAE
AU/CUL	Foto(s): 16, 17 e 18	Fonte: 19, 41, 42, 47 - (4)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	festivo (3) afugentar bruxarias e maus olhados (1)	queimado nas fogueiras de São João defumadouros: queimada dentro de casa

atabuas	<i>Typha domingensis</i> (Pers.) Steudel	TYPHACEAE
AU	Foto(s): 21	Fonte: 35, 47 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	artesanato (2)	fazer cadeira e bancos de verga

batata batata-branca	<i>Solanum tuberosum</i> L.	SOLANACEAE
CUL	Foto(s): 24	Fonte: 46 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
batata	impermeabilizar o pára-brisas do carro (1)	esfregar o interior de uma batata-branca no pára-brisas

beleza	<i>Bupleurum fruticosum</i> L.	UMBELLIFERAE
AU	Foto(s): 26, 27 e 28	Fonte: 34, 35, 40 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário – desinfetar porcos capados (2), porcos doentes e inchados (1)	cozimento e lavagens

borragem barragem, borracha	<i>Borago officinalis</i> L.	BORAGINACEAE
AU	Foto(s): 31 e 32	Fonte: 19 - (1)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário- animais “empanzinados” (1)	cozimento e beberagem*
Observações:		
* – mistura: rama de borragem, rama de salva-mansa , 1 ou 2 dentes de alho e uma gota de azeite; para dar esta beberagem ao animal coloca-se um pau na boca para este não a fechar.		

calafite	<i>Dorycnium hirsutum</i> (L.) Ser.	LEGUMINOSAE
AU	Foto(s): 33 e 34	Fonte: 35 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário - males da pele (1)	cozimento e lavagens

calafito calafite	<i>Hypericum tomentosum</i> L.	GUTTIFERAE
AU	Foto(s): 37, 38 e 39	Fonte: 38 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário – inchaços (1)	cozimento e lavagens

camarinheira	<i>Corema album</i> (L.) D. Don	EMPETRACEAE
AU	Foto(s): 40, 41 e 42	Fonte: 11, 13, 24, 47 - (4)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
camarinha	alimentar (4)	comer os frutos

candioilas candiola, candieiras, salva-da-serra	<i>Phlomis purpurea</i> L.	LABIATAE
AU	Foto(s): 44	Fonte: 2, 17, 20, 21 - (4)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores	alimentar (3)	chupar o néctar das flores
folhas	limpeza (3)	usado como esfregão
folha	brincadeira/crença* (1)	
Observações:		
* – brincadeira: fazia uma pergunta tipo “a ver se a pessoa X me quer bem” e puxava pelo veio central da folha a partir da base; se conseguisse que o veio central e os vários secundários se destacassem por inteiro do limbo então era porque essa pessoa a queria bem.		

carqueja	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	LEGUMINOSAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 6 - (1)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	para chamuscar os porcos (1)	queimada

catacuzes	<i>Rumex pulcher</i> L. ssp. <i>woodsii</i> (De Not.) Arcang.	POLYGONACEAE
AU	Foto(s): 45	Fonte: 1 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	culinária (1)	fazer esparregado e comer com grão

cebola	<i>Allium cepa</i> L.	LILIACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 45 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
cebola (sem casca)	veterinário - vacas “empanzinadas” *1*2 (1)	cozimento, adicionar 1 colher de azeite, beberagem
Observações:		
*1 – disse que ficavam empanzinadas” porque comiam azedas queimadas da geada.		
*2 – mistura: flores marcela , rama de alfavaca-de-cobra , 1 cebola-branca inteira e sem casca.		

cebola-alvarrã	<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker*	LILIACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 29 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
bolbo	veterinário - mordeduras de víbora cornuda (“bichas”) (1)	com uma sovela picar o bolbo, de seguida picar o animal na zona da mordedura (que ficou inchada) forçando assim o veneno a sair, depois ordenhar o animal (ou outro, se este não tiver leite) e com o leite lavar a zona da mordedura
	para matar ratos (1)	usado como isco
Observações:		
* – esta planta não foi confirmada visualmente mas pelas descrições parece coincidir com esta espécie.		

ceiceiro saíço	<i>Salix atrocinerea</i> Brot.	SALICACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 19 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raminhos jovens	para fazer cestos (1)	ripam-se os raminhos novos com um pau dobrado ao meio para tirar a casca, e coloca-se uns dias a secar ao sol

congorça	<i>Vinca difformis</i> Pourret	APOCYNACEAE
AU	Foto(s): 56	Fonte: 19 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	para fazer defumadouros (1)	

erva-alcar erva-alcária	<i>Xolantha tuberaria</i> (L.) Gallego, Muñoz Garm. & C. Navarro	CISTACEAE
AU	Foto(s): 60, 61 e 62	Fonte: 9a, 36, 37 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
parte aérea	veterinário - inchaços dos animais (2)	cozimento e lavagens*
folhas	veterinário - desinfectar os porcos depois de capados (1)	cozimento e lavagens
Observações: * – uma pessoa referiu que além das lavagens que se aplicam na zona afectada panos encharcados na água do cozimento.		

erva-cidreira	<i>Melissa officinalis</i> L.	LABIATAE
AU/CUL	Foto(s): 64	Fonte: 4, 17, 19, 20, 25a, 33, 34, 36 - (8)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário - animais “empanzinados” ^{*1} (8)	cozimento e beberagem ^{*2*3}
Observações: * ¹ – os animais ficam inchados e até podem morrer por isso. * ² – foram descritas várias versões para esta beberagem: - cozimento, acrescentar azeite, beberagem - cozimento com azeite e vinagre, beberagem - cozimento, acrescentar aguardente e azeite, beberagem, fazer o animal correr para o fazer arrotar. * ³ – duas pessoas referiram misturas: mistura 1: erva-cidreira e erva-maçanita . mistura 2: erva-cidreira e salva .		

erva-de-são-Roberto	<i>Geranium purpureum</i> Vill.	GERANIACEAE
AU	Foto(s): 69	Fonte: 37 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	alimentar (1)	comido em saladas

erva-loba	<i>Scrophularia canina</i> L. ssp. <i>canina</i>	SCROPHULARIACEAE
AU	Foto(s): 73, 74 e 75	Fonte: 4, 47 - (2)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário - inchaços dos animais (1), para os porcos quando estão doentes, com febre (1)	cozimento e lavagens

erva-montã	<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	COMPOSITAE
AU	Foto(s): 81 e 82	Fonte: 42 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	veterinário – inchaços (1)	cozimento e aplicação de panos encharcados dessa água

erva-pobrezinha rabo-de-zorra	<i>Trifolium angustifolium</i> L.	LEGUMINOSAE
AU	Foto(s): 84	Fonte: 6, 17 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
inflorescências	veterinário - diarreia dos animais (2)	cozimento e beberagem

esteva mato-esteva	<i>Cistus ladanifer</i> L.	CISTACEAE
AU	Foto(s): 90	Fonte: 2, 47 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	limpar tachos amarelos, para ficarem bem brilhantes (1)	
folhas	higiene - tirar o mau cheiro e o suor dos pés (1)	colocar folhas a cobrir o fundo das botas, calçar as botas sem usar meias, ir mudando as folhas dia a dia até deixar de suar dos pés

estevão mato-estevão	<i>Cistus populifolius</i> L.	CISTACEAE
AU	Foto(s): 91	Fonte: 36 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	higiene - tirar o suor dos pés (1)	colocar a folha dentro do sapato e pôr o pé por cima

eucalipto	<i>Eucalyptus</i> sp. (<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.)	MYRICACEAE
CUL	Foto(s): 92 e 93	Fonte: 2, 3, 6, 8, 9, 19 - (6)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
cápsulas	afastar/ matar as traças (2)	colocar as cápsulas dentro da roupa mais velha* ¹
	veterinário - curar animais (1)	cozimento e beberagem
rama	desinfectar galinheiros (1)	rama pendurada
	relaxar* ² (1)	em banhos de imersão
	crenças mágico-religiosas (1)	defumar a casa, para afastar os maus espíritos
Observações:		
* ¹ – uma pessoa referiu que se deve colocar dentro de um trapo para não manchar a roupa.		
* ² – em mistura com rama de alecrim .		

figueira	<i>Ficus carica</i> L.	MORACEAE
AU/ NATURALIZ./CUL	Foto(s): 98 e 99	Fonte: 2, 13, 46 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
cinza	para branquear a roupa (1)	fazer uma barrela - aquecer água e pôr num cortiço, por cima deitar a roupa branca com um pouco de sabão, por cima pôr um pano velho e por cima deste um pano de linho ("sarradeiro"), e no cimo de tudo pôr cinza da lenha (a lenha de figueira é melhor pois é fina). Depois deitar água quente por cima e deixar ficar de um dia para o outro. No outro dia de manhã lavar essa roupa na ribeira.
figos	alimentar - para "dar o toque" às figueiras mansas (1)	técnica: "dar o toque" - os figos da figueira brava não são bons para comer, mas quando estão feitos colocam-se vários numa linha (em forma de rosário), fecha-se e pendura-se nos troncos das outras figueiras (as que dão figos para comer), e assim os figos dessas figueiras vão ficar mais saborosos e não vão criar bicho.
folha	para fazer licor (1)	

freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	OLEACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 5, 44 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
ramo /pau	para fazer cajados (1)	("os cajados bons para pastores usarem é o de pau de freixo , pois o pastor em se deitando com ele debaixo da cabeça nenhum nicho (p.e. cobras, lagartos, etc.) lá se chega")
folhas	veterinário - mordeduras de víboras (1)	cozimento e aplicação panos encharcados

funcho	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	UMBELLIFERAE
AU	Foto(s): 100 e 101	Fonte: 2, 3 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
sementes	afastar os bichos dos alimentos (tipo feijões, etc.) (1)	colocar junto aos alimentos
rama	desinfetar a casa (1)	queimar a rama dentro de casa

gilbarbeiro gilbravo	<i>Ruscus aculeatus</i> L.	LILIACEAE
AU	Foto(s): 102	Fonte: 40 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
fruto	alimentar (1)	comiam os frutos

hortelã	<i>Mentha spicata</i> L.	LABIATAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 19 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário – lombrigas* ¹ (1)	cozimento e beberagem
	veterinário - animais empanzinados (1)	cozimento com azeite e vinagre, beberagem* ²
Observações:		
* ¹ – mistura: rama de hortelã, 5 folhas de pessegueiro (“maracoteiro”), 5 folhas de oliveira .		
* ² – colocar um pau atravessado na boca do animal para que ele não fechasse a boca enquanto a beberagem lhe é dada.		

hortelã-pimenta	<i>Mentha x piperita</i> L.*	LABIATAE
CUL	Foto(s): 107, 108, 109 e 110	Fonte: 3, 43 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário - limpar os restos da placenta após o parto (1)	cozimento e beberagem
	para fazer licor (1)	-

Observações:		
* – o género <i>Mentha</i> é bastante propenso a hibridizar. Como no caso da hortelã-pimenta, quando se trata de plantas cultivadas pelas pessoas a hibridização pode ocorrer com maior frequência pelo que a distinção dos híbridos pode ser bastante complicada e confusa. A dificuldade de identificação no estudo presente foi acrescida pois grande parte da época de confirmação das plantas com os informantes não coincidiu com a época de floração destas plantas, pelo que só um exemplar foi possível observar com flores no final da época de confirmação. No entanto foi observado durante a época de confirmação que nem sempre as pessoas reconheciam a hortelã-pimenta mostrada e oferecida por outras pessoas entrevistadas, ou fosse pelo tamanho diferente das folhas ou pelo cheiro distinto. Assim, na região parece haver pelo menos dois tipos diferentes de híbridos considerados como hortelã-pimenta. Graças à plantação destes dois tipos diferentes no quintal da Associação Aflosul, foi então possível comparar, em Agosto, ambas as plantas floridas, tendo-se chegado à conclusão que deverão corresponder a <i>Mentha x piperita</i> L. e <i>Mentha x piperita</i> L. <i>citrata</i> (Ehrh.) B.Boivin. No entanto não se descarta a hipótese de existirem outros, e talvez novos, híbridos. Seria interessante um estudo mais pormenorizado dos exemplares de hortelã-pimenta que cada pessoa possui para esclarecer esta questão e averiguar a abundância de cada tipo na região.		

joia	<i>Helichrisum stoechas</i> (L.) Moench.	COMPOSITAE
AU	Foto(s): 113 e 114	Fonte: 5, 12, 13, 17, 41, 42 - (6)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	festejos (6)	queimar nas fogueiras de São João

maias cabrinhas, cabrinhas-do-mato, tetras-de-vaca	<i>Cytinus hypocistis</i> (L.) L.	RAFFLESIAEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 24, 26, 28, 27, 32a, 33, 34, 36, 40, 45, 47 - (11)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
interior das flores	alimentar (11)	espremer o interior das flores e comer

malva	<i>Lavatera cretica</i> L. <i>Malva parviflora</i> L.*	MALVACEAE
AU	Foto(s): 120, 121 e 122	Fonte: 2a, 5, 6, 20- (4)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	veterinário - animais empanzinados (2)	cozimento e beberagem
	aloirar o cabelo (1)	cozimento e lavagens
frutos	brincadeiras (1)	usavam os frutos antigamente para brincadeiras, como sendo bolinhos
Observações: * – outras espécies da família Malvaceae semelhantes a estas deverão também ser consideradas como “malva”.		

marcela	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. var. <i>discoideum</i>	COMPOSITAE
AU	Foto(s): 127 e 128	Fonte: 35, 45 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
flores (inflorescências)* ¹	aloirar o cabelo (1)	cozimento e lavagens
	veterinário - vacas “empanzinadas” * ² * ³ (1)	cozimento, adicionar 1 colher de azeite, beberagem
Observações: * ¹ – tecnicamente são inflorescências mas apresenta-se como flores para facilitar a compreensão. * ² – disse que ficavam empanzinadas” porque comiam azedas queimadas da geada. * ³ – mistura: flores marcela, rama de alfavaca-de-cobra , 1 cebola-branca inteira e sem casca.		

marcela-mourisca	<i>Achillea ageratum</i> L.	COMPOSITAE
AU	Foto(s): 129	Fonte: 22, 32, 32a, 37, 40 - (5)

Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama florida	veterinário - animais “empazinados” *1 (1)	cozimento e beberagem
	veterinário – inchaços (2) e feridas (1) dos animais, lavar os porcos depois de capados (para não infectarem) (1)	cozimento e lavagens
Observações: *1 – disse que os animais ficavam “empazinados” quando comiam trevo.		

marroios	<i>Marrubium vulgare</i> L.	LABIATAE
AU	Foto(s): 132	Fonte: 41, 45 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário – inchaços (1), picadas de bichos (1)	cozimento e lavagens
	veterinário - animais com dores ou a coxear (1)	cozimento, lavagem ou aplicação de panos encharcados

martuços martunhos	<i>Myrtus communis</i> L.	MYRTACEAE
AU	Foto(s): 133	Fonte: 2, 19, 20, 21, 28, 35 - (6)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
frutos	para fazer licor (2)	-
	alimentar (4)	comer os frutos

medronheiro	<i>Arbutus unedo</i> L.	ERICACEAE
AU	Foto(s): 134 e 135	Fonte: 5, 13 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
fruto	confecção de bebida - aguardente de medronho (1), confecção de doce de medronho (1)	-

moita daroeira, aroeira	<i>Pistacia lentiscus</i> L.	ANACARDIACEAE
AU	Foto(s): 140	Fonte: 11a, 13, 19, 42, 47 - (5)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	confecção alimentar (4)	queimada para fumar as chouriças
rama	afastar as bruxarias (1), desinfectar (1)	defumadouros

oliveira	<i>Olea europaea</i> L. var. <i>europaea</i>	OLEACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 19 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	veterinário – lombrigas* (1)	cozimento e beberagem
Observações: * – mistura: rama de hortelã, 5 folhas de pessegueiro (“maracoteiro”), 5 folhas de oliveira.		

ortigões	<i>Urtica</i> sp.	URTICACEAE
AU	Foto(s): 148	Fonte: 29 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	alimentar (1)	esparregado de ortigões

pessegueiro	<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	ROSACEAE
CUL	Foto(s): -	Fonte: 5, 6, 11a, 19 - (4)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
folhas	veterinário – lombrigas* ¹ (2), diarreia dos animais (1)	cozimento e beberagem
	veterinário - inchaços dos animais* ² (1)	cozimento, adicionar à água do feijão-carito, fazer banhos após capar os animais
Observações: * ¹ – mistura: rama de hortelã, 5 folhas de pessegueiro (“maracoteiro”), 5 folhas de oliveira. * ² – mistura: folhas de pessegueiro, “pompos” de silvas.		

pilriteiro carapeteiro	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	ROSACEAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 3, 17, 41 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
frutos	alimentar (3)	comer os frutos

pinheiro-manso e pinheiro-bravo	<i>Pinus pinea</i> L. e <i>Pinus pinaster</i> Aiton	PINACEAE
AU/CUL	Foto(s): 160 e 161	Fonte: 3, 6 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
pinhas pequenas	para afastar as traças (1)	
rama	veterinário - curar animais* (1)	cozimento e beberagem
Observações: * – mistura: rama de pinheiro, rama de eucalipto.		

piorros	<i>Osyris alba</i> L.	SANTALACEAE
AU	Foto(s): 162 e 163	Fonte: 17 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário - inchaços dos animais (1)	cozimento e aplicação de panos encharcados

romã	<i>Punica granatum</i> L.	PUNICACEAE
CUL	Foto(s): 170	Fonte: 38 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
romã	para dar sorte (1)	no dia de Ano Novo comer uma romã inteira sem deixar cair nenhum pedaço

rosmano rosmaninho	<i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez	LABIATAE
AU	Foto(s): 171	Fonte: 5, 11, 13, 19, 25, 26, 41, 42, 49 - (9)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	nos festejos do São João (8)	queimado nas fogueiras de São João
	higiene (1) – defumadores em casa	queimado em casa para desinfetar e para perfumar a casa

sabugueiro sabugo	<i>Sambucus nigra</i> L.	CAPRIFOLIACEAE
AU	Foto(s): 172 e 173	Fonte: 5 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	em brincadeiras (1)	com um pau de sabugueiro, tirava a medula com um arame, enfiava uma rolha de cortiça até chegar à outra ponta e de seguida enfiava outra rolha para fazer pressão e “estoirar” a primeira rolha

salsaparrilha	<i>Smilax aspera</i> L.	SMILACACEAE
AU	Foto(s): 174 e 175	Fonte: 29 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário - animais mal do estômago (“empanchados”) (1)	cozimento e beberagem

salva salva-mansa	<i>Salvia officinalis</i> L.	LABIATAE
AU	Foto(s): 176, 177 e 178	Fonte: 19, 36 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário - animais “empanzinados” (2)	cozimento e beberagem*
Observações: * – uma pessoa referiu que depois do cozimento adiciona azeite e só depois dá a beber ao animal.		

silvas	<i>Rubus</i> spp.	ROSACEAE
AU	Foto(s): 181	Fonte: 11a - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
“pompos”	veterinário - inchaços dos animais* (1)	cozimento, adicionar à água do feijão-carito, fazer banhos após capar os animais
ramos	alimentar (1)	comer os ramos descascados
Observações: * – mistura: folhas de pessegueiro, “pompos” de silvas.		

tingarra	<i>Scolymus hispanicus</i> L.	COMPOSITAE
AU	Foto(s): 187	Fonte: 26, 28, 35 - (3)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
nervuras das folhas	alimentar (3)	1- ripar as folhas, aproveitar os veios que são cozidos, escorrer, fritar com ovos e comer, por exemplo com feijão (também podem ser comidos em sopa) 2- ripar os caules, cozer e comer com grão e farinha de milho 3- comiam com massa

tomilho	<i>Thymus camphoratus</i> Hoffmanns. & Link	LABIATAE
AU	Foto(s): 191 e 192	Fonte: 17, 19 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	nos festejos do São João (2)	queimado nas fogueiras de São João

travisco	<i>Daphne gnidium</i> L.	THYMELAEACEAE
AU	Foto(s): 198 e 199	Fonte: 12, 47 - (2)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
rama	veterinário - animais (gado ruminante) empanzinados (2)	obrigar o animal a mastigar a rama

unha-gata	<i>Ononis spinosa</i> L.	LEGUMINOSAE
AU	Foto(s): -	Fonte: 33 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
raiz	veterinário* (1)	cozimento e beberagem
Observações: * – não soube especificar o uso.		

zimbros	<i>Juniperus phoenicea</i> L. ssp. <i>phoenicea</i>	CUPRESSACEAE
AU	Foto(s): 202	Fonte: 40 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
frutos	veterinário - dores dos animais (1)	cozimento e beberagem

OUTRAS PLANTAS REFERIDAS NÃO IDENTIFICADAS

unha-gata		
		Fonte: 8 - (1)
Parte Utilizada	USOS	Modo de preparação e aplicação
	veterinário* (1)	
Observações: * – não especificou o uso.		

4. PRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DE PAM

A produção e comercialização de plantas aromáticas e medicinais (PAM) parece ser um sector em expansão no nosso país, se bem que, segundo foi apurado, a maioria das PAM comercializadas no nosso país são ainda provenientes de produções estrangeiras, cuja qualidade é questionável.

Segundo Carlos Cera (com. pess.), empresário do sector (*Bioalca*), o cultivo das PAM tem potencialidades a diversos níveis:

- Como alternativa viável no sector agrícola, sendo um sub-sector agrícola ainda pouco desenvolvido e com um potencial ainda não calculado, dando agora os primeiros passos em Portugal;
- Como motor de desenvolvimento económico em meios rurais, pela criação de micro-empresas (p.e. de licores, compotas) e unidades de transformação (destilarias, unidades de embalagem, etc.), através da fixação de jovens pela criação de novas oportunidade no sector agrícola, etc.;
- Na redescoberta do património rural, com a criação de rotas e percursos temáticos;
- Na inovação de Produtos e Usos;
- Na valorização e inovação da gastronomia, com as receitas tradicionais, desenvolvimento de novos usos (p.e. acompanhamento de refeições com chás), em roteiros gastronómicos.

Com vista ao desenvolvimento sustentável da região, e tendo em conta a extensa porção de território privado pertencente aos associados da Aflosul e a necessidade de usar esse recurso de um modo sustentável e multi-dimensional, esta associação reconhece o interesse e importância que pode ter uma exploração organizada de PAM na região. A Aflosul deseja assim desenvolver a produção de PAM na região, a sua comercialização organizada e, de preferência, o seu comércio como produto biológico com certificação de origem.

Os sub-capítulos que se seguem são um contributo para o desenvolvimento futuro da produção biológica de PAM na região e sua comercialização.

4.1 INFORMAÇÃO GENÉRICA RECOLHIDA

Em Portugal não existe ainda qualquer entidade organizada de âmbito nacional (tipo Rede) que apoie a produção, indústria e distribuição de PAM, e que funcione como centro de partilha de ideias e problemas, de transmissão de saberes, de necessidades e de objectivos entre produtores, técnicos, associações e cooperativas do sector. Até à data cada empresa trabalha isoladamente para criar o seu circuito comercial o que acarreta elevados custos de financiamento, baixa rentabilidade da empresa (em comparação com o potencial do sector), pouca especialização, baixo nível de complexidade do produto final, reduzidíssimo volume de exportação e altíssimo volume de importação. Torna-se assim urgente a criação de uma tal entidade, entidade essa que poderá então auxiliar a criação de circuitos comerciais formais neste sector (Carlos Cera, com. pess.).

Até à data não existe ainda legislação e normas concretas em relação à produção e comercialização de PAM no nosso país, sendo a legislação aplicável aquela referente a todos os produtos alimentares em geral. No entanto em breve sairá legislação apropriada pelo que se aconselha aos produtores manterem-se informados e actualizados. É aconselhável também que os produtores se informem e comecem já a respeitar as normas da EUREPGAP, normas europeias sobre ambiente, qualidade alimentar, higiene e segurança, que chegarão brevemente ao nosso país, sendo vantajoso para os produtores de PAM se estiverem à partida preparados.

A produção e comercialização de PAM pode funcionar como complemento económico paralelo a outra actividade económica predominante ou constituir por si só a actividade base ou exclusiva de uma empresa, dependendo da dimensão que se lhe queira dar.

Nas secções seguintes serão apresentadas informações variadas sobre a situação do sector da produção e da comercialização das PAM no nosso país, algumas informações sobre apoios e subsídios e alguns contactos de interesse que foram possíveis recolher.

4.1.1 COMERCIALIZAÇÃO DE PAM NO NOSSO PAÍS

Diversas empresas do nosso país importam as plantas secas, embalam-nas com os seus rótulos e vendem-nas sem mencionarem a origem das plantas. Segundo Carlos Cera (com. pess.) 99% das ervas que se consomem em Portugal são importadas e muito desse material vegetal é importado dos países do leste europeu e possui baixa qualidade. A produção nacional, no enquanto, pode afiançar qualidade do produto e origem em produção biológica. Contudo é importante realçar que o produtor não se pode esquecer que a certificação biológica é o processo que garante, por um lado o produtor em relação à concorrência desleal, por outro lado a qualidade do produto perante o consumidor.

Uma das questões mais importantes para um produtor é de que modo vai escoar a sua produção. Segundo o empresário Carlos Cera (com. pess.) a venda a granel a outra empresa que embale e venda o produto não é viável economicamente para o produtor, mas a venda a retalho (avulso) ao público directamente já é rentável, desde que se pratiquem os preços adequados. Como a venda a retalho é pouco comum nos meios comerciais da sociedade actual, existindo quase exclusivamente em feiras, a maneira que parece ser a mais apropriada é a produção, a secagem e o embalamento ficarem a cargo da empresa produtora. Em relação ainda ao embalamento, mas também à distribuição e venda ao público, a existência de uma cooperativa que escoe a produção a nível regional poderá constituir uma grande vantagem comercial.

Carlos Cera comenta ainda (com. pess.) que os produtores se devem registar como “artesãos” pois em breve existirá um selo próprio para os produtos artesanais.

Segundo foi apurado, a Alemanha controla o negócio do chá a nível mundial e tem um papel muito importante no comércio de plantas medicinais. Assim, é de realçar a Feira “BIOFACH” que todos os anos acontece na Alemanha, já que esta feira parece ser a mais importante a nível europeu no sector das PAM e é um excelente local para o estabelecimento de parcerias e negócios.

EMPRESAS EXISTENTES NO PAÍS

Segundo o que foi possível apurar as principais empresas produtoras de PAM a nível nacional são as seguintes:

- Ervital – Plantas Aromáticas e Medicinais, Lda (Mezio, Castro Daire)
- BIOalca, Lda (Carvalho, Bombarral)
- Cantinho das Aromáticas – Viveiros, Lda (Canidelo, Porto)
- Carvagrícola – Ervas Aromáticas, Lda (Carvalhais, S. Pedro do Sul)
- Segredo da Planta – Produtos Naturais e Biológicos, Lda (Seixal)

De notar que a nível do Algarve e do Alentejo não foi encontrada, até à data, nenhuma empresa de considerável produção e comercialização, como as acima.

Além daquelas empresas existem diversas outras que comercializam a uma pequena escala e muitas outras que não produzindo, ou pouco, utilizam no entanto o recurso ‘PAM’. Mais à frente apresenta-se uma lista de produtores, transformadores e exportadores de PAM.

4.1.2 PRODUÇÃO DE PAM

Face ao aumento da procura de PAM nas últimas décadas e aos problemas de falta de qualidade devidos à falta de regulamentação, a Organização Mundial de Saúde (OMS ou WHO) delinhou directivas de Boas Práticas Agrícolas e de Colheita de plantas medicinais. Estas Boas Práticas foram também desenvolvidas a nível

regional/nacional pela União Europeia. Estas normas são dirigidas a agricultores, recolectores e transformadores de materiais vegetais (Nogueira, 2006).

Os principais objectivos destas Boas Práticas são (Nogueira, 2006):

- contribuir para assegurar as especificações das matérias-primas de plantas medicinais no sentido de garantir a qualidade, segurança e eficácia terapêutica dos produtos finais e a protecção da saúde pública;
- apoiar a cultura e colheita sustentáveis de plantas medicinais de boa qualidade, respeitando a protecção dos recursos naturais.

BOAS PRÁTICAS AGRÍCOLAS:

- Identificação de plantas medicinais
 - a espécie ou variedade deve estar registada numa farmacopeia nacional ou do país de origem
 - as plantas devem estar identificadas - nome científico, família botânica a que pertence, nome da cultivar, quimiotipo ou fenotipo, nome(s) vulgar(es)
 - para o primeiro registo ou em caso de dúvida guardar um exemplar em herbário
- Materiais de propagação
 - deve ser especificada a identidade, qualidade e características do produto
 - estar livre de contaminação e doenças
 - se proveniente de modo de produção biológico deve estar certificado como tal
 - se for material geneticamente modificado deverá estar devidamente rotulado e documentado de acordo com a legislação
- Cultivo
 - deverá ser implementado o modo de produção biológico
 - sistema de protecção integrada no controlo de pragas e doenças (este sistema usa alguns químicos mais específicos e que são aplicados em épocas próprias, com conta peso e medida, sendo o mais semelhante ao sistema agrícola tradicional/ extensivo)
 - respeitar o Decreto-Lei acerca da introdução de plantas exóticas (Decreto-Lei nº 565/99 de 21 de Dezembro – regula a introdução na Natureza de espécies não indígenas de flora e fauna)
 - meio de cultura adequado (para garantir a qualidade dos óleos essenciais)
 - evitar poluição do solo, ar, água
 - deverá ser feito em pequena escala e em mosaico de espécies
- Colheita do cultivo
 - deve ser feita quando a concentração de princípios activos é máxima
 - a forma e técnica depende do produto que se pretende extrair (à mão, maquinaria, etc.)
 - isento de outras plantas infestantes e/ou tóxicas
 - baixo teor de humidade para evitar fermentação
 - o equipamento a utilizar deve estar limpo, sem qualquer contaminação por insectos, roedores ou outras pragas
- Meios Humanos - as pessoas envolvidas no processamento das plantas deverão:
 - conhecer e adoptar as normas referidas acima: identificação, cultura, colheita
 - respeitar as normas de higiene geral

- estar sensibilizadas para a protecção do meio ambiente e da conservação da Natureza e estar a par das problemáticas ambientais (p.e. saber se são plantas raras, endémicas, em extinção, etc.)

BOAS PRÁTICAS DE COLHEITA NO MEIO AMBIENTE:

- Autorização para colheita
 - de acordo com os princípios da sustentabilidade, respeitando a conservação da biodiversidade e dos ecossistemas
 - respeitar as *red-list*, não colhendo as espécies nelas indicadas
 - no caso de material Importado / Exportado a documentação do país de colheita deve conter:
 - autorização para exportação (Decreto-Lei nº 118/2002 – Estabelece o regime jurídico do registo, conservação, salvaguarda legal e transferência de material vegetal autóctone com interesse para a actividade agrária, agro-florestal e paisagística)
 - certificado fitossanitário
 - permissão no âmbito da CITES (Convenção Internacional para o comércio de espécies de fauna e flora selvagens ameaçadas de extinção)
 - regulamentação UE sobre o comércio de espécies protegidas (nº 1497/2004; nº 834/2003; nº 1808/2001 e nº 338/1997)
- Planeamento Técnico
 - distribuição geográfica da espécie e a densidade das populações devem ser determinadas
 - espécies raras não devem ser colhidas
 - deve ser guardado em Herbário cada *taxon* colhido
 - para cada espécie colhida deve ser registado: taxonomia, fenologia, diversidade genética e variabilidade das populações, habitat de colheita e levantamento etnobotânico
- Colheita
 - os mesmos itens da colheita em cultivo
 - não deverá ser feita em locais poluídos (p.e. lixeiras, próximo de redes viárias e zonas industriais)
- Meios Humanos- as pessoas envolvidas na colheita das plantas deverão:
 - ter formação botânica para correcta identificação do material a colectar
 - ter conhecimento das normas da colheita
 - ter conhecimentos no âmbito da protecção e conservação da biodiversidade vegetal no sentido da manutenção da sustentabilidade social e económica da região

Para além destas Boas Práticas apresentadas, para o início de uma actividade produtiva de PAM é importante ter em consideração determinados aspectos como:

- a escolha do terreno para produção, pois, ao contrário do que muitos pensam, não é qualquer terreno que serve para cultivar PAM pois várias espécies têm exigências semelhantes às plantas hortícolas e algumas espécie têm exigências particulares (p.e. meia sombra, etc.)
- a capacidade de irrigação; o sistema de rega deve ser planeado conforme as espécies a produzir

- o nível de mecanização, tendo em conta que quanto mais se mecanizar melhor para o produtor; no entanto existem ainda poucas máquinas específicas para a produção de PAM, sendo importante equacionar a adaptação de máquinas agrícolas
- mão-de-obra disponível, sobretudo para mondas e colheita das plantas
- infra-estruturas, sendo necessário incluir no terreno da produção um secador de PAM e um armazém para processamento e acondicionamento da produção

Com a implementação de uma produção de PAM é importante ter então em linha de conta diversos factores e métodos. Mais a baixo serão expostas algumas informações gerais sobre o Modo de Produção Biológica. Com a produção estabelecida, desenvolvida e madura, chega finalmente a época da colheita, a qual deverá ter em conta os seguintes cuidados:

- ser a horas de menor calor e exposição solar, sendo importante evitar a incidência directa dos raios solares (devido à degradação dos princípios activos por estes)
- ser em dias secos e sem presença de orvalho nas plantas
- não amontoar ou amassar o material colhido para não acelerar o processo de degradação

Após a colheita o material vegetal deve ser encaminhado o mais rápido possível para o processo de secagem (se o objectivo é vender as plantas em seco), devendo-se ter em consideração diversos factores como:

- a secagem deverá ser feita à sombra, para garantir a mínima perda de cor, cheiro, sabor e substâncias activas
- no menor espaço de tempo possível, para garantir a mínima perda de substâncias activas através da acção de enzimas e a não contaminação por fungos e outros agentes prejudiciais
- secagem entre os 25°C-40°C, durante 48 h, é em geral suficiente
- a 45°C é possível uma secagem em 12h, mas ter em atenção que há espécies que não o permitem
- a secagem pode ser feita ao natural, usando a temperatura ambiente e a circulação natural do ar, ou forçada, recorrendo a temperatura, ventilação (termoventilador eléctrico), e desumidificação artificial, que permite uma secagem em menos tempo (nota: já existem secadores solares)
- os tabuleiros de secagem podem ser de madeira ou de inox, sendo estes último melhores mas mais caros
- segundo o empresário Carlos Cera (com. pess.), é mais fácil e mais barato haver uma unidade de secagem em cada espaço de produção, em alternativa a uma grande unidade de secagem que sirva a produção de vários produtores diferentes, pelo que a sala de secagem deverá ter por volta dos 4 por 3 metros

Para armazenar o material vegetal em seco deve-se assegurar que o material está completamente seco e deve-se garantir que não haverá perda de qualidade durante o armazenamento, o que pode ser causado, por exemplo, por contaminação orgânica (insectos, roedores) ou inorgânica (produtos químicos), por exposição à humidade ou à luz solar.

As plantas a serem comercializadas para chás são então armazenadas em saquetas, as quais são depois rotuladas. Se bem que para o embalamento e rotulagem de PAM não existam normas específicas, sendo aplicadas aquelas gerais referentes a todos os produtos alimentares, alguns factores devem ser tidos em consideração:

- o embalamento após a secagem deve ser o mais rápido possível e em ambiente com pouca humidade
- devem utilizar-se embalagens herméticas, para evitar perdas de aromas e odores
- as embalagens opacas são as mais adequadas pois protegem o material vegetal da luz solar; no entanto é discutível o tipo de embalagem a usar já que estudos revelam que o público prefere embalagens transparentes para que possa apreciar o aspecto e qualidade do produto

MODO DE PRODUÇÃO BIOLÓGICO

As principais características que distinguem a agricultura biológica da convencional é o facto da primeira utilizar mecanismos naturais para desenvolver a cultura e controlar pragas e doenças, evitando o uso de pesticidas sintéticos, herbicidas e fertilizantes químicos, hormonas de crescimento, antibióticos e manipulações genéticas, procurando contribuir para o equilíbrio do ecossistema e impedir a poluição.

Tal como foi referido nas Boas Práticas atrás anunciadas, e segundo a opinião de vários agentes relacionados com o sector das PAM, nos dias de hoje a produção destas plantas não tem coerência se não for sob o Modo de Produção Biológico (MPB), isto porque, segundo Carlos Cera:

- o consumidor está cada dia mais esclarecido e exigente com a qualidade do produto que consome
- as preocupações de saúde e bem estar estão a aumentar
- a responsabilidade ambiental é cada vez maior, sendo previsível que dentro de pouco tempo se passe a pagar por aquilo que se polui, sendo penalizadas as empresas que não forem ambientalmente responsáveis
- existe um mercado crescente para produções certificadas em MPB
- a valorização do produto (PAM) é feita essencialmente pela ausência de pesticidas e níveis de princípios activos presentes (quanto mais natural maior a qualidade)

Tal como foi referido o MPB não permite a utilização de produtos químicos sintéticos, quer na adubação quer na prevenção e erradicação de ervas daninhas e pragas, assegurando assim uma produção muito mais saudável.

De seguida expõem-se algumas linhas de orientação gerais deste sistema de cultivo.

Terreno

Terrenos que tenham sido anteriormente utilizados em agricultura convencional precisam de 3 anos para serem convertidos em agricultura biológica. No entanto, terrenos incultos há 4-5-10 anos podem ser convertidos em agri-biológicos em apenas 1 ano.

A primeira vez que se vai usar um solo deve-se fazer análises a este para descobrir as falhas em termos mineralógicos e nutricionais.

Sementes e outros materiais de propagação

Se possível e viável as sementes podem ser colhidas de espécimes silvestres, estando estas mais adaptados às condições edáfico-climáticas da região.

Caso os materiais de propagação sejam comprados, é importante assegurar que provêm de espécimes de agricultura biológica.

Carlos Cera aconselha a germinar sementes em viveiro, e a equacionar a criação de um viveiro que sirva uma região.

Fertilização do solo

O adubo utilizado deve ser composto natural (matéria orgânica decomposta). Este composto pode ser comprado, mas é aconselhável o produtor criar o seu próprio composto através dos desperdícios florestais da propriedade.

A criação de composto implica a utilização de uma área no terreno de fácil acesso, abrigada de ventos fortes e sombreada no Verão, onde são colocados os desperdícios naturais em forma de pilha. Diversos métodos para criação de composto foram já testados, não havendo no entanto nenhuma receita única aplicável, já que o composto pode ter desenvolvimento diferente conforme o terreno onde está, conforme as condições de

humidade e temperatura, conforme a quantidade e qualidade dos microorganismos decompositores do solo, conforme os materiais que são colocados na pilha, etc. No entanto é de conhecimento geral que a pilha de compostagem tem de conter oxigénio, água e temperatura adequada, pois sem esta combinação não se criam as condições necessárias à vida e acção dos agentes decompositores, já que se pretende que haja uma decomposição aeróbia e não anaeróbia.

Para uma boa compostagem é importante:

- que os desperdícios contenham 2/3 de carbono (C) e apenas 1/3 de azoto (N), apesar do N ser o principal elemento limitante ao crescimento das plantas, já que a acção dos decompositores vai fixar N atmosférico através de um processo muito energético (nota: o ideal é relação C/N = 60)

- que os desperdícios não provenham de agricultura convencional em que foram aplicadas substâncias não autorizadas no MPB, a menos que se adicionem minhocas (minhoca vermelha da Califórnia) ao composto já que estas são capazes de fazer uma degradação total mineralizando tudo

- que a pilha tenha bastante humidade (55-65% do peso seja água), sendo preciso encharcá-la com alguma frequência mas sem deixar excesso de água o que levaria ao processo de fermentação anaeróbia

- que a pilha tenha uma temperatura igual ou superior a 42°C (T máxima = 65°C), já que é a partir desta temperatura que os microorganismos patogénicos e sementes de infestantes são eliminados

- que exista suficiente oxigenação em toda a pilha (25-30% do volume da pilha deve ser ar), sendo essencial equilibrar a necessidade de remover a pilha para a oxigenar com a necessidade de manter o mais possível a temperatura interna da pilha (o preferível é nunca remover a pilha, e uma mistura com restos grandes, p.e. pedaços de ramos de árvores, pode permitir uma suficiente oxigenação sem ser necessária a remoção da pilha)

- misturar materiais grosseiros com os mais compactáveis

- impedir o máximo possível a evaporação da água da pilha mas também impedir que esta apanhe demasiada chuva e encharque por tempo prolongado, mas não se devendo cobrir a pilha directamente já que isso quebraria a oxigenação da mesma, pelo que uma possível opção seria a colocação de um telheiro sobre a pilha

- que o processo de compostagem seja lento, sendo normal que uma pilha demore 3-6 meses a ficar preparada para aplicação no terreno

Segundo a Eng^a. Raquel Sousa (do Instituto Superior de Agronomia) (com. pess.), o segredo é conseguir fazer compostagem sem estrume, mas apenas a partir de restos vegetais, pois o estrume tem um alto conteúdo em azoto e acelera o processo.

A adubação não deve ser aplicada em quantidades exageradas pois provoca o rápido crescimento das plantas o que lhes confere uma maior susceptibilidade às pragas e menor resistência mecânica, além de originar uma maior e mais rápida lixiviação no terreno.

O composto deve ser aplicado no terreno de 15 dias a 3 semanas antes da plantação.

Além da fertilização por composto (também chamado de húmus), em agricultura biológica é também bastante aplicada a técnica da *sideração* ou *adubação verde*, que consiste em enterrar no solo que será cultivado plantas herbáceas frescas que foram previamente semeadas no terreno, em geral recorrendo-se a leguminosas, sendo assim a sua decomposição feita directamente no solo. O adubo verde deve ser seco sobre o terreno durante 2 ou 3 dias e depois enterrado até cerca de 10 cm da superfície (variando a profundidade adequada conforme a planta a enterrar), 15 dias antes de iniciar o plantio ou sementeira.

Rega

A rega deve ser racionada, sendo o método mais difundido e mais apropriado a rega gota-a-gota.

Limitação Natural

A limitação natural é uma maneira natural de prevenir pragas e doenças. A limitação natural pode, e deve, ser feita recorrendo-se a vários métodos: Consociações, Rotações, criação de sebes biodiversas.

A consociação é um método que consiste em, na própria cultura, plantar/semear plantas vizinhas de famílias diferentes, já que a maioria das pragas e doenças são específicas de famílias botânicas, ou seja, apenas afectam espécies de determinada família. Assim, ao dispormos as plantas no terreno de modo a que plantas da mesma família nunca estejam na vizinhança umas das outras dificultamos a passagem de pragas e doenças ao longo da cultura. Complementarmente, este método é ainda favorável a um melhor aproveitamento do espaço pois também aconselha a que se disponham lado a lado espécies que ocupem diferentes níveis de altura da ramagem e profundidade das raízes, sendo assim possível que estejam mais próximas umas das outras. Por último este método é também vantajoso pois há plantas que são favoráveis a outras (alelopatia), atraindo os auxiliares que combatem as pragas e doenças daquelas. Assim, o produtor deve fazer um planeamento prévio cuidado sobre a disposição e quantidade de espécimes que pretende colocar na sua cultura.

A rotação é um método que consiste em periodicamente (p.e. de x em x anos, ou todos os anos fazer uma rotação aplicando uma cultura diferente noutra época do ano) alternar a cultura com outra que tenha tipo de vegetação, sistema radicular e necessidades nutritivas diferentes, de modo a não suceder plantas da mesma família e que sejam sensíveis às mesmas doenças.

De modo a prevenir o ataque de pragas e doenças usa-se também a técnica de criação de sebes à volta do terreno de cultivo. Assim, a escolha das árvores e arbusto a dispor nas sebes deve ser cuidadosa pois estas deverão desempenhar os seguintes papéis:

- atrair auxiliares e repelirem pragas
- proteger a cultura do vento e das geadas
- fixar o solo
- atrair polinizadores (para tal as plantas de sebes devem ter floração anterior à da cultura)
- servir de corredor ecológico para diversos animais que podem ser úteis à cultura (p.e. aves que consomem lagartas)

A sebe deve ser diversa em termos de espécie e as plantas a dispor devem ser nativas, de preferência de rápido crescimento para mais cedo cumprirmos a sua função, devendo as arbustivas ficarem na zona mais periférica e as arbóreas na zona mais interior, de modo a forçar a subida dos ventos (nota: 1 metro de altura de sebe protege 12 metros de terreno adjacente). Entre a sebe e a cultura é aconselhável que se guarde um corredor vazio que sirva de corta-fogo.

Caso na cultura hajam plantas que necessitem de ensombramento, deve-se então plantar árvores também no seio da cultura, onde virão a fazer falta.

Foi apurado que para adquirir plantas para formarem sebes se pode recorrer ao empresário Vasco Pinto (Carvagrícola – Ervas Aromáticas, Lda) ou à Associação de Defesa do Património de Mértola (ADPM).

Controlo de infestantes

No combate às ervas daninhas podem-se aplicar os seguintes métodos:

- monda (geralmente exige muita mão-de-obra)
- falsa sementeira – em que se coloca composto na terra para fazer crescer as ervas daninhas e antes que estas produzam semente são cortadas (não funciona para plantas que renovam das raízes)
- cobertura do terreno - plantação de espécies que cubram o terreno com a sua ramagem, ensombrando o solo e não deixando assim que outras plantas se desenvolvam (p.e. com abóbora, batata-doce)
- solarização - consiste em, antes da plantação da cultura, mobilizar o solo em profundidade (40-50 cm) e incorporar adubo tal como numa cultura normal, de seguida encharcar o terreno com rega gota-a-gota e por cima tapar com um plástico transparente o terreno onde crescem as ervas daninhas, criando um sistema altamente quente e irradiado, ficando assim as ervas queimadas e acabando por morrer (nota: apenas a grama não é erradicável por este método, podendo-se, para combater esta, fazer uma plantação de batatas pois aquando a colheita da batata a terra é toda revolvida e é então possível remover toda a grama e suas raízes)

Estimativa de risco

Em relação ao controlo de pragas e doenças o produtor deve observar a sua cultura com regularidade e avaliar que percentagem é afectada por pragas ou doenças. Se chegar aos 4% começa a ser preocupante. O produtor deve então avaliar se os prejuízos causados são superiores ao custo do tratamento, ou seja, se a praga

ou doença atingiu o nível económico de ataque, a partir do qual o produtor deverá avançar com o tratamento adequado.

Técnicas curativas de pragas doenças

Além das técnicas preventivas acima expostas (limitação natural) em relação a pragas pode-se também preparar no terreno barreiras de protecção (p.e. um corredor de cinza ou serradura em toda a volta da cultura para impedir os caracóis de entrarem, ou plantação de determinadas plantas que são repulsivas para determinadas pragas) ou colocar armadilhas que capturem os insectos praga.

Caso essas técnicas preventivas não sejam suficientes para manter uma cultura saudável e rentável, o produtor pode aplicar diversas caldas de plantas (p.e. a calda de urtiga trata os piolhos, os ácaros e o pulgão lanígero).

Por último, se o produtor continuar com problemas graves na sua cultura, então deve avaliar a estimativa de risco e equacionar as técnicas curativas de pragas e doenças através de produtos comerciais homologados para protecção fitossanitária em MPB.

Entre os produtos comerciais homologados existem aqueles que combatem a praga ou doença através da luta biológica, com recursos a auxiliares, como são os parasitoides e os predadores das pragas (p.e. joaninhas). Além destes, existem diversos produtos fitofarmacêuticos de origem vegetal ou animal (p.e. rotenona), também algumas substâncias que só podem ser utilizadas em armadilhas e/ou difusores (p.e. feromonas) e ainda alguns químicos tradicionalmente utilizadas em agricultura biológica (p.e. enxofre e sabão de potássio).

De notar que, segundo a Eng^a. Raquel Sousa (com. pess.), o produtor poderá combater 9 das 14 principais pragas só com a aquisição e aplicação de sabão de potássio e da bactéria *Bacillus thuringiensis* (mais conhecido como 'BT'), pelo que a compra dos produtos comerciais deve ser bem estudada e regrada, em prol dos custos mínimos.

Apoio Técnico

A AGROBIO (Associação Portuguesa de Agricultura Biológica) é a principal entidade a nível nacional a fazer apoio técnico em agricultura biológica.

APOIO BIBLIOGRÁFICO

Como livros de interesse para apoio no cultivo de PAM averiguaram-se os seguintes:

- 'Manual de Agricultura Biológica', da AGROBIO
- 'Cultura de Plantas Aromáticas e Medicinais', de Giambattista Milesi Ferretti, Publicações Europa América, Coleção EURAGRO
- 'Plantas Medicinales y Aromáticas. Estudio, Cultivo y Procesado', de Fernando Muñoz, Ediciones Mundi-Prensa, Madrid

4.1.3 AJUDAS / SUBSÍDIOS PARA O SECTOR DAS PAM

O novo Quadro Comunitário de Apoio (QCA) decorrerá de 2007 a 2013. Dentro deste existirá o programa FEADER cujo objectivo geral é o Desenvolvimento Rural. Este programa terá os seguintes Eixos:

- Eixo 1 – Melhoria da competitividade do sector Agro-florestal
- Eixo 2 – Melhoria de ambiente e do espaço rural
- Eixo 3 – Melhoria da qualidade de vida nas áreas rurais e estímulo à diversificação
- Eixo 4 – Leader – Desenvolvimento da capacidade local para criação de emprego e de diversificação

Segundo a Eng^a. Custódia Correia (do Ministério da Agricultura; com. pess.) em termos de produção de PAM os interessados poderão aceder aos seguintes Eixos, nos seguintes moldes:

Eixo 1 – se a exploração já tiver alguma capacidade e queira apostar nas PAM como novo produto

Eixo 2 – apoio para iniciar uma produção em Modo de Produção Biológico

Eixo 3 – apoio para produzir em MPB com actividade de transformação simultaneamente com a produção

O Eixo 4 será o equivalente ao até agora existente Leader, transversal a todos os outros, podendo só vir a estar disponível como fundo de apoio a partir do 2º semestre de 2007.

O financiamento para os restantes Eixos estará disponível já a partir de Janeiro de 2007, pelo que um financiamento tardio inclui o pagamento de retroactivos desde o início de Janeiro.

Informações detalhadas sobre estes apoios deverão ser procuradas nos sites: www.min-agricultura.pt e www.gppaa.min-agricultura.pt.

4.1.4 CONTACTOS DE INTERESSE

De seguida apresentam-se contactos de interesse para um futuro desenvolvimento de uma actividade produtora e comercial de PAM. Estes contactos foram facultados pela Eng^a. Margarida Costa da DRA-ALG. De notar que algumas destas empresas poderão já não existir, não se tendo averiguado uma a uma se continuam ainda a operar hoje em dia.

PRODUTORES ALGARVIOS

- Aromae – Aromatechnics – Equipamentos para Óleos Essenciais Lda
Poço da Caldeirinha
Belmonte – Luz de Tavira
Apart. 96
8700 Moncarapacho
Telf/Fax: 281 963 078 Tlm: 964 273 042 E-mail: aeomae_net@yahoo.com
- Lami Produtos Verstegen
Vala Junqueira 101
8300 Silves
Telf: 282 443 833 Tlm: 966 777 964
- Luzifa – Alzira e M^a de Lurdes Afonso (Produção e recolção de PAM, comercialização em seco)
Azinhal
8985 Martilongo
Telf: 281 498 161
- Parreirinha (Kerstin Botter) (Produção de PAM, comercialização em seco)
Apartado 100
8300 Silves
Telf: 282 445 558
- Quinta do Aloe vera (Karim Gigsewcher) (transformação em sumo com ou sem casca; Preparação cosmética como champô, loção para cabelo, cremes de beleza, creme medicinal e outros)
Vale de Meias
Barão de S. Miguel
8650 Vila do Bispo
Telf: 282 695 882 Fax: 282 688 074
- Quinta dos Aromas (Dr^a Luísa Candeias) (Turismo rural, agricultura biológica, PAM frescas)
Sítio da Calada, 151-G
8800-252 Tavira
Telf/Fax: 281 326 333 Tlm: 967 021 504 E-mail: aromasbio@hotmail.com

- Quinta do Freixo – Sociedade Agrícola e Industrial do Algarve (Turismo rural, recolção e secagem de PAM)
Benafim
3100-352 Benafim
Telf: 289 472 153 Fax: 289 472 148
- Quinta dos Avós – Sr^a Encarnação (Casa de chá – infusões de PAM, doçaria conventual)
Taipas
8365-083 Algoz
Telf: 282 576 459
- Vitacress Agricultura Intensiva, Lda (Produção de salsa, coentros e rúcula, comercialização em fresco)
Estrada da Quinta do Lago
8135-106 Almancil
Quinta do Vale Verde (escritório) – Telf: 289 394 589/ 289 396 457 Fax: 289 396 727

EMPRESAS PRODUTORAS E TRANSFORMADORAS DE PAM A NÍVEL NACIONAL

- Beirambiente – Centro de Desenvolvimento Sustentável e Eco-Turismo
Vila Soeiro
6300-270 Guarda
Telf/Fax: 271 224 900 E-mail: info@beirambiente.pt ou beirambiente@mail.telepac.pt
Website: www.beirambiente.pt
- Cantinho das Aromáticas – Viveiros, Lda (Eng^o Luís Alves)
Escritório: Rua Jorge Dias, nº164, 1ºEsq., 4400-484 Canidelo
Viveiro: Quinta do Paço – Rua do Meiral, 4400-508 Canidelo
Telf/Fax: 227 710 512 Tlm: 962 568 888 E-mail: aromáticas@iol.pt
- Carvagrícola – Ervas Aromáticas, Lda (Sr. Vasco Pinto)
Nespereira Alta
Carvalhais – S. Pedro do Sul
Telf: 232 723 576 Tlm: 936 432 823 Fax: 232 723 576
- Ervas Aromáticas e Medicinais do Ferro
Beira Serra – Associação Promotora do Desenvolvimento Rural Integrado
Edifício da Junta de Freguesia Boidora
6200 Covilhã
Telf/ Fax: 275 324 529
- Carqueja – Cooperativa de Plantas Aromáticas de Vilar de Perdizes, C.R.L.
- Ervital – Plantas Aromáticas e Medicinais, Lda (Eng. Joaquim Morgado)
Rua de Sto António, nº31
Mezio
3600-401 Castro Daire
Telf: 254 689 173 ou 254 689 492 Tlm: 919 901 947
- Segredo da Planta – Produtos Naturais e Biológicos, Lda (Eng^a Ana Sofia Joaquim)
Rua Sociedade Filarmónica União Arentelense, nº11 R/C
Arrentela
2840 Seixal
Telf: 212 226 991 ou 212 26 400 Fax: 212 268 409

EMPRESAS FARMACÊUTICAS / LABORATÓRIOS (TRANSFORMADORAS DE PAM)

- Aditiva – Fármacos e Suplementos. Lda
Rua 25 de Abril, 1
Tala
2745 Belas
Telf: 219 163 767 Fax: 219 165 170 ou 219 165 613
- Aromae – Aromatechnics – Equipamentos para Óleos Essenciais Lda
Poço da Caldeirinha
Belmonte – Luz de Tavira
Apart. 96
8700 Moncarapacho
Telf/Fax: 281 963 078 Tlm: 964 273 042 E-mail: aeomae_net@yahoo.com
- Biotop – Import Export, SA
Av. Marginal, 6756 R/C
2765-587 Estoril
Telf: 214 647 510 Fax: 214 647 519 E-mail: biotop@biotop.pt Website: www.biotop.pt
- Biotop Norte, Lda
Rua Agostinho da Silva Rocha, 648
4475-451 Nogueira
Telf: 229 602 193 Fax: 229 618 146 E-mail: biotopnorte@clix.pt
- Diese – F. Lima SA
Av. Movimento das Froças Armadas, nº
Alfragide
2610-123 Amadora
- Laboratoire Vie Arôme (Engª Clara Fernandes) (Produção de óleos essenciais)
Praça do Campo Grande, 9
4350-091 Porto
Telf: 225 021 592 Fax: 225 091 684
- Lusodiete – Complementos Fitoactivos e Dietéticos, Lda
Cascais Atrium, Estrada da Torre, 100
2750-768 Cascais
Tef: 214 837 271 Fax: 214 837 521 E-mail: biologia@lusodiete.com
Website: www.lusodiete.com
- Nova Flora – Industria Farmacêutica e Homeopática
Parque Empresarial Primóvel, Edifício F3
Albarraque
2635-595 Rio de Mouro
Telf: 219 156 880 Fax: 219 156 889 Website: www.laboratoriosnovaflora.com
- Oleum Sancti, Lda (Edi Tylbor) (Óleos essenciais e águas florais (destilação a baixa pressão e vapor de água); plantas de cultura garantidas (selvagens, biológicas e tradicionais))
Praceta do Alecrim, 9B
2775 Carcavelos
Telf: 214 566 101 Fax: 214 566100
- Socidestila – Sociedade Portuguesa de Destilação de Óleos essenciais
Quinta da Galega
2840 Aldeia de Paio Pires
Telf: 212 241 215 Fax: 212 240 479

- Victor Guedes
Largo Monterroio Mascarenhas, 1
1070 Lisboa
Telf: 213 802 029 Fax: 213 872 507
- Segredo da Planta – Produtos Naturais e Biológicos, Lda (Eng^a Ana Sofia Joaquim)
Rua Sociedade Filarmónica União Arentelense, nº11 R/C
Arrentela
2840 Seixal
Telf: 212 226 991 ou 212 268 400 (Eng^a Ana Sofia) Fax: 212 268 409

EXPORTADORES DE ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

- A.D. Oliveira Magalhães Exportadora S.A. (António Damasceno Oliveira Magalhães Silva)
Rua Santos Pousada, 113 – 1^o
4000 Porto
Telf: 225 375 766 Fax: 225 372 08
- Brasil Flora, Lda (Viriato Morais)
Rua Maria (Aos Anjos), 43-A
1170 Lisboa
Telf: 218 147 775 Fax: 218 153 291
- Confeitaria Nova Lisboa Lda (Francisco dos Santos Costa)
Rua Marquesa de Alorna, 15-A
1700-299 Lisboa
Telf: 218 438 350 Fax: 218 438 359 E-mail: confeitaria@novalisboa-lda.pt
Website: www.novalisboa-lda.pt
- DIAF
BP72 – 13908 Marseille, France
Website: www.klygroupe.com
- Erva Fresca – Plantas medicinais
Urbanização Industrial Oureça
Rua Pôr do Sol, 4A
2735nRio de Mouro
Telf: 219 188 220 Fax: 219 188 223
- Ervanária Américo Paixão, Lda
Rua de São Tiago
2000 Santarém
Telf: 243 400 669 Fax: 243 400 231
- Fernando de Oliveira Lda (Fernando de Oliveira Miranda)
Praça Ilha do Faial, 5
1000 Lisboa
Telf: 213 539 162
- Sociedade Importadora e Exportadora Augusto Bacelo – Armazenista de Plantas Medicinais de todas as Origens
Rua Maria Andrade, 50 – 1^o
1170 Lisboa
Telf: 218 153 290

EXPORTADORES DE VINAGRE, CONDIMENTOS E MOLHOS

- Indústrias de Alimentação Idal, Lda
Fonte das Sombras, Apartado 6
2130-000 Benavente
Telf: 263 500 500 Fax: 263 500 599 Website: www.heinz.com
- Ducros – Margão Produtos Alimentares, Lda
Portal do Touro, EN10
Sobralinho
Website: ducros.fr
- FNM Produtos Alimentares e de Consumo S.A (João António Neto G. Damião Pinheiro)
Estrada de Unhos, Apartado 10
2686 Sacavém
Telf: 219 404 400 Fax: 219 411 830
- Knorr Portuguesa Produtos Alimentares S.A. (José Maria Vilas)
Avenida António Augusto Aguiar, 108 – 2
1050-019 Lisboa
Telf: 213 539 446 Fax: 213 547 107
- Wander (Portugal) Alimentação Lda (Jean-Pierre Charlet)
Avenida Poeta Mistral, 2 – 2
1050 Lisboa
Telf: 217 965 051 Fax: 217 932 251

EXPORTADORES DE CHÁS DE ERVAS E DE FRUTOS

- Fima / VG (Lipton) – Distribuição de Produtos Alimentares, Lda
Largo Monterroio Mascarenhas, 1
1070-184 Lisboa
Linha Verde: 800 202 996 Website: lipton.pt
- Teixeira Bonito & Martins Lda (António Abreu)
Rua Sá da Bandeira, 676
4000 Porto
Telf: 222 003 542 Fax: 223 059 760

4.2 PRODUÇÃO REGIONAL

Devido à falta de tempo não foi possível fazer uma investigação aprofundada dos produtores existentes na região de estudo, mas foi no entanto possível perceber que na região na existe nenhum produtor de peso no sector das PAM.

Foi possível averiguar três pessoas residentes na região como interessados na produção de PAM – Sr. Raban, Sr. Teodoro Devita, D. Maria Manuela Taborda e D. Nita Barroca,. O Sr. Devita já tinha no passado iniciado uma pequena produção de PAM mas desistiu devido à falta dos subsídios que lhe tinham sido prometidos. Estes senhores demonstraram interesse em produzir PAM no futuro e fazer parte de uma organização tipo cooperativa, caso hajam incentivos e algum acompanhamento técnico na instalação e manutenção, pelos menos inicialmente, desta prática.

Além destes senhores registou-se a referência ao Sr. Nils, residente no Vale de Freitas (Barão de S. João), que, ao que parece, tem uma pequena produção de plantas aromáticas, e a uma senhora estrangeira que reside em Barão de S. João e que vende plantas no mercado de Lagos. Haverá assim que investigar acerca destas pessoas e outros possíveis interessados em desenvolver este sector agrícola na região.

Tal como atrás foi referido, seria interessante reunir um número de interessados e estabelecer uma sociedade tipo cooperativa que apoiasse tecnicamente os produtores e fortalecesse o escoamento dos produtos, preferencialmente com certificação de origem.

4.3 COMÉRCIO REGIONAL

Para analisar o comércio das espécies aromáticas e medicinais que existe na região procedeu-se a um breve estudo de mercado para o qual se visitaram 3 ervanárias e 4 mercados regionais (ver Métodos).

Nas Ervanárias não foi possível um estudo exaustivo das plantas que tinham à venda (por desconfiança e/ou rejeição dos responsáveis) pelo que na maioria dos casos foi essencialmente registada a empresa que comercializa os pacotes existentes à venda. Tanto a *Casa Universo* (em Portimão) como a *Ortonauta*⁴ (em Lagos) vendiam saquetas para chás da empresa *Segredo da Planta*, na primeira ervanária em exclusivo e na segunda existindo também para venda, na altura, uma saqueta da empresa *Magabel*. A ervanária *Mediconforto*⁵ (também em Lagos) vendia na altura exclusivamente saquetas da empresa *Magabel*. Na ervanária *Ortonauta* foi possível registar a maioria das plantas vendidas nessas saquetas: malva, folha (*Malva sylvestris*); mostarda, pó; laranjeira, flor (*Citrus aurantium sinensis*); mirtilo, folhas; macela, “flores” (*Anthemis nobilis*); manjerona, folha; nespereira, folha; poejo, planta (*Mentha pulegium*); pau-d’arco – ipê roxo, entrecasco (*Tabebria impetiginosa*); urtiga-vulgar, planta (*Urtica dioica*); sete-sangrias; sabugueiro, flores (*Sambucus nigra*); salgueiro-branco; salsaparrilha, planta (*Smilax* sp.). Note-se aqui que a macela vendida não corresponde à mesma espécie de “marcela” referida na região, e que “sete-sangrias” é apresentada sem nome científico pelo que não é possível confirmar se corresponde à mesma espécie referida na região durante este estudo. Note-se ainda que algumas dessas espécies embaladas foram de facto citadas como medicinais ao longo deste estudo (p.e. malva, nespereira, poejo, etc.) mas, em contrapartida, outras espécies não foram abarcadas por este estudo ou são mesmo provenientes do estrangeiro (p.e. pau-d’arco, mirtilo).

Quanto aos mercados visitados, há que ter em conta que a venda de PAM pode ser sazonal ou vendido durante todo o ano mas com maior incidência numa determinada época, pelo que um estudo mais exaustivo, repetido algumas vezes ao longo do ano, dar-nos-ia mais dados. No entanto a falta de tempo não permitiu um tal estudo, pelo que se fez apenas uma análise superficial dos dados recolhidos (apresentados no Anexo 6.13).

Este estudo não permite então grandes conclusões acerca da comercialização das PAM na região, mas foi suficiente e necessário para dar a compreender que a venda de PAM em mercados não parece ser muito representativa para o comércio e economia da região. Para o comerciante local pode representar um contributo complementar às plantas hortícolas e outros produtos vendidos, mas em termos de receitas gerais não parece ser um meio que permita um grande escoamento de PAM. Assim, uma futura organização deste sector de forma a desenvolver-se a produção de PAM na região a um nível considerável deverá passar por assegurar um escoamento dos produtos externamente a estes mercados locais e regionais, tanto para assegurar o rápido e fácil escoamento como para não competir com estes pequenos vendedores locais.

4.4 PROPOSTA DE ESPÉCIES COM INTERESSE PARA COMERCIALIZAR NA REGIÃO

Neste sub-capítulo são apresentadas algumas espécies que se consideram interessantes para explorar em produção biológica com vista à venda como plantas aromáticas e medicinais (PAM). Propõe-se aqui que as espécies produzidas sejam espécies autóctones⁶ ou façam parte das espécies não autóctones mas mantidas desde

⁴ Na Rua Infante de Sagres, nº. 32, Lagos.

⁵ Na Rua Soeiro da Costa, nº. 28, Lagos.

⁶ espécies naturais da região e do país.

há muito pelas populações da região, em vasos, nos quintais ou em hortas (p.e. bela-Luísia). Só assim terá lógica criar uma marca da região com certificação de origem. Ainda tendo como objectivo a certificação de origem e a 'marca da região' esta proposta é baseada no estudo etnobotânico elaborado já que este permitiu averiguar quais as espécies existentes na região usadas tradicionalmente para fins condimentares e medicinais. Estas espécies serão à partida aquelas que estarão mais bem adaptadas às condições edafo-climáticas locais pelo que o seu potencial para a produção pode ser significativo.

De entre as plantas citadas ao longo do estudo etnobotânico foram seleccionadas aquelas que por um lado são a princípio possíveis de manter em cultivo, e por outro lado aquelas que foram confirmadas por 3 ou mais informantes como tendo determinado uso. Esta é uma análise empírica que nos permite no entanto ter um ponto de partida acerca das propriedades aromáticas e possíveis efeitos medicinais das espécies.

De salientar que a venda directa ao grande público de plantas consideradas medicinais, parece ser viável apenas sob poucas formas - na forma de partes vegetativas secas para serem empregues em chás e infusões, ou na forma de óleos essenciais destilados. Outros métodos tradicionais de emprego das plantas, como aplicação em cataplasma, cozimento e lavagens, xaropes, etc., não parecem ser muito viáveis comercialmente pois podem ser considerados antiquados, placebos ou mesmo por serem mais empregues na área da fitoterapia e não na medicina caseira de hoje em dia (a qual parece estar quase confinada aos chás, infusões e mais recentemente também ao uso de óleos essenciais, pelo menos nos meios mais urbanos).

De entre as plantas condimentares podemos identificar como mais viáveis para comercializar:

- orégãos – brácteas florais: para condimentar por exemplo caracóis, azeitonas, saladas (salada de alface, salada de tomate, salada de pepino), batata de azeite, batatas cozidas, gaspacho, peixe cozido, cavalas cozidas, caldeirada, etc.
- tomilho – folhas: para condimentar por exemplo carnes (carne assada, cabrito, borrego, bife grelhado, javali, frango no churrasco, galinha, coelho manso para lhe dar gosto a coelho bravo), o óleo de condimentar a salada, caracóis, azeitonas
- salsa – rama: em fresco, para condimentar variados pratos
- coentros – rama: em fresco, para condimentar variados pratos
- alecrim – folhas: para condimentar pratos de carne (por exemplo peru, borrego, perdiz, no coelho manso para lhe dar gosto a coelho bravo)
- poejo – rama: para condimentar por exemplo sopa, açorda, coelho
- hortelã – em fresco para condimentar por exemplo grão, sopas, açorda, açorda de bacalhau, sopas de pão, canja, caldo de carne, sopa de alho
- louro – folhas: para condimentar pratos de carne
- funcho – rama: para condimentar por exemplo coelho e peças de caça
- salva – folhas: para condimentar por exemplo assados, sopa, guisado, peixe cozido ou assado no forno
- esteva – rama/folhas/cápsulas: para condimentar o coelho manso para lhe dar gosto a coelho bravo

Para a produção de óleos essenciais com fins aromáticos e medicinais poder-se-á, das duas uma:

- 1- estabelecer-se um protocolo com uma empresa que tenha o equipamento e já destile plantas, para a qual são vendidas as plantas em bruto (exemplos de empresas: *Aromatechnics*, *Segredo da Planta*)
- 2- fixar-se uma ou algumas pequenas destiladoras que escoem para destilação as plantas produzidas na região, de preferência de forma cooperativa.

Como plantas com interesse para a destilação de óleos essenciais propõem-se:

- alecrim (rama)
- erva-formigueira (parte aérea)
- eucalipto (folhas)
- hortelã-pimenta (parte aérea)
- laranja (fruto)
- limão (fruto)
- bela-Luísia (folhas)
- rosa-alexandria (flores)*
- rosmaninho (parte aérea)
- salva (rama)
- tomilho (rama)

* Nota: seria necessário fazer uma análise pormenorizada à(s) variedade(s) local(ais) desta planta de modo a averiguar a sua potencialidade para produzir óleos essenciais e a sua produtividade em termos de produção de flores em cultivo.

Finalmente, apresentam-se de seguida as plantas com interesse medicinal, as quais se propõe que se vendam secas, embaladas e comercializadas em saquetas, na maioria para uso em chás e infusões. No quadro seguinte podem consultar-se também os dados etnobotânico recolhidos referentes aos seus usos, modo de emprego e número de pessoas que citaram cada uso.

Plantas propostas para cultivo:

Nome Vulgar	Espécie	Parte Utilizada	Usos Referidos	Modo de Preparação e Aplicação	Frequência de citação
avenca	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	folhas	febre	chá	4
bela-Luísa	<i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze	folhas	má disposição	chá	16
			estômago		11
			ajudar a digestão		5
			barriga/ dores de barriga		3
borragem	<i>Borago officinalis</i> L.	flores	constipações	chá	3
carqueja	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	flores	colesterol	chá	14
			diabetes		11
			constipações		6
			gripe		4
chá-do-médo*	<i>Sideritis angustifolia</i> Lag. / <i>S. arborescens</i> Salzm.	inflorescência	estômago/ dores de estômago	chá	3
chá-príncipe	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC. ex Nees) Stapf	folha	má disposição	chá	9
			estômago/ dores de estômago		7
			ajudar a digestão		5
erva-cidreira	<i>Melissa officinalis</i> L.	rama / folhas	má disposição	chá	14
			ajudar a digestão		9
			estômago/ dor de estômago		9
			coração		7
			nervos/ calmante		6
erva-de-são-Roberto	<i>Geranium purpureum</i> Vill.	rama	estômago	chá	9
			sangue/ purificar o sangue		5
erva-formigueira*	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	rama	estômago/ mal do estômago	chá	14
			má disposição		13
			barriga/ dores de barriga		9
			diarreia		5
			ajudar a digestão		4
erva-pobrezinha*	<i>Trifolium angustifolium</i> L.	inflorescências	diarreia	chá	26
erva-terrestre	<i>Glechoma hederacea</i> L.	folhas	constipações	chá	6
			tosse		5
fel-do-mato	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	parte aérea	fígado	chá	19
			vesícula		12
			diabetes		9
			amargura da boca/ azia		8
			estômago/ dores de estômago		7
			estômago/ dor de estômago		6
hortelã-pimenta	<i>Mentha x piperita</i> L.	rama	ajudar a digestão	chá	3
			barriga		3
			infecções internas		11
malva	<i>Lavatera cretica</i> L. <i>Malva parviflora</i> L.	folhas	estômago	chá	4
			intestinos		3
marcela	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. var. <i>discoideum</i>	flores	fígado	1- chá 2- maceração em água durante a noite, beber	17 (12+5)
			amargor de boca	1- chá 2- maceração em água durante a noite, beber	15 (9+6)
			má disposição	1- chá 2- maceração em água durante a noite, beber	11 (8+3)

			estômago/ dores de estômago	1- chá 2- maceração em água durante a noite, beber	11 (8+3)
			vesícula	1- chá 2- maceração em água durante a noite, beber	10 (7+3)
			febre	chá	4
			diabetes	1- chá 2- maceração em água durante a noite, beber	5 (3+2)
milho	<i>Zea mays</i> L.	“barbas” do milho	ajudar a urinar	chá	7
			infecções urinárias		5
orégãos	<i>Origanum virens</i> Hoffmanns. & Link	rama	tosse	chá	5
			constipações		3
poejo	<i>Mentha pulegium</i> L.	rama	constipações		24
			tosse	chá	10
			gripe		6
salva	<i>Salvia officinalis</i> L.	folhas	má disposição	chá	3
sarguacinha	<i>Lithodora diffusa</i> ssp. <i>lusitanica</i>	rama	constipações	chá	11
			gripe		7
			tosse		4
tanchais, erva-das-7-linhas*	<i>Plantago major</i> L.	folhas	rins/ dores de rins/ pedra de rim	chá	6
			bexiga		7
			próstata		3

* Nota: por consulta às espécies comercializadas por 4 empresas do sector (*Beirambiente, Cantinho das Aromáticas, Segredo da Planta e Alecrim aos Molhos*) averiguou-se que estas espécies não são comercializadas por nenhuma destas empresas, pelo que talvez sejam novidades neste sector.

Além destas espécies herbáceas e arbustivas propõe-se conjuntamente o plantio das seguintes árvores para formar sebes em volta do terreno, servindo para protecção natural do cultivo e sendo também aproveitáveis para comercializar em saquetas de chás medicinais:

Nome Vulgar	Espécie	Parte Utilizada	Usos Referidos	Modo de Preparação e Aplicação	Frequência de citação
abacateiro	<i>Persea americana</i> Mill. var. <i>americana</i>	folha	colesterol	chá	3
alfarrobeira*	<i>Ceratonia siliqua</i> L.	alfarroba	diarreia	chá	3
figueira*	<i>Ficus carica</i> L.	figos secos	constipações	chá	13
			tosse		4
freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	folha	reumático		3
			problemas do ácido úrico (e.g. gota)	chá	3
laranjeira	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	flores folhas	nervos	chá	4 (2+2)
laranjeira-azeda	<i>Citrus aurantium</i> L.	flores	nervos	chá	4
marmeleiro	<i>Cydonia oblonga</i> Mill.	folha	baixar a tensão	chá	4
nespereira*	<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunb.) Lindl.	folha	baixar o colesterol	chá	6
nogueira	<i>Juglans regia</i> L.	folha	queda do cabelo/ fortalecer o cabelo	cozimento e lavagens	12
sabugueiro	<i>Sambucus nigra</i> L.	flores	constipações	chá	3
tília	<i>Tilia cordata</i> Mill. <i>Tilia tomentosa</i> Moench.	brácteas florais	nervos/ calmante	chá	6

* Nota: por consulta às espécies comercializadas por 4 empresas do sector (*Beirambiente, Cantinho das Aromáticas, Segredo da Planta e Alecrim aos Molhos*) averiguou-se que estas espécies não são comercializadas por nenhuma destas empresas, pelo que talvez sejam novidades neste sector.

Propõe-se também a comercialização de:

- parte aérea da **erva-pinheirinha** (*Equisetum telmateia* Ehrh.), dado o chá ter também sido muito citado (infecções de bexiga - 9; ajudar a urinar - 7; infecções urinárias - 7; rins, pedras de rim - 7; próstata - 3; diabetes - 3), no entanto aconselha-se somente a sua colheita nos locais onde existe, mas não o seu cultivo, dado se comportar como infestante em hortas, proliferando exageradamente e sendo difícil de erradicar dado ser uma planta rizomatosa.

- parte aérea de **hipericão** (*Hypericum perforatum* L.) que apesar de no presente estudo não lhe ter sido atribuído nenhum uso citado por 3 ou mais informantes, é uma planta amplamente conhecida como medicinal e muito comercializada neste sector.

É aqui importante realçar que anteriormente ao cultivo seria relevante elaborar-se um estudo sobre as exigências das plantas em termos de tipo de solo, ensombramento, quantidade de água necessária, etc., de modo a adequar as espécies ao terreno a ser cultivado e este às exigências das plantas que aí sejam viáveis cultivar. Esse estudo teria de passar por uma pesquisa bibliográfica em livros e outros documentos existentes sobre esta matéria e, se possível, deveria também passar por um período experimental em cada tipo de terreno.

Como complemento ao cultivo das espécies anteriormente referidas propõe-se ainda uma aposta na comercialização de outras espécies que poderão ser vendidas vivas e enraizadas, tais como:

- avenca (*Adiantum capillus-veneris* L.)
- alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.)
- bálsamo (*Senecio mandraliscae* (Tineo) Jacobsen)
- bela-Luísa (*Lippia triphylla* (L'Hér.) Kuntze)
- coentros (*Coriandrum sativum* L.)
- erva-formigueira (*Chenopodium ambrosioides* L.)
- hortelã (*Mentha spicata* L.)
- hortelã-pimenta (*Mentha x piperita* L.)
- piteira (*Aloe vera* (L.) Burm.fil.)
- poejo (*Mentha pulegium* L.)
- salsa (*Petroselinum crispum* (Mill.) A.W.Hill)
- salva (*Salvia officinalis* L.)

Tendo-se em conta a opinião do empresário Carlos Cera (*Bioalca*; com. pess.) de que uma empresa para ser viável e ter lucro deve apostar em diversificar a oferta e inovar o produto, aconselha-se a que se desenvolva uma produção variada e não centrada num número reduzido de espécies. Por outro lado uma produção variada facilita também o emprego da técnica das consociações nos terrenos (empregue em agricultura biológica), importante para prevenir pragas e doenças e para aproveitamento do espaço.

Com o intuito da inovação do produto, e com base nos usos e misturas referidos pelas pessoas entrevistadas ao longo deste estudo, apresentam-se de seguida listas de plantas que poderão ser usadas em misturas que possam constituir no futuro produtos únicos de marca regional.

Plantas usadas em misturas para a má disposição: folhas de bela-Luísa, rama de hortelã, rama de erva-de-são-Roberto, rama de erva-cidreira, folhas de malva, folhas de chá-príncipe, flores de marcela.

Plantas usadas em misturas para o estômago/ dores de estômago: folhas de bela-Luísa, rama de erva-cidreira, folhas de malva, flores de marcela, rama de fel-do-mato, folhas de chá-príncipe.

Plantas usadas em misturas para ajudar a digestão: folhas de bela-Luísa, casca de limão, rama de erva-cidreira, folhas de chá-príncipe.

Plantas usadas em misturas para constipações: flores de carqueja, folhas de malva, casca de amêndoa, rama de sarguacinha, figos secos, casca de limão, casca de cebola, rama de orégãos, rama de hortelã, rama de poejo, folhas de erva-cidreira, folhas de bela-Luísa, folhas de erva-terrestre, “pampos” de pinheiro-bravo, “pampos” de alecrim, rama de hipericão, flores de sabugueiro, folha de eucalipto.

Plantas usadas em misturas para a gripe: rama de poejo, rama de orégãos, casca de cebola, casca de limão, rama de hipericão, rama de sarguacinha, figos secos, flores de carqueja, folhas de malvas, casca de amêndoa, rama de hortelã, folhas de erva-terrestre, flores de sabugueiro, “pampos” de pinheiro-bravo, “pampos” de alecrim.

Plantas usadas em misturas para a tosse: folhas de erva-terrestre, casca de cebola, casca de limão, figos secos, rama de poejo, rama de orégãos, rama de hipericão, rama de sarguacinha, flores de carqueja, folhas de malvas, casca de amêndoa, rama de hortelã, flores de sabugueiro, “pampos” de pinheiro-bravo, “pampos” de alecrim.

Plantas usadas em misturas para a amargura da boca/ azia: flores de marcela, rama de fel-do-mato.

Plantas usadas em misturas para infecções internas: folhas de malva, folhas de tanchais.

Plantas usadas em misturas para as infecções urinárias: “barbas de milho”, folha de tanchais, erva-pinheirinha, rama de alfavaca-de-cobra.

Plantas usadas em misturas para infecções de bexiga: avenca, erva-pinheirinha, tanchais.

Plantas usadas em misturas para a próstata: erva-pinheirinha, “barbas de milho”.

Plantas usadas em mistura para o colesterol: raiz (em alternativa, as folhas) de erva-montã, folha de nespereira, folha de abacateiro, folhas de erva-cidreira, folhas de chá-príncipe, rama de hortelã.

Porque a questão da embalagem e rotulagem é importante, apresenta-se por último aqui uma proposta de exemplo de texto que poderá constituir um rótulo de saqueta de PAM:

bela-Luísa (ou **Lúcia-lima**)

Lippia triphylla (L'Hér.) Kuntze
(VERBENACEAE)

“As plantas aromáticas e medicinais pelo desenvolvimento sustentável do barlavento algarvio”

Composição: folhas

Rendimento do óleo essencial: (...% v/p)

Composição do óleo essencial:

(...%)

Modo de emprego:

Infusão – deitar água a ferver por cima de algumas folhas e deixar repousar durante uns minutos.

ou

Decocção – ferver durante poucos minutos algumas folhas.

Usos medicinais atribuídos tradicionalmente na região: para a má disposição, para o estômago, para ajudar a digestão e para as dores de barriga.

(Nota: informações recolhidas através de um estudo etnobotânico sobre os usos tradicionais das plantas medicinais e aromáticas, elaborado nos concelhos de Aljezur, Vila do Bispo e Lagos, de Out. 2005 a Julho 2006, pela Assoc. Aflosul, no âmbito do Projecto Agir (Medida AGRIS, Acção 8), tendo estes usos sido corroborados por 3 ou mais pessoas diferentes.)

Validade: (mês/ano)

Peso Líquido: (...g)

Produto de Agricultura Biológica

CONSERVAR EM LOCAL SECO E FRESCO

5. PERSPECTIVAS FUTURAS

Em forma de conclusão deste estudo apresentam-se de seguida algumas perspectivas para o futuro, como complemento e incentivo à continuidade futura do âmbito abarcado por este projecto.

5.1 PERSPECTIVAS ETNOBOTÂNICAS

O tempo limitado deste projecto não permitiu a elaboração de mais entrevistas etnobotânicas, mas os dados expostos revelam uma riqueza cultural neste domínio na região, pelo que mais entrevistas deveriam no futuro ser levadas a cabo nas aldeias e concelhos pouco ou nada abarcados ao longo deste estudo, em especial no concelho de Lagos que foi pouco inventariado, sendo essa recolha urgente dada a crescente precipitação para a extinção deste tipo de saberes populares tradicionais.

Seria também interessante alargar este estudo pelo menos ao concelho de Monchique, dado o seu carácter predominantemente rural e as suas características próprias em termos de vegetação.

Dado ter existido no concelho de Vila do Bispo um estudo semelhante a este algum tempo antes, seria também interessante comparar os dados destes dois estudos.

Com o intuito de averiguar a real potencialidade das plantas da região referidas como medicinais em termos de acção terapêutica, seria interessante levar a cabo análises químicas dessas plantas, apurar os efeitos farmacológicos dos componentes encontrados com essas análises e comparar os usos tradicionais inventariados com os usos atribuídos a esses compostos na Farmacognosia e a essas plantas na Fitoterapia.

Para que o presente estudo etnobotânico se torne acessível e útil a um público alargado, seria importante divulgar os conhecimentos recolhidos sob a forma de uma publicação dirigida ao grande público (p.e. sob a forma de livro, brochura, desdobráveis, folhetos, colecionáveis, jogos lúdicos, etc.). De forma a contribuir para a comunidade científica nacional e internacional, equaciona-se também a elaboração de um artigo a ser divulgado em jornais ou revistas científicos da área.

Com vista à conservação *ex situ* do património genético das PAM da região, é aconselhável desenvolver um pequeno projecto de recolha de sementes dessas plantas e depositá-las num banco de sementes oficial.

Por último, é já muito badalado e amplamente aceite que a educação ambiental é muito importante para o aumento da consciência cívica e responsável com vista ao desejável desenvolvimento sustentável. Deste modo, considera-se também importante investir-se na educação ambiental ao nível das plantas úteis e da sua valorização. Vários projectos de educação ambiental podem ser levados a cabo, tais como:

- em escolas - divulgar nas escolas informação e incentivar os professores para estes assuntos; elaborar diversas actividades relacionadas com as plantas úteis junto das crianças; desenvolver trabalhos com alunos do ciclo básico e secundário que os levem a procurar e recolher, eles próprios, os conhecimentos tradicionais relativos às plantas, junto dos seus pais, avós, outros familiares, vizinhos, etc.; incentivar a criação de pequenas hortas escolares temáticas, etc.
- montar exposições fixas ou itinerantes sobre o tema
- organizar palestras sobre este tema no seio das comunidades rurais, com intervenção dos próprios conhecedores locais de plantas úteis
- incentivar feiras tradicionais de plantas úteis
- criar programas de rádio em que se debata este assunto e em que intervenham as pessoas locais
- participar em programas televisivos que divulguem este tema, quer documentários quer programas dedicados a crianças, adolescentes e jovens
- produzir audiovisuais (como diaporamas e filmes) que sejam apresentados às escolas e ao turismo em geral

- elaborar visitas guiadas (e actividades complementares) sobre a temática das plantas medicinais, para escolas e turistas em geral
- incentivar as Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia a preencherem espaços verdes jardináveis com canteiros temáticos de PAM nativas da região e com letreiros informativos sobre estas, em especiais com aquelas que estão bem adaptadas ao clima da região e portanto não carecem de muitas demandas hídricas

5.2 PERSPECTIVAS NO SECTOR DA PRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DE PAM

Com vista ao desenvolvimento de um sector produtivo e comercial de PAM na região de estudo, apresentam-se algumas propostas para o futuro:

- Criação de uma ou mais empresas produtoras de PAM na região e de uma cooperativa que opere neste âmbito a nível regional e que traga benefícios comerciais para a produção regional.
- Criação de uma plataforma/cooperativa a nível nacional que assegure o escoamento dos produtos dentro de Portugal (tentando erradicar a produção estrangeira) e, se possível, que desenvolva a exportação para o estrangeiro (p.e. para o Norte da Europa onde não existem nativas as PAM mediterrâneas), de preferência sob a forma de *Comercio Justo*.
- Antes de se iniciar o cultivo seria relevante elaborar-se um estudo sobre as condições em que as plantas estão no seu habitat natural e averiguar as exigências das plantas em termos de tipo de solo, ensombramento, quantidade de água necessária, etc., de modo a adequar as espécies ao terreno a ser cultivado e este às exigências das plantas que aí sejam viáveis cultivar. Esse estudo teria de passar por uma pesquisa de campo para registar essas condições na região e por uma pesquisa bibliográfica em livros e outros documentos existentes sobre esta matéria e, se possível, deveria também passar por um período experimental em cada tipo de terreno que se pretenda que produza PAM.
- Aquando a recolha na região de espécimes para a propagação e cultivo (se praticado), guardar um exemplar de cada espécime para depositar num Herbário Nacional e algumas sementes para depositar num Banco de Sementes, de modo a certificar a identificação científica das plantas produzidas e a conservação *ex-situ* de sementes que poderão ser necessárias para assegurar uma produção futura.
- Para o cultivo das PAM, desenvolver produções em Modo de Produção Biológico e de pequena área (começando por 1 ou 2 hectares por proprietário), segundo os exemplos de outros empresários de sucesso, já que tal área pode ser já bastante produtiva e implicar uma grande quantidade de trabalho e custos.
- Estabelecer protocolos com investigadores e instituições que desenvolvam análises químicas dos componentes das PAM a comercializar, de modo a apresentar ao público a composição das partes vegetais comercializadas e a transmitir a seriedade e qualidade dos produtos.
- Com o intuito de escoar uma hipotética produção significativa a nível regional, estabelecer protocolos com empresas que utilizem como matéria-prima as plantas produzidas.
- Dado a proposta de produção apresentada na secção 4.4 ter como base o estudo etnobotânico elaborado, e dado um dos objectivos iniciais deste estudo prender-se com o desenvolvimento sustentável da região, é importante chamar a atenção para determinadas questões éticas que já se discutem em todo o Mundo. O desenvolvimento deste estudo foi apenas possível pois as pessoas entrevistadas deram os seus conhecimentos com entusiasmo e sem pedir nada em troca, facto que dificilmente aconteceria em meio empresarial ou académico. Assim, é eticamente importante salvaguardar que estas pessoas recebam benefícios pela colaboração num projecto desta índole, ainda mais se este contribuir para o desenvolvimento de actividades comerciais e rentáveis, como se pretende. O benefício mais primordial

e básico que se pode equacionar é os informantes receberem gratuitamente uma publicação (de divulgação e destinada ao grande público) que resulte deste estudo. No entanto, se tivermos em consideração que este estudo poderá dar azo ao desenvolvimento de uma actividade produtiva e comercial na região, actividade esta com lucros monetários, outros tipos de benefícios poderão e deverão ser equacionados, mas de modo a nunca pôr em causa a viabilidade económica dessa actividade comercial. Assim, apresentam-se aqui alguns exemplos de benefícios que poderão ser dados e estas pessoas, aos seus familiares ou mesmo às suas comunidades:

- às pessoas que colaboraram neste estudo ou os seus familiares poderá ser dada primazia aquando a necessidade de contratar mão-de-obra para trabalhos na produção, colheita e processamento de PAM;
- as pessoas entrevistadas poderão adquirir gratuitamente junta da empresa/cooperativa algumas sementes ou partes de plantas que permitam a propagação/reposição dessas plantas na sua hortas/quintais (desde que para fins não lucrativos);
- as pessoas entrevistadas receberem de oferta um produto comercializado neste âmbito (p.e. uma saqueta de chá, um frasco de óleo essencial, etc.) e receberem alguns vales de desconto para compra futura desses produtos;
- a(s) empresa(s) produtora(s) ou a hipotética cooperativa regional tornar-se mecenas de um projecto comunitário de uma ou mais das aldeias abarcadas neste estudo.

ANEXOS

ANEXO 1 - Catálogo de fotos
(não disponível)

ANEXO 2 - Lista das pessoas entrevistadas

ANEXO 2 – LISTA DAS PESSOAS ENTREVISTADAS

POR ENTREVISTA

ENTREVISTA	NOMES	LOCAL DE RESIDÊNCIA	CONCELHO
1	Isabel Maria da Conceição	Carrapateira	Aljezur
2	Maria Adelina Machado	Carrapateira	Aljezur
3 3a	Deolinda Maria Miquelino Agostinho Joaquim	Bordeira	Aljezur
4	António João Viana	Lagos	Lagos
5	Daniel Afonso Pacheco e Albertina Gomes (casal)	Bordeira	Aljezur
6	Maria Gonçalves Afonso	Vilarinha	Aljezur
7	Celeste Oliveira Marreiros	Aljezur	Aljezur
8	Noémia Manuela de Jesus	Rogil	Aljezur
9	Maria José Marroios	Rogil	Aljezur
10	Maria Francisca da Glória	Aljezur	Aljezur
11 11a	Palmira da Silva Adelina de Jesus	Rogil (Leiria)	Aljezur
12	Adelino Pacheco Norte	Pincho	Lagos
13	Odete Alves António	Bordeira	Aljezur
14	Maria Candeias	Aljezur	Aljezur
15	Vicente Henrique	Carrapateira	Aljezur
16	Cesaltina Batista Sintra, Fernando Alves Sintra (marido) e Rui Fernando Batista Sintra (filho)	Pedralva	Vila do Bispo
17	João Pacheco Marreiros e Aura Maria Pacheco (casal)	Carrapateira	Aljezur
18	Rosa e Joaquim Machado (casal)	Vila do Bispo	Vila do Bispo
19	Cecília Deolinda de Jesus	Carrapateira	Aljezur
20	Maria José Valentim (“Maria Teresa” no registo)	Monte Novo (V. Bispo)	Vila do Bispo
21	Mateus Marques Marreiros	Vila do Bispo	Vila do Bispo
22	José Francisco Simão de Carvalho	Vila do Bispo	Vila do Bispo
23	Raquel Marques Amado Barbara	Vila do Bispo	Vila do Bispo
24 24a	Ilídia da Conceição Viegas Luísa Sousa Cintra	Vila do Bispo	Vila do Bispo
25 25a	Isabel Alves Pacheco e António Alves Marreiros (irmãos) João da Costa Pacheco, Albano Maria da Cruz	Monte Ruivo Monte Ruivo, Chabouco	Aljezur
26	Francisca de Jesus da Silva, Francisca da Silva Mochacho e Luísa Maria Furtado	Raposeira	Vila do Bispo
27	Aldegundes Duarte e José Correia Virtuoso (casal)	Raposeira	Vila do Bispo
28	Adelina Mendes	Raposeira	Vila do Bispo
29	Idalina Maria Felicidade	Raposeira	Vila do Bispo
30	Deonilde Maria Correias	Raposeira	Vila do Bispo
31	Isabel Pires e Luís Pires (casal)	Raposeira	Vila do Bispo
32 32a	Maria da Graça Rosado Boto, Maria Francisca Rosado e Maria Isabel Correia Marreiros Deolinda Francisca Lourenço	Hortas do Tabual	Vila do Bispo
33	Celízia Oliveira e José Dias	Carrascalinho	Aljezur
34	Custódia Rosado	Arrifana	Aljezur
35	Josélia Maria Casimiro	Arrifana	Aljezur
36	Silvina M ^a Candeias e Inácia M ^a Candeias Martins (filha)	Budens	Vila do Bispo
37	Albertina Pacheco	Vale de Boi	Vila do Bispo
38	Maria Vitorina	Serominheiro	Aljezur
39	Leonilde Maria Duarte	Serominheiro	Aljezur
40	Francelina Maria	Samoqueira	Aljezur
41	Aldina Maria e Domingos José Paulino Nunes (casal)	Monte da Várzea	Aljezur
42	Adelina Custódia Marreiros	Várzea da Fonte	Aljezur

43	Antónia Catarina Silva	Moinho da Várzea	Aljezur
44	Maria de Jesus (“Maria Vitorina”) (e filho - Armindo de Jesus Marreiros)	Craveira	Aljezur
45	Isabel Inácia da Conceição Gonçalves Angelina da Encarnação Guerreiro	Barão de S. João	Lagos
46	Alexandre Domingos Bonina António Correia	Barão de S. João	Lagos
47	Orlanda Correia e José da Luz Correia (casal)	Pedra Amarela (freg. Barão de S. João)	Lagos
48	Ana Canelas, Rogélia Castela, Afonso Pacheco	Burgau	Lagos
49	Maria Soares	Vila do Bispo	Vila do Bispo

Nota: sempre que na mesma entrevista participaram mais de uma pessoa e foi possível separar as informações transmitidas pelas diferentes pessoas, consideram-se na mesma entrevista mas distinguem-se com um “a”.

POR ORDEM ALFABÉTICA DO CONCELHO E LOCAL DE RESIDÊNCIA

CONCELHO	LOCAL DE RESIDÊNCIA	ENTREVISTA	NOMES
Aljezur	Aljezur	7	Celeste Oliveira Marreiros
		10	Maria Francisca da Glória
		14	Maria Candeias
	Arrifana	34	Custódia Rosado
		35	Josélia Maria Casimiro
	Bordeira	3	Deolinda Maria Miquelino
		3a	Agostinho Joaquim
		5	Daniel Afonso Pacheco e Albertina Gomes (casal)
		13	Odete Alves António
	Carrapateira	1	Isabel Maria da Conceição
		2	Maria Adelina Machado
		15	Vicente Henrique
		17	João Pacheco Marreiros e Aura Maria Pacheco (casal)
		19	Cecília Deolinda de Jesus
	Carrascalinho	33	Celízia Oliveira e José Dias (casal)
	Craveira	44	Maria de Jesus (“Maria Vitorina”) (e filho - Armindo de Jesus Marreiros)
	Moinho da Várzea	43	Antónia Catarina Silva
	Monte da Várzea	41	Aldina Maria e Domingos José Paulino Nunes (casal)
	Monte Ruivo (Chabouco)	25	Isabel Alves Pacheco e António Alves Marreiros (irmãos)
		25a	João da Costa Pacheco, Albano Maria da Cruz
	Rogil	8	Noémia Manuela de Jesus
		9	Maria José Marroios
		11	Palmira da Silva
11a		Adelina de Jesus	
Samoqueira	40	Francelina Maria	
Serominheiro	38	Maria Vitorina	
	39	Leonilde Maria Duarte	
Várzea da Fonte	42	Adelina Custódia Marreiros	
Vilarinha	6	Maria Gonçalves Afonso	

Lagos	Barão de S. João	45	Isabel Inácia da Conceição Gonçalves Angelina da Encarnação Guerreiro
		46	Alexandre Domingos Bonina António Correia
	Burgau	48	Ana Canelas, Rogélia Castela, Afonso Pacheco
	Lagos	4	António João Viana
	Pedra Amarela (freg. Barão de S. João)	47	Orlanda Correia e José da Luz Correia (casal)
	Pincho	12	Adelino Pacheco Norte
Vila do Bispo	Budens	36	Silvina M ^a Candeias e Inácia M ^a Candeias Martins (filha)
	Hortas do Tabual	32	Maria da Graça Rosado Boto, Maria Francisca Rosado e Maria Isabel Correia Marreiros
		32a	Deolinda Francisca Lourenço
	Monte Novo (V. Bispo)	20	Maria José Valentim (“Maria Teresa” no registo)
	Pedralva	16	Cesaltina Batista Sintra, Fernando Alves Sintra (marido) e Rui Fernando Batista Sintra (filho)
	Raposeira	26	Francisca de Jesus da Silva, Francisca da Silva Mochacho e Luísa Maria Furtado
		27	Aldegundes Duarte e José Correia Virtuoso (casal)
		28	Adelina Mendes
		29	Idalina Maria Felicidade
		30	Deonilde Maria Correias
		31	Isabel Pires e Luís Pires (casal)
	Vale de Boi	37	Albertina Pacheco
	Vila do Bispo	18	Rosa e Joaquim Machado (casal)
		21	Mateus Marques Marreiros
		22	José Francisco Simão de Carvalho
23		Raquel Marques Amado Barbara	
24		Ilídia da Conceição Viegas	
24a		Luísa Sousa Cintra	
49	Maria Soares		

ANEXO 3 - Transcrição das Entrevistas
(não disponível)

ANEXO 4 - Lista de espécie citadas como medicinais

ANEXO 4 – LISTA DE ESPÉCIE CITADAS COMO MEDICINAIS

POR ORDEM ALFABÉTICA DO NOME VULGAR

NOME VULGAR	ESPÉCIE	FAMÍLIA BOTÂNICA ¹
abacateiro	<i>Persea americana</i> Mill. var. <i>americana</i>	LAURACEAE
abetônica	<i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan ssp. <i>officinalis</i>	LABIATAE
abrótea	<i>Asphodelus aestivus</i> Brot.	LILIACEAE
agrião	<i>Nasturtium officinale</i> R.Br.	CRUCIFERAE
alabardona	<i>Stachys germanica</i> L. subsp. <i>lusitanica</i> (Hoffmanns. & Link) Cout.	LABIATAE
alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LABIATAE
alface	<i>Lactuca sativa</i> L.	COMPOSITAE
alfarrobeira	<i>Ceratonia siliqua</i> L.	LEGUMINOSAE
alfavaca-de-cobra	<i>Parietaria judaica</i> L.	URTICACEAE
alho	<i>Allium sativum</i> L.	LILIACEAE
ameixa	<i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>	ROSACEAE
amêndoa	<i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D.A.Webb	ROSACEAE
arrúdia	<i>Ruta chalepensis</i> L.	RUTACEAE
arrúdia	<i>Ruta montana</i> (L.) L.	RUTACEAE
atabuas	<i>Typha domingensis</i> (Pers.) Steudel	TYPHACEAE
aveia	<i>Avena sativa</i> L.	GRAMINEAE
avenca	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	ADIANTACEA
bálsamo	<i>Senecio mandraliscae</i> (Tineo) Jacobsen	COMPOSITAE
batata	<i>Solanum tuberosum</i> L.	SOLANACEAE
bela-Luísia	<i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze	VERBENACEAE
beleza	<i>Bupleurum fruticosum</i> L.	UMBELLIFERAE
berbasco	<i>Verbascum sinuatum</i> L.	SCROPHULARIACEAE
borragem	<i>Borago officinalis</i> L.	BORAGINACEAE
calafite	<i>Dorycnium hirsutum</i> (L.) Ser.	LEGUMINOSAE
calafite	<i>Kickxia spuria</i> (L.) Dumort. ssp. <i>integrifolia</i> (Brot.) R.Fern.	SCROPHULARIACEAE
calafito	<i>Hypericum tomentosum</i> L.	GUTTIFERAE
cana	<i>Arundo donax</i> L.	GRAMINEAE
candiolas	<i>Phlomis purpurea</i> L.	LABIATAE
carqueja	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	LEGUMINOSAE
catacuzes	<i>Rumex pulcher</i> L. ssp. <i>woodsii</i> (De Not.) Arcang.	POLYGONACEAE
cebola	<i>Allium cepa</i> L.	LILIACEAE
cebola-albarrã	<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	LILIACEAE
cenoura	<i>Daucus carota</i> L. ssp. <i>sativus</i> (Hoffm.) Schubl. & G. Martens	UMBELLIFERAE
cerejeira	<i>Prunus avium</i> L.	ROSACEAE
chá-do-médo	<i>Sideritis angustifolia</i> Lag. / <i>S. arborescens</i> Salzm.	LABIATAE
chá-do-médo	<i>Sideritis hirsuta</i> L.	LABIATAE
chapeuzinhos, cachopos	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	CRASSULACEAE
chá-príncipe	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC. ex Nees) Stapf	GRAMINEAE
chá-santo	<i>Lantana camara</i> L.	VERBENACEAE
choupo	<i>Populus nigra</i> L.	SALICACEAE
congorça	<i>Vinca difformis</i> Pourret	APOCYNACEAE
corvilhão	<i>Scorpiurus sulcatus</i> L.	LEGUMINOSAE
couve	<i>Brassica oleracea</i> L.	CRUCIFERAE
diabelha	<i>Plantago coronopus</i> L.	PLANTAGINACEAE
douradinha	<i>Ceterach officinarum</i> Willd.	ASPLENIACEAE
erva-abelha	<i>Ophrys speculum</i> Link ssp. <i>speculum</i>	ORCHIDACEAE
erva-abelha ou pataquinha	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	CRUCIFERAE
erva-alcar	<i>Xolantha tuberaria</i> (L.) Gallego, Muñoz Garm. & C. Navarro	CISTACEAE
erva-arroz	<i>Fumaria sepium</i> Boiss. & Reut.	PAPAVERACEAE
erva-caleira	<i>Aeonium</i> sp.	CRASSULACEAE
erva-cidreira	<i>Melissa officinalis</i> L.	LABIATAE
erva-das-7-sangrias	<i>Hypericum humifusum</i> L.	GUTTIFERAE
erva-de-santa-Maria	<i>Solanum nigrum</i> L. ssp. <i>nigrum</i>	SOLANACEAE
erva-de-são-Roberto	<i>Geranium purpureum</i> Vill.	GERANIACEAE
erva-fera	<i>Prunella vulgaris</i> L.	LABIATAE
erva-formigueira, chá-formigueiro	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	CHENOPODIACEAE
erva-loba	<i>Scrophularia canina</i> L. ssp. <i>canina</i>	SCROPHULARIACEAE

erva-marmela	<i>Scrophularia auriculata</i> L.	SCROPHULARIACEAE
erva-mercúrio, erva-das-feridas	<i>Chelidonium majus</i> L.	PAPAVERACEAE
erva-montã	<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	COMPOSITAE
erva-pinheirinha	<i>Equisetum telmateia</i> Ehrh.	EQUISETACEAE
erva-pinheirinha	<i>Equisetum ramosissimum</i> Desf.	EQUISETACEAE
erva-pobrezinha	<i>Trifolium angustifolium</i> L.	LEGUMINOSAE
erva-prata	<i>Paronychia argentea</i> Lam. var. <i>argentea</i>	CARYOPHYLLACEAE
erva-ruiva	<i>Rubia peregrina</i> L.	RUBIACEAE
erva-terrestre	<i>Glechoma hederacea</i> L.	LABIATAE
erva-turca	<i>Mesembryanthemum nodiflorum</i> L.	AIZOACEAE
esteva	<i>Cistus ladanifer</i> L.	CISTACEAE
estevão	<i>Cistus populifolius</i> L.	CISTACEAE
eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	MYRTACEAE
fadagotos ou fadagouce	<i>Chenopodium album</i> L.	CHENOPODIACEAE
fava	<i>Vicia faba</i> L.	LEGUMINOSAE
fel-do-mato	<i>Centaureum erythraea</i> Rafn	GENTIANACEAE
figueira	<i>Ficus carica</i> L.	MORACEAE
freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	OLEACEAE
funcho	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	UMBELLIFERAE
galacrista	<i>Salvia sclareoides</i> Brot.	LABIATAE
gilbarbeiro ou gilbravo	<i>Ruscus aculeatus</i> L.	LILIACEAE
giribão	<i>Verbena officinalis</i> L.	LABIATAE
graminha-branca	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	GRAMINEAE
grão	<i>Cicer arietinum</i> L.	LEGUMINOSAE
hortelã	<i>Mentha spicata</i> L.	LABIATAE
hortelã-pimenta	<i>Mentha x piperita</i> L.	LABIATAE
jambujeiro, jambujo	<i>Olea europaea</i> L. var. <i>sylvestris</i> Brot.	OLEACEAE
laranjeira	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	RUTACEAE
laranjeira-azeda	<i>Citrus aurantium</i> L.	RUTACEAE
limoeiro	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.f.	RUTACEAE
linhaca	<i>Linum usitatissimum</i> L.	LINACEAE
linho-bravo	<i>Linum bienne</i> Miller	LINACEAE
losna	<i>Artemisia absinthium</i> L.	COMPOSITAE
louro	<i>Laurus nobilis</i> L.	LAURACEAE
malva	<i>Lavatera cretica</i> L. <i>Malva parviflora</i> L.	MALVACEAE
mangariça	<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull	ERICACEAE
mantrasto ou hortelã-brava	<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	LABIATAE
marcela	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. var. <i>discoideum</i>	COMPOSITAE
marcela-mourisca	<i>Achillea ageratum</i> L.	COMPOSITAE
marmeleiro	<i>Cydonia oblonga</i> Mill.	ROSACEAE
marroios	<i>Marrubium vulgare</i> L.	LABIATAE
martunhos ou martuços	<i>Myrtus communis</i> L.	MYRTACEAE
medronheiro	<i>Arbutus unedo</i> L.	ERICACEAE
memendro	<i>Hyoscyamus albus</i> L.	SOLANACEAE
mentrasto-branco	<i>Cistus monspeliensis</i> L.	CISTACEAE
milho	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
moita	<i>Pistacia lentiscus</i> L.	ANACARDIACEAE
morangueiro	<i>Fragaria x ananassa</i> (Weston) Duchesne ex Rozier	ROSACEAE
nespereira	<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunb.) Lindl.	ROSACEAE
néveda	<i>Calamintha baetica</i> Boiss. & Reuter	LABIATAE
nogueira	<i>Juglans regia</i> L.	JUGLANDACEAE
norça	<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	CUCURBITACEAE
oliveira	<i>Olea europaea</i> L. var. <i>europaea</i>	OLEACEAE
orégãos	<i>Origanum virens</i> Hoffmanns. & Link	LABIATAE
ortigões	<i>Urtica membranacea</i> Poir. / <i>Urtica dioica</i> L.	URTICACEAE
orvalho-do-sol	<i>Drosophyllum lusitanicum</i> (L.) Link	DROSERACEAE
papoila-vermelha	<i>Papaver rhoeas</i> L.	PAPAVERACEAE
pelicão	<i>Hypericum perforatum</i> L.	GUTTIFERAE
pepino	<i>Cucumis sativus</i> L.	CUCURBITACEAE
pepino-de-são-Gregório	<i>Ecballium elaterium</i> (L.) A.Rich.	CUCURBITACEAE
pereira	<i>Pyrus communis</i> L.	ROSACEAE
pessegueiro	<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	ROSACEAE
pilriteiro	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	ROSACEAE
pimpeneto ou avenca-brava	<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.	ROSACEAE
pinheiro (manso e bravo)	<i>Pinus pinea</i> L. e <i>Pinus pinaster</i> Aiton	PINACEAE
piornos	<i>Osyris alba</i> L.	SANTALACEAE

piripiri	<i>Capsium frutescens</i> L.	SOLANACEAE
piteira	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.fil.	LILIACEAE
piteira	<i>Aloe arborescens</i> Miller	LILIACEAE
piteira-da-Índia	<i>Opuntia maxima</i> Miller	CACTACEAE
poejo	<i>Mentha pulegium</i> L.	LABIATAE
riiha-boi	<i>Carduncellus caeruleus</i> (L.) Presl	COMPOSITAE
rinchão	<i>Sisymbrium officinale</i> (L.) Scop. (livro)	CRUCIFERAE
romã	<i>Punica granatum</i> L.	PUNICACEAE
rosa-alexandria, rosa-de-mezinha	<i>Rosa</i> sp.	ROSACEAE
rosmaninho, rosmano	<i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez	LABIATAE
sabugueiro	<i>Sambucus nigra</i> L.	CAPRIFOLIACEAE
salsa	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A.W.Hill	UMBELLIFERAE
salsaparrilha	<i>Smilax aspera</i> L.	SMILACACEAE
salva	<i>Salvia officinalis</i> L.	LABIATAE
saramago	<i>Raphanus raphanistrum</i> L. ssp. <i>raphanistrum</i>	CRUCIFERAE
sargaço	<i>Cistus salvifolius</i> L.	CISTACEAE
sarguacinha	<i>Lithodora diffusa</i> ssp. <i>lusitanica</i>	BORAGINACEAE
sempre-verde	<i>Polygonum aviculare</i> L.	POLYGONACEAE
silvas	<i>Rubus</i> sp.	ROSACEAE
sobreira	<i>Quercus suber</i> L.	FAGACEAE
solda	<i>Armeria alliacea</i> (Cav.) Hoffmanns. & Link	PLUMBAGINACEAE
tanchais, erva-das-7-linhas	<i>Plantago major</i> L.	PLANTAGINACEAE
tasneira	<i>Senecio jacobaea</i> L. var. <i>jacobaea</i>	COMPOSITAE
tília	<i>Tilia cordata</i> Mill.	TILIACEAE
tília	<i>Tilia tomentosa</i> Moench.	TILIACEAE
tingarra	<i>Scolymus hispanicus</i> L.	COMPOSITAE
tojo-gatunho	<i>Genista triacanthos</i> Brot.	LEGUMINOSAE
tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	SOLANACEAE
tomate-da-Índia	<i>Solanum sodomium</i> L.	SOLANACEAE
tomilho	<i>Thymus camphoratus</i> Hoffmanns. & Link	LABIATAE
tomilho	<i>Thymus capitatus</i> (L.) Hoffmanns. & Link	LABIATAE
tramaga ou tramagueira	<i>Tamarix africana</i> Poir.	TAMARICACEAE
tramagueira	<i>Dittrichia viscosa</i> (L.) W. Greuter spp. <i>revoluta</i> (Hoffmanns. & Link) P. Silva	COMPOSITAE
travisco	<i>Daphne gnidium</i> L.	THYMELAEACEAE
tremoço	<i>Lupinus albus</i> L.	LEGUMINOSAE
urtiga-branca	<i>Urtica urens</i> L.	URTICACEAE
urze-vermelha	<i>Erica australis</i> L.	ERICACEAE
uva-de-cão	<i>Tamus communis</i> L.	DIOSCOREACEAE
violeta	<i>Viola</i> sp.	VIOLACEAE
viselas	<i>Physalis</i> sp.	SOLANACEAE
zimbreiro	<i>Juniperus phoenicea</i> L. ssp. <i>phoenicea</i>	CUPRESSACEAE

¹ segundo Flora Iberica (Fernandéz, 2001)

POR ORDEM ALFABÉTICA DO NOME CIENTÍFICO

ESPÉCIE	NOME VULGAR	FAMÍLIA BOTÂNICA
<i>Achillea ageratum</i> L.	marcela-mourisca	COMPOSITAE
<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	avenca	ADIANTACEAE
<i>Aeonium</i> sp.	erva-caleira	CRASSULACEAE
<i>Allium cepa</i> L.	cebola	LILIACEAE
<i>Allium sativum</i> L.	alho	LILIACEAE
<i>Aloe arborescens</i> Miller	piteira	LILIACEAE
<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.fil.	piteira	LILIACEAE
<i>Arbutus unedo</i> L.	medronheiro	ERICACEAE
<i>Armeria alliacea</i> (Cav.) Hoffmanns. & Link	solda	PLUMBAGINACEAE
<i>Artemisia absinthium</i> L.	losna	COMPOSITAE
<i>Arundo donax</i> L.	cana	GRAMINEAE
<i>Asphodelus aestivus</i> Brot.	abrótea	LILIACEAE
<i>Avena sativa</i> L.	aveia	GRAMINEAE
<i>Borago officinalis</i> L.	borragem	BORAGINACEAE
<i>Brassica oleracea</i> L.	couve	CRUCIFERAE
<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	norça	CUCURBITACEAE
<i>Bupleurum fruticosum</i> L.	beleza	UMBELLIFERAE
<i>Calamintha baetica</i> Boiss. & Reuter	néveda	LABIATAE
<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull	mangariça	ERICACEAE
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	erva-abelha ou pataquinha	CRUCIFERAE
<i>Capsium frutescens</i> L.	piripiri	SOLANACEAE
<i>Carduncellus caeruleus</i> (L.) Presl	rilha-boi	COMPOSITAE
<i>Centaureum erythraea</i> Rafn	fel-do-mato	GENTIANACEAE
<i>Ceratonia siliqua</i> L.	alfarrobeira	LEGUMINOSAE
<i>Ceterach officinarum</i> Willd.	douradinha	ASPLENIACEAE
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. var. <i>discoideum</i>	marcela	COMPOSITAE
<i>Chelidonium majus</i> L.	erva-mercúrio, erva-das-feridas	PAPAVERACEAE
<i>Chenopodium album</i> L.	fadagotos ou fadagouce	CHENOPODIACEAE
<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	erva-formigueira, chá-formigueiro	CHENOPODIACEAE
<i>Cicer arietinum</i> L.	grão	LEGUMINOSAE
<i>Cistus ladanifer</i> L.	esteva	CISTACEAE
<i>Cistus monspeliensis</i> L.	mentrasto-branco	CISTACEAE
<i>Cistus populifolius</i> L.	estevão	CISTACEAE
<i>Cistus salvifolius</i> L.	sargaço	CISTACEAE
<i>Citrus aurantium</i> L.	laranjeira-azedada	RUTACEAE
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.f.	limoeiro	RUTACEAE
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	laranjeira	RUTACEAE
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	pilriteiro	ROSACEAE
<i>Cucumis sativus</i> L.	pepino	CUCURBITACEAE
<i>Cydonia oblonga</i> Mill.	marmeleiro	ROSACEAE
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC. ex Nees) Stapf	chá-príncipe	GRAMINEAE
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	graminha-branca	GRAMINEAE
<i>Daphne gnidium</i> L.	travisco	THYMELAEACEAE
<i>Daucus carota</i> L. ssp. <i>sativus</i> (Hoffm.) Schubl. & G. Martens	cenoura	UMBELLIFERAE
<i>Dittrichia viscosa</i> (L.) W. Greuter spp. <i>revoluta</i> (Hoffmanns. & Link) P. Silva	tramagueira	COMPOSITAE
<i>Dorycnium hirsutum</i> (L.) Ser.	calafite	LEGUMINOSAE
<i>Drosophyllum lusitanicum</i> (L.) Link	orvalho-do-sol	DROSERACEAE
<i>Ecballium elaterium</i> (L.) A.Rich.	pepino-de-são-Gregório	CUCURBITACEAE
<i>Equisetum ramosissimum</i> Desf.	erva-pinheirinha	EQUISETACEAE
<i>Equisetum telmateia</i> Ehrh.	erva-pinheirinha	EQUISETACEAE
<i>Erica australis</i> L.	urze-vermelha	ERICACEAE
<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunb.) Lindl.	nespereira	ROSACEAE
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	eucalipto	MYRTACEAE
<i>Ficus carica</i> L.	figueira	MORACEAE
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	funcho	UMBELLIFERAE
<i>Fragaria x ananassa</i> (Weston) Duchesne ex Rozier	morangueiro	ROSACEAE
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	freixo	OLEACEAE
<i>Fumaria sepium</i> Boiss. & Reut.	erva-arroz	PAPAVERACEAE
<i>Genista triacanthos</i> Brot.	tojo-gatunho	LEGUMINOSAE
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	erva-de-são-Roberto	GERANIACEAE

<i>Glechoma hederacea</i> L.	erva-terrestre	LABIATAE
<i>Hyoscyamus albus</i> L.	memendro	SOLANACEAE
<i>Hypericum humifusum</i> L.	erva-das-7-sangrias	GUTTIFERAE
<i>Hypericum perforatum</i> L.	pelicão	GUTTIFERAE
<i>Hypericum tomentosum</i> L.	calafito	GUTTIFERAE
<i>Juglans regia</i> L.	nogueira	JUGLANDACEAE
<i>Juniperus phoenicea</i> L. ssp. <i>phoenicea</i>	zimbreiro	CUPRESSACEAE
<i>Kickxia spuria</i> (L.) Dumort. ssp. <i>integrifolia</i> (Brot.) R.Fern.	calafite	SCROPHULARIACEAE
<i>Lactuca sativa</i> L.	alface	COMPOSITAE
<i>Lantana camara</i> L.	chá-santo	VERBENACEAE
<i>Laurus nobilis</i> L.	louro	LAURACEAE
<i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez	rosmaninho, rosmano	LABIATAE
<i>Lavatera cretica</i> L. e <i>Malva parviflora</i> L.	malva	MALVACEAE
<i>Linum bienne</i> Miller	linho-bravo	LINACEAE
<i>Linum usitatissimum</i> L.	linhaça	LINACEAE
<i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze	bela-Luísia	VERBENACEAE
<i>Lithodora diffusa</i> ssp. <i>lusitanica</i>	sarguacinha	BORAGINACEAE
<i>Lupinus albus</i> L.	tremoço	LEGUMINOSAE
<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	tomate	SOLANACEAE
<i>Marrubium vulgare</i> L.	marroios	LABIATAE
<i>Melissa officinalis</i> L.	erva-cidreira	LABIATAE
<i>Mentha pulegium</i> L.	poejo	LABIATAE
<i>Mentha spicata</i> L.	hortelã	LABIATAE
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	mantrasto ou hortelã-brava	LABIATAE
<i>Mentha x piperita</i> L.	hortelã-pimenta	LABIATAE
<i>Mesembryanthemum nodiflorum</i> L.	erva-turca	AIZOACEAE
<i>Myrtus communis</i> L.	martunhos ou martuços	MYRTACEAE
<i>Nasturtium officinale</i> R.Br.	agrião	CRUCIFERAE
<i>Olea europaea</i> L. var. <i>europaea</i>	oliveira	OLEACEAE
<i>Olea europaea</i> L. var. <i>sylvestris</i> Brot.	jambujeiro, jambujo	OLEACEAE
<i>Ophrys speculum</i> Link ssp. <i>speculum</i>	erva-abelha	ORCHIDACEAE
<i>Opuntia maxima</i> Miller	piteira-da-Índia	CACTACEAE
<i>Origanum virens</i> Hoffmanns. & Link	orégãos	LABIATAE
<i>Osyris alba</i> L.	piornos	SANTALACEAE
<i>Papaver rhoeas</i> L.	papoila-vermelha	PAPAVERACEAE
<i>Parietaria judaica</i> L.	alfavaca-de-cobra	URTICACEAE
<i>Paronychia argentea</i> Lam. var. <i>argentea</i>	erva-prata	CARYOPHYLLACEAE
<i>Persea americana</i> Mill. var. <i>americana</i>	abacateiro	LAURACEAE
<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A.W.Hill	salsa	UMBELLIFERAE
<i>Phlomis purpurea</i> L.	candiolas	LABIATAE
<i>Physalis</i> sp.	viselas	SOLANACEAE
<i>Pinus pinea</i> L. e <i>Pinus pinaster</i> Aiton	pinheiro (manso e bravo)	PINACEAE
<i>Pistacia lentiscus</i> L.	moita	ANACARDIACEAE
<i>Plantago coronopus</i> L.	diabelha	PLANTAGINACEAE
<i>Plantago major</i> L.	tanchais, erva-das-7-linhas	PLANTAGINACEAE
<i>Polygonum aviculare</i> L.	sempre-verde	POLYGONACEAE
<i>Populus nigra</i> L.	choupo	SALICACEAE
<i>Prunella vulgaris</i> L.	erva-fera	LABIATAE
<i>Prunus avium</i> L.	cerejeira	ROSACEAE
<i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>	ameixa	ROSACEAE
<i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D.A.Webb	amêndoa	ROSACEAE
<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	pessegueiro	ROSACEAE
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	carqueja	LEGUMINOSAE
<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	erva-montã	COMPOSITAE
<i>Punica granatum</i> L.	romã	PUNICACEAE
<i>Pyrus communis</i> L.	pereira	ROSACEAE
<i>Quercus suber</i> L.	sobreira	FAGACEAE
<i>Raphanus raphanistrum</i> L. ssp. <i>raphanistrum</i>	saramago	CRUCIFERAE
<i>Rosa</i> sp.	rosa-alexandria, rosa-de-mezinha	ROSACEAE
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	alecrim	LABIATAE
<i>Rubia peregrina</i> L.	erva-ruiva	RUBIACEAE
<i>Rubus</i> sp.	silvas	ROSACEAE
<i>Rumex pulcher</i> L. ssp. <i>woodsii</i> (De Not.) Arcang.	catacuzes	POLYGONACEAE
<i>Ruscus aculeatus</i> L.	gilbarbeiro ou gilbravo	LILIACEAE
<i>Ruta chalepensis</i> L.	arrúdia	RUTACEAE
<i>Ruta montana</i> (L.) L.	arrúdia	RUTACEAE

<i>Salvia officinalis</i> L.	salva	LABIATAE
<i>Salvia sclareoides</i> Brot.	galacrista	LABIATAE
<i>Sambucus nigra</i> L.	sabugueiro	CAPRIFOLIACEAE
<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.	pimpeneto ou avenca-brava	ROSACEAE
<i>Scolymus hispanicus</i> L.	tingarra	COMPOSITAE
<i>Scorpiurus sulcatus</i> L.	corvilhão	LEGUMINOSAE
<i>Scrophularia auriculata</i> L.	erva-marmela	SCROPHULARIACEAE
<i>Scrophularia canina</i> L. ssp. <i>canina</i>	erva-loba	SCROPHULARIACEAE
<i>Senecio jacobaea</i> L. var. <i>jacobaea</i>	tasneira	COMPOSITAE
<i>Senecio mandraliscae</i> (Tineo) Jacobsen	bálsamo	COMPOSITAE
<i>Sideritis angustifolia</i> Lag. / <i>S. arborescens</i> Salzm.	chá-do-médo	LABIATAE
<i>Sideritis hirsuta</i> L.	chá-do-médo	LABIATAE
<i>Sisymbrium officinale</i> (L.) Scop. (livro)	rinhão	CRUCIFERAE
<i>Smilax aspera</i> L.	salsapariha	SMILACACEAE
<i>Solanum nigrum</i> L. ssp. <i>nigrum</i>	erva-de-santa-Maria	SOLANACEAE
<i>Solanum sodomium</i> L.	tomate-da-Índia	SOLANACEAE
<i>Solanum tuberosum</i> L.	batata	SOLANACEAE
<i>Stachys germanica</i> L. subsp. <i>lusitanica</i> (Hoffmanns. & Link) Cout.	alabardona	LABIATAE
<i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan ssp. <i>officinalis</i>	abetónica	LABIATAE
<i>Tamarix africana</i> Poir.	tramaga ou tramagueira	TAMARICACEAE
<i>Tamus communis</i> L.	uva-de-cão	DIOSCOREACEAE
<i>Thymus camphoratus</i> Hoffmanns. & Link	tomilho	LABIATAE
<i>Thymus capitatus</i> (L.) Hoffmanns. & Link	tomilho	LABIATAE
<i>Tilia cordata</i> Mill.	tília	TILIACEAE
<i>Tilia tomentosa</i> Moench.	tília	TILIACEAE
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	erva-pobrezinha	LEGUMINOSAE
<i>Typha domingensis</i> (Pers.) Steudel	atabuas	TYPHACEAE
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	chapeuzinhos, cachopos	CRASSULACEAE
<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	cebola-albarrã	LILIACEAE
<i>Urtica membranacea</i> Poir. / <i>Urtica dioica</i> L.	ortigões	URTICACEAE
<i>Urtica urens</i> L.	urtiga-branca	URTICACEAE
<i>Verbascum sinuatum</i> L.	berbasco	SCROPHULARIACEAE
<i>Verbena officinalis</i> L.	giribão	LABIATAE
<i>Vicia faba</i> L.	fava	LEGUMINOSAE
<i>Viola</i> sp.	violeta	VIOLACEAE
<i>Vinca difformis</i> Pourret	congorça	APOCYNACEAE
<i>Xolantha tuberaria</i> (L.) Gallego, Muñoz Garm. & C. Navarro	erva-alcar	CISTACEAE
<i>Zea mays</i> L.	milho	GRAMINEAE

ANEXO 5 - Lista de espécies citadas como aromáticas/condimentares

ANEXO 5 – LISTA DE ESPÉCIES CITADAS COMO AROMÁTICAS / CONDIMENTARES

POR ORDEM ALFABÉTICA DO NOME VULGAR

NOME VULGAR	ESPÉCIE	FAMÍLIA BOTÂNICA ¹
alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LABIATAE
alho	<i>Allium sativum</i> L.	LILIACEAE
carqueja	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	LEGUMINOSAE
cebola	<i>Allium cepa</i> L.	LILIACEAE
coentros	<i>Coriandrum sativum</i> L.	UMBELLIFERAE
esteva	<i>Cistus ladanifer</i> L.	CISTACEAE
funcho	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	UMBELLIFERAE
hortelã	<i>Mentha spicata</i> L.	LABIATAE
louro	<i>Laurus nobilis</i> L.	LAURACEAE
orégãos	<i>Origanum virens</i> Hoffmanns. & Link	LABIATAE
poejo	<i>Mentha pulegium</i> L.	LABIATAE
rosmaninho, rosmano	<i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez	LABIATAE
salsa	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A.W.Hill	UMBELLIFERAE
salva	<i>Salvia officinalis</i> L.	LABIATAE
tomilho	<i>Thymus camphoratus</i> Hoffmanns. & Link	LABIATAE
tomilho	<i>Thymus capitatus</i> (L.) Hoffmanns. & Link	LABIATAE

¹ segundo Flora Iberica (Fernandéz, 2001)

POR ORDEM ALFABÉTICA DO NOME CIENTÍFICO

ESPÉCIE	NOME VULGAR	FAMÍLIA BOTÂNICA
<i>Allium cepa</i> L.	cebola	LILIACEAE
<i>Allium sativum</i> L.	alho	LILIACEAE
<i>Cistus ladanifer</i> L.	esteva	CISTACEAE
<i>Coriandrum sativum</i> L.	coentros	UMBELLIFERAE
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	funcho	UMBELLIFERAE
<i>Laurus nobilis</i> L.	louro	LAURACEAE
<i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez	rosmaninho, rosmano	LABIATAE
<i>Mentha pulegium</i> L.	poejo	LABIATAE
<i>Mentha spicata</i> L.	hortelã	LABIATAE
<i>Origanum virens</i> Hoffmanns. & Link	orégãos	LABIATAE
<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A.W.Hill	salsa	UMBELLIFERAE
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	carqueja	LEGUMINOSAE
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	alecrim	LABIATAE
<i>Salvia officinalis</i> L.	salva	LABIATAE
<i>Thymus camphoratus</i> Hoffmanns. & Link	tomilho	LABIATAE
<i>Thymus capitatus</i> (L.) Hoffmanns. & Link	tomilho	LABIATAE

ANEXO 6 - Lista de espécies com outros usos

ANEXO 6 – LISTA DE ESPÉCIES COM OUTROS USOS

POR ORDEM ALFABÉTICA DO NOME VULGAR

NOME VULGAR	ESPÉCIE	FAMÍLIA BOTÂNICA ¹
abetônica	<i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan ssp. <i>officinalis</i>	LABIATAE
acelgas	<i>Beta vulgaris</i> L.	CHENOPODIACEAE
alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LABIATAE
alfavaca-de-cobra	<i>Parietaria judaica</i> L.	URTICACEAE
alho	<i>Allium sativum</i> L.	LILIACEAE
arrúdia	<i>Ruta montana</i> (L.) L.	RUTACEAE
atabuas	<i>Typha domingensis</i> (Pers.) Steudel	TYPHACEAE
batata	<i>Solanum tuberosum</i> L.	SOLANACEAE
beleza	<i>Bupleurum fruticosum</i> L.	UMBELLIFERAE
borragem	<i>Borago officinalis</i> L.	BORAGINACEAE
calafite	<i>Dorycnium hirsutum</i> (L.) Ser.	LEGUMINOSAE
calafito	<i>Hypericum tomentosum</i> L.	GUTTIFERAE
camarinheira	<i>Corema album</i> (L.) D. Don	EMPETRACEAE
candiolas	<i>Phlomis purpurea</i> L.	LABIATAE
carqueja	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	LEGUMINOSAE
catacuzes	<i>Rumex pulcher</i> L. ssp. <i>woodsii</i> (De Not.) Arcang.	POLYGONACEAE
cebola	<i>Allium cepa</i> L.	LILIACEAE
cebola-alvarrã	<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	LILIACEAE
ceiceiro ou saço	<i>Salix atrocinerea</i> Brot.	SALICACEAE
congorça	<i>Vinca difformis</i> Pourret	APOCYNACEAE
erva-alcar	<i>Xolantha tuberaria</i> (L.) Gallego, Muñoz Garm. & C. Navarro	CISTACEAE
erva-cidreira	<i>Melissa officinalis</i> L.	LABIATAE
erva-de-são-Roberto	<i>Geranium purpureum</i> Vill.	GERANIACEAE
erva-loba	<i>Scrophularia canina</i> L. ssp. <i>canina</i>	SCROPHULARIACEAE
erva-montã	<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	COMPOSITAE
erva-pobrezinha	<i>Trifolium angustifolium</i> L.	LEGUMINOSAE
esteva	<i>Cistus ladanifer</i> L.	CISTACEAE
estevão	<i>Cistus populifolius</i> L.	CISTACEAE
eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	MYRTACEAE
figueira	<i>Ficus carica</i> L.	MORACEAE
freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	OLEACEAE
funcho	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	UMBELLIFERAE
gilbarbeiro ou gilbravo	<i>Ruscus aculeatus</i> L.	LILIACEAE
hortelã	<i>Mentha spicata</i> L.	LABIATAE
hortelã-pimenta	<i>Mentha x piperita</i> L.	LABIATAE
joína	<i>Helichrisum stoechas</i> (L.) Moench.	COMPOSITAE
maias (“cabrinhas”)	<i>Cytinus hypocistis</i> (L.) L.	RAFFLESIIACEAE
malva	<i>Lavatera cretica</i> L. <i>Malva parviflora</i> L.	MALVACEAE
marcela	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. var. <i>discoideum</i>	COMPOSITAE
marcela-mourisca	<i>Achillea ageratum</i> L.	COMPOSITAE
marroios	<i>Marrubium vulgare</i> L.	LABIATAE
martunhos ou martuços	<i>Myrtus communis</i> L.	MYRTACEAE
medronheiro	<i>Arbutus unedo</i> L.	ERICACEAE
moita	<i>Pistacia lentiscus</i> L.	ANACARDIACEAE
oliveira	<i>Olea europaea</i> L. var. <i>europaea</i>	OLEACEAE
ortigões	<i>Urtica</i> sp.	URTICACEAE
pessegueiro	<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	ROSACEAE
pilriteiro	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	ROSACEAE
pinheiro (manso e bravo)	<i>Pinus pinea</i> L. e <i>Pinus pinaster</i> Aiton	PINACEAE
piorros	<i>Osyris alba</i> L.	SANTALACEAE
romã	<i>Punica granatum</i> L.	PUNICACEAE
rosmaninho, rosmano	<i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez	LABIATAE
sabugueiro	<i>Sambucus nigra</i> L.	CAPRIFOLIACEAE
salsapariha	<i>Smilax aspera</i> L.	SMILACACEAE
salva	<i>Salvia officinalis</i> L.	LABIATAE

silvas	<i>Rubus</i> sp.	ROSACEAE
tingarra	<i>Scolymus hispanicus</i> L.	COMPOSITAE
tomilho	<i>Thymus camphoratus</i> Hoffmanns. & Link	LABIATAE
travisco	<i>Daphne gnidium</i> L.	THYMELAEACEAE
unha-gata	<i>Ononis spinosa</i> L.	LEGUMINOSAE
zimbreiro	<i>Juniperus phoenicea</i> L. ssp. <i>phoenicea</i>	CUPRESSACEAE

¹ segundo Flora Iberica (Fernandéz, 2001)

POR ORDEM ALFABÉTICA DO NOME CIENTÍFICO

ESPÉCIE	NOME VULGAR	FAMÍLIA BOTÂNICA
<i>Achillea ageratum</i> L.	marcela-mourisca	COMPOSITAE
<i>Allium cepa</i> L.	cebola	LILIACEAE
<i>Allium sativum</i> L.	alho	LILIACEAE
<i>Arbutus unedo</i> L.	medronheiro	ERICACEAE
<i>Beta vulgaris</i> L.	acelgas	CHENOPODIACEAE
<i>Borago officinalis</i> L.	borragem	BORAGINACEAE
<i>Bupleurum fruticosum</i> L.	beleza	UMBELLIFERAE
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. var. <i>discoideum</i>	marcela	COMPOSITAE
<i>Cistus ladanifer</i> L.	esteva	CISTACEAE
<i>Cistus populifolius</i> L.	estevão	CISTACEAE
<i>Corema album</i> (L.) D. Don	camarinheira	EMPETRACEAE
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	pilriteiro	ROSACEAE
<i>Cytinus hypocistis</i> (L.) L.	maias (“cabrinhas”)	RAFFLESIAEAE
<i>Daphne gnidium</i> L.	travisco	THYMELAEACEAE
<i>Dorycnium hirsutum</i> (L.) Ser.	calafite	LEGUMINOSAE
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	eucalipto	MYRTACEAE
<i>Ficus carica</i> L.	figueira	MORACEAE
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	funcho	UMBELLIFERAE
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	freixo	OLEACEAE
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	erva-de-são-Roberto	GERANIACEAE
<i>Helichrisum stoechas</i> (L.) Moench.	joina	COMPOSITAE
<i>Hypericum tomentosum</i> L.	calafito	GUTTIFERAE
<i>Juniperus phoenicea</i> L. ssp. <i>phoenicea</i>	zimbreiro	CUPRESSACEAE
<i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez	rosmaninho, rosmano	LABIATAE
<i>Lavatera cretica</i> L.		
<i>Malva parviflora</i> L.	malva	MALVACEAE
<i>Marrubium vulgare</i> L.	marroios	LABIATAE
<i>Melissa officinalis</i> L.	erva-cidreira	LABIATAE
<i>Mentha spicata</i> L.	hortelã	LABIATAE
<i>Mentha x piperita</i> L.	hortelã-pimenta	LABIATAE
<i>Myrtus communis</i> L.	martunhos ou martuços	MYRTACEAE
<i>Olea europaea</i> L. var. <i>europaea</i>	oliveira	OLEACEAE
<i>Ononis spinosa</i> L.	unha-gata	LEGUMINOSAE
<i>Osyris alba</i> L.	piorros	SANTALACEAE
<i>Parietaria judaica</i> L.	alfavaca-de-cobra	URTICACEAE
<i>Phlomis purpurea</i> L.	candiolas	LABIATAE
<i>Pinus pinea</i> L. e <i>Pinus pinaster</i> Aiton	pinheiro (manso e bravo)	PINACEAE
<i>Pistacia lentiscus</i> L.	moita	ANACARDIACEAE
<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	pessegueiro	ROSACEAE
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	carqueja	LEGUMINOSAE
<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	erva-montã	COMPOSITAE
<i>Punica granatum</i> L.	romã	PUNICACEAE
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	alecrim	LABIATAE
<i>Rubus</i> sp.	silvas	ROSACEAE
<i>Rumex pulcher</i> L. ssp. <i>woodsii</i> (De Not.) Arcang.	catacuzes	POLYGONACEAE
<i>Ruscus aculeatus</i> L.	gilbarbeiro ou gilbravo	LILIACEAE
<i>Ruta montana</i> (L.) L.	arrúdia	RUTACEAE
<i>Salix atrocinerea</i> Brot.	ceiceiro ou saíço	SALICACEAE

<i>Salvia officinalis</i> L.	salva	LABIATAE
<i>Sambucus nigra</i> L.	sabugueiro	CAPRIFOLIACEAE
<i>Scolymus hispanicus</i> L.	tingarra	COMPOSITAE
<i>Scrophularia canina</i> L. ssp. <i>canina</i>	erva-loba	SCROPHULARIACEAE
<i>Smilax aspera</i> L.	salsapariha	SMILACACEAE
<i>Solanum tuberosum</i> L.	batata	SOLANACEAE
<i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan ssp. <i>officinalis</i>	abetónica	LABIATAE
<i>Thymus camphoratus</i> Hoffmanns. & Link	tomilho	LABIATAE
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	erva-pobrezinha	LEGUMINOSAE
<i>Typha domingensis</i> (Pers.) Steudel	atabuas	TYPHACEAE
<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	cebola-alvarrã	LILIACEAE
<i>Urtica</i> sp.	ortigões	URTICACEAE
<i>Vinca difformis</i> Pourret	congorça	APOCYNACEAE
<i>Xolantha tuberaria</i> (L.) Gallego, Muñoz Garm. & C. Navarro	erva-alcar	CISTACEAE

ANEXO 7 - Resumo dos dados etnobotânicos
referentes às espécies com usos medicinais
citados em três ou mais entrevistas

ANEXO 7 – RESUMO DOS DADOS ETNOBOTÂNICOS REFERENTES ÀS ESPÉCIES COM USOS MEDICINAIS CITADOS EM TRÊS OU MAIS ENTREVISTAS

Nome Vulgar	Espécie	Parte Utilizada	Usos Referidos	Modo de Preparação e Aplicação	Frequência de citação
abacateiro	<i>Persea americana</i> Mill. var. <i>americana</i>	folha	colesterol	chá	3
alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	rama	coração	chá	4
alfarrobeira	<i>Ceratonia siliqua</i> L.	alfarroba	diarreia	chá	3
alfavaca-de-cobra	<i>Parietaria judaica</i> L.	rama	hemorroidas	cozimento e lavagens	10
			infecções genitais	receber vapores do cozimento	8
				cozimento e lavagens	5
arrúdia	<i>Ruta chalepensis</i> L. <i>Ruta montana</i> (L.) L.	rama	“mal da Lua”	1- defumadouros: rama queimada ao lume dentro de casa; defumar a casa, a criança ou as suas roupas 2- ramas colocados debaixo do travesseiro das crianças/bebês	6 (5 + 1)
avenca	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	folhas	febre	chá	4
bálsamo	<i>Senecio mandraliscae</i> (Tineo) Jacobsen	folhas	tosse	cortado, maceração em açúcar ou mel, ingestão do xarope	6
			constipações		5
		seiva das folhas	feridas	aplicação directa	12
			queimaduras		3
batata	<i>Solanum tuberosum</i> L.	batata	febre	cortada às rodelas, cataplasma, substituídas quando quentes	5
bela-Luisa	<i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze	folhas	má disposição		16
			estômago		11
			ajudar a digestão	chá	5
			barrigar dores de barriga		3
borragem	<i>Borrago officinalis</i> L.	flores	constipações	chá	3
calafito	<i>Hypericum tomentosum</i> L.	rama	inchaços	cozimento e lavagens	3
			colesterol		14
carqueja	<i>Pterispartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	flores	diabetes		11
			constipações	chá	6
			gripe		4
calacuzes	<i>Rumex pulcher</i> L. ssp. <i>woodsii</i> (De Not.) Arcang.	inflorescência com frutos	diarreia	chá	3
			constipações		11
			tosse		6
		casca de cebola	rouquidão	chá	4
	<i>Allium cepa</i> L.		constipações		3
			tosse	xaropes	3
cenoura	<i>Daucus carota</i> L. ssp. <i>sativus</i> (Hoffm.) Schubl. & G. Martens	cenoura	tosse	cortada às rodelas, maceração em açúcar ou mel, ingestão do xarope	4

chá-do-médo	<i>Sideritis angustifolia</i> Lag. / <i>S. arborescens</i> Salzm.	inflorescência	estômago/ dores de estômago	chá	estômago/ dores de estômago	chá	3
chapeuzinhos, cachopos	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	folha	frieiras			1- migar/pisar a folha, aplicação directa, cataplasma 2- aquecer as folhas no lume, aplicação directa enquanto quente 3- aplicação directa 4- cozimento até obter uma papa, cataplasma	7 (3+2+1+1)
chá-príncipe	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC. ex Nees) Stapf	folha	má disposição estômago/ dores de estômago ajudar a digestão			chá (infusão)	10 (9+1) 8 (7+1) 5
diabelha	<i>Plantago coronopus</i> L.	parte aérea	anginas dor de garganta			cozimento e gargarejos	5 4
erva-alcar	<i>Xolantha tuberaria</i> (L.) Gallego, Muñoz Garm. & C. Navarro	parte aérea	inchacos feridas			1- cozimento e lavagens 2- cozimento e lavagens, cataplasma cozimento e lavagens	11 (10 + 1) 8 14
erva-cidreira	<i>Melissa officinalis</i> L.	rama / folhas	má disposição ajudar a digestão estômago/ dor de estômago coração nervos/ calmante			chá	9 9 7 6
erva-das-7-sangrias	<i>Hypericum humifusum</i> L.	rama	purificar o sangue			1- chá 2- infusão 2- maceração em água, beber	4 (1+1+2)
erva-de-santa-Maria	<i>Solanum nigrum</i> L. ssp. <i>nigrum</i>	fruto	infecção/ dores de ouvido			1- pisado com sal fino, aplicação no ouvido durante 9 dias, tapar com algodão 2- espremer o sumo do fruto para o ouvido, 1 vez por dia durante 9 dias seguidos e depois tomar banho na praia 3- (-)	3 (1+1+1)
erva-de-são-Roberto	<i>Geranium purpureum</i> Vill.	rama	estômago sangue/ purificar o sangue			chá	9 5
erva-formigueira, chá-formigueiro	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	rama	má disposição estômago/ mal do estômago barriga/ dores de barriga diarreia ajudar a digestão			1- chá 2- cheirar a planta chá	14 (13+1) 14 9 5 4

erva-mercúrio, erva-das-feridas	<i>Chelidonium majus</i> L.	seiva	sarar feridas	aplicação directa	24
erva-montã	<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	folha	“bechocos”/ furunculoses	1- aquecer ao lume e cataplasma 2- cozimento e lavagens, cataplasma 3- cataplasma 4- cozimento e cataplasma	5 (2+1+1+1)
			feridas	1- cozimento e lavagens, cataplasma 2- cozimento e cataplasma 3- cozimento e lavagens 4- cozimento e lavagens, aplicação de panos encharcados dessa água	5 (1+1+2+1)
			inchaços	1- cozimento e lavagens 2- cozimento e aplicação de panos encharcados dessa água 3- cozimento e lavagens, aplicação de panos encharcados dessa água	4 (2+1+1)
			sangue/ limpar/ dar força ao sangue	1- chá 2- cozimento e banhos 3- ferver com mel, ingestão	3 (1+1+1)
			colesterol	chá	3
			infecções de bexiga		9
			ajudar a urinar		7
			infecções urinárias		7
			rins		7
			pedras de rim		(5+2)
próstata		3			
diabetes		3			
feridas/ cicatrizante de feridas			cozimento e lavagens	3	
erva-pobrezinha	<i>Trifolium angustifolium</i> L.	inflorescências	diarreia	chá	26
erva-terrestre	<i>Glechoma hederacea</i> L.	folhas	constipações	chá	6
			tosse		5
erva-turca	<i>Mesembryanthemum nodiflorum</i> L.	rama	queda do cabelo	cozimento e lavagens	6
esteva	<i>Cistus ladanifer</i> L.	botões florais flores/ pétalas	diarreia	chá	3
			queda de cabelo	cozimento e lavagens	(1+2)
estevão	<i>Cistus populifolius</i> L.	rama /folhas			6
eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	folha		1- xarope 2- chá	
				3- xarope	5
				4- queimar as folhas no quarto da pessoa constipada	(1+1+1+1+1)
				5- cozimento, inalar vapores	
				1- xarope 2- chá 3- cozimento, inalar vapores	3 (1+1+1)

fel-do-mato	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	parte aérea	fígado	1- chá	1- chá 2- maceração em água durante uma noite ou 1 dia, beber de manhã em jejum	20 (19 +1)
				vesícula		
				diabetes		
				amargura da boca/ azia		
figueira	<i>Ficus carica</i> L.	figos secos	estômago/ dores de estômago	1- chá	2- maceração em água durante uma noite ou 1 dia, beber de manhã em jejum	8 (7+1)
				constipações		
				tosse		
freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	folha	reumático problemas do ácido úrico (e.g. gota)	1- chá	chá	3
				lombriças		
				má disposição		
hortelã	<i>Mentha spicata</i> L.	rama	estômago/ dor de estômago ajudar a digestão	1- chá	chá	3
				anginas		
				nervos		
hortelã-pimenta	<i>Mentha x piperita</i> L.	rama	nervos	1- chá	chá	3
				anginas		
				nervos		
jambujeiro, jambujo	<i>Olea europaea</i> L. var. <i>sylvestris</i> Brot.	"pamos" / rama	anginas	1- chá	chá	3
				estômago/ dor de estômago		
laranjeira	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	flores folhas	nervos	1- chá	chá	4
				estômago/ dor de estômago		
laranjeira-azedada	<i>Citrus aurantium</i> L.	flores	nervos	1- chá	chá	4
				estômago/ dor de estômago		

limoeiro	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.f.	casca de limão	constipações	1- chá 2-3 - xaropes 4- xarope 5- xarope 6- chá 7- ingestão do sumo de limão com mel	17 (9+1+1+1+1+1+3)
		casca e sumo de 1 limão limão sumo de limão		1- chá 2-4 - xaropes 5- xarope 6- chá 7- ingestão do sumo de limão com mel	
louro	<i>Laurus nobilis</i> L.	casca de limão limão sumo de limão	aliviar a bebedeira	chá	4
		folha		1- cozimento e lavagens 2- cozimento, aplicação de panos encharcados 3- cozimento e cataplasma 4- cozimento e lavagens, cataplasma cozimento e lavagens	30 (26+1+1+1+1)
malva	<i>Lavatera cretica</i> L. <i>Malva parviflora</i> L.	folhas	infecções externas	1- cozimento e lavagens 2- cozimento, receber os vapores e fazer lavagens	7 (6+1)
			desinflectar feridas	1- cozimento e lavagens	12
			infecções genitais	1- cozimento e lavagens	7 (6+1)
		infecções internas	chá	11	
		estômago		4	
		intestinos		3	
inchacos	1- cozimento e lavagens 2- cozimento e banhos 3- cozimento, aplicação de panos encharcados 4- cozimento e lavagens, cataplasma	9 (5+2+1+1)			
feridas	1- cozimento e banhos 2- cozimento e cataplasma 3- pisar, aplicação directa	3 (1+1+1)			
constipações	1- chá 2- xarope	3 (2+1)			

marcela	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. var. <i>discoideum</i>	flores	figado	1- chá 2- maceração em água durante a noite, beber	19 (12+5+1+1)
			amargor de boca	3- infusão, maceração durante a noite, beber em jejum	
			vesícula	4- engolir as flores de manhã em jejum	12 (7+3+1+1)
			má disposição	1- chá 2- maceração em água durante a noite, beber 3- infusão, maceração durante a noite, beber em jejum	12 (8+3+1)
marcela-mourisca	<i>Achillea ageratum</i> L.	flores parte aérea	estômago/ dores de estômago	1- chá 2- maceração em água durante a noite, beber	11 (8+3)
			diabetes	1- chá 2- maceração em água durante a noite, beber 3- engolir as flores de manhã em jejum	
			febre	chá	4
			inchacos	cozimento e banhos, aplicação de panos encharcados	3 (2+1)
marmeleiro	<i>Cydonia oblonga</i> Mill.	flores	feridas	cozimento e lavagens	3
			inchacos	1- cozimento e lavagens 2- cozimento, aplicação de panos encharcados	3 (2+1)
medronheiro	<i>Arbutus unedo</i> L.	folha raiz raminhos mais jovens sementes	baixar a tensão	chá	4
			colesterol	chá	3 (1+2)
memendo	<i>Hyoscyamus albus</i> L.	folha	dores de dentes	1- cozimento, receber os vapores nos dentes 2- colocar as sementes nas brasas, receber os vapores nos dentes 3- aplicar directamente no dente 3- aplicar directamente no dente	5 (2+1+1+1)
			ajudar a urinar	chá	
milho	<i>Zea mays</i> L.	"barbas" do milho	infecções urinárias: senso lato	infusão	7 (5+1+1)
			inflamações da bexiga rins		
nespereira	<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunb.) Lindl.	folha	baixar o colesterol	chá	6

néveda	<i>Calamintha baetica</i> Boiss. & Reuter	folha rama sementes	dores de dentes	1- amachucar a folha e colocar no dente que dói 2- mastigar a rama 3- aplicação directa	7 (5+1+1)
nogueira	<i>Juglans regia</i> L.	folha	queda do cabelo/ fortalecer o cabelo	cozimento e lavagens	12
oliveira	<i>Olea europaea</i> L. var. <i>europaea</i>	folha	baixar a tensão	chá	16
orégãos	<i>Origanum virens</i> Hoffmanns. & Link	rama	tosse	1- chá 2-4 - xaropes	8 (5+1+1+1)
ortigões	<i>Urtica membranacea</i> Poir. / <i>Urtica dioica</i> L.	rama	constipações	1- chá 2- xarope 3- chá, adicionar 1 ovo batido, ingestão	5 (3+1+1)
pepino-de-são-Gregório	<i>Ecballium elaterium</i> (L.) A.Rich.	fruta	reumatismo/ dores reumáticas	1- pisar até ficar uma pasta, aplicação directa 3- bater a rama fresca na zona afectada	4 (1+1+2)
pinheiro (manso e bravo)	<i>Pinus pinea</i> L. e <i>Pinus pinaster</i> Aiton	pinhas pequenas, imaturas, verdes e tenras	dores (p.e. dores reumáticas)	macerção em álcool, fricções	7
		“pamos”	tosse	1- chá 2-6 xaropes	12 (2+1+1+1+1+1+3+1+1)
		pinhas pequenas, imaturas, verdes e tenras	tosse convulsa	7- chá 8- cozimento com mel, ingestão 9- xarope	4 (1+1+1+1)
piteira	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.fil. <i>Aloe arborescens</i> Miller	agulhas pinheiros	tosse convulsa	1- cortar as pinhas às rodelas transversalmente, juntar mel (ou açúcar, mas melhor mel), colocar na boca e ir chupando e engolindo o líquido 2- xarope 3- chá 4- mezinha	4 (1+1+1+1)
		pinhas pequenas, imaturas, verdes e tenras	constipações	1- chá 2-6 - xaropes	12 (3+1+1+1+1+1+2+1+1)
		rama	feridas queimaduras	9- xarope aplicação directa	8
piteira-da-Índia	<i>Opuntia maxima</i> Miller	folhas	tosse convulsa	aplicação directa	3
		folha	tosse convulsa	aplicação directa	3 (2+1)

poejo	<i>Mentha pulegium</i> L.	rama	constipações	1- chá 2-3 - xaropes	26 (24+1+1)
rosa-alexandria rosa-de-mezinha	<i>Rosa</i> sp.	flores (8) / pétalas (8) / botões (2) / rama com flor (1)	tosse	1- chá 2-4 - xaropes	13 (10+1+1+1)
			gripe	1- chá 2- xarope	7 (6+1)
sabugueiro	<i>Sambucus nigra</i> L.	folhas	vista inflamada	1- cozimento, deixar amornar ou esfriar, lavar a vista	19 (16+3)
salva	<i>Sabia officinalis</i> L.	folhas	vista inflamada	cozimento, lavagens	4
			constipações	chá	3
			má disposição coração	chá	3
sarguacinha	<i>Lithodora diffusa</i> ssp. <i>lusitanica</i>	rama	constipações	1- chá 2-3 - xaropes	13 (11+1+1)
sempre-verde	<i>Polygonum aviculare</i> L.	rama	gripe	chá	7
			tosse	1- chá 2-4 - xaropes	7 (4+1+1+1)
			prisão de ventre	chá	3
silvas	<i>Rubus</i> spp.	“pompos”	“mal da Lua”	1- defumadores na roupa da criança 2- colocar debaixo do travesseiro da criança 3- chá 4- cozimento, lavagens	6 (3+1+1+1)
			anginas	1- cozimento, gargarejos 2- mastigar e ingerir a seiva	6 (5+1)
			dores de garganta	1- cozimento, gargarejos 2- mastigar e ingerir a seiva	6 (4+2)
			rins/ dores de rins/ pedra de rim	1- chá 2- cozimento, adicionar sumo de limão, triturar, ingestão	8 (6+2)
tanchais, erva-das-7- linhas	<i>Plantago major</i> L.	folhas (raiz/folhas)	bexiga	chá	7
			próstata	chá	3
			inchacos	1- cozimento e lavagens/ banhos 2- aquecida ao lume ou na brasa, cataplasma	7 (5+2)
tasneira	<i>Senecio jacobaea</i> L. var. <i>jacobaea</i>	rama ou folhas	feridas	1- cozimento e lavagens/ banhos 2- aquecida ao lume ou na brasa, cataplasma 3- aplicação directa, cataplasma	6 (3+2+1)
			“mal da Lua”	1- colocar debaixo do travesseiro da criança 2- defumadores na roupa do bebé 3- cozimento, banhos 4- colocar as ramas em forma de cruz	9 (3+2+3+1)

tília	<i>Tilia cordata</i> Mill. <i>Tilia tomentosa</i> Moench.	brácteas florais	nervos/ calmante	debaixo dos lençóis da criança chá	6
tomate-da-Índia	<i>Solanum sodomium</i> L.	fruto	“bechocos”	abrir o fruto ao meio, esfregar na zona afectada, cataplasma, fica de um dia para o outro (fazer até secar a infecção totalmente)	3
tremoço	<i>Lupinus albus</i> L.	tremoços crus (secos)	diabetes	engolir com água, de manhã em jejum	7
uva-de-cão	<i>Tamus communis</i> L.	fruto	dores reumáticas dores	maceração em aguardente ou álcool, fricções	4 4

ANEXO 8 - Fontes da identificação científica das plantas

ANEXO 8 – FONTES DA IDENTIFICAÇÃO CIENTÍFICA DAS PLANTAS

ESPÉCIE	NOME VULGAR	DATA DE IDENTIFICAÇÃO	FONTE
<i>Achillea ageratum</i> L.	marcela-mourisca		NFP
<i>Asphodelus aestivus</i> Brot.	abrótea, gamboal, setembrista	20-09-2006	NFP
<i>Armeria alliacea</i> (Cav.) Hoffmanns. & Link	solda	06-04-2006	com. pess. Dr. Manuel João Pinto
<i>Artemisia absinthium</i> L.	losna	03-07-2006	NFP
<i>Beta vulgaris</i> L.	acelgas	12-06-2006	FI
<i>Carduncellus caeruleus</i> (L.) Presl	rilha-boi	07-06-2006	NFP
<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	fel-do-mato	22-11-2005	NFP
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. var. <i>discoideum</i>	marcela	26-10-2005	NFP
<i>Chenopodium album</i> L.	fadagotos ou fadagouce	25-07-2006	FI
<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	erva-formigueira, chá-formigueiro	21-10-2005	FI, NFP, FA
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	graminha-branca	02-11-2005	NFP
<i>Dittrichia viscosa</i> (L.) W. Greuter spp. <i>revoluta</i> (Hoffmanns. & Link) P. Silva	tramagueira	14-11-2005	NFP
<i>Dorycnium hirsutum</i> (L.) Ser.	calafite	19-05-2006	FI
<i>Equisetum ramosissimum</i> Desf.	erva-pinheirinha	09-11-2005	FI
<i>Equisetum telmateia</i> Ehrh.	erva-pinheirinha	29-11-2005	FI
<i>Fumaria sepium</i> Boiss. & Reut.	erva-arroz	03-04-2006	FI
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	erva-de-são-Roberto	22-11-2005	NFP, FA
<i>Helichrisum stoechas</i> (L.) Moench.	joina	29-06-2006	NFP, FA
<i>Hyoscyamus albus</i> L.	memendro	01-03-2006	NFP
<i>Hypericum humifusum</i> L.	erva-das-7-sangrias	15-05-2006 02-06-2006	NFP, FI FI
<i>Hypericum perforatum</i> L.	pelicão	04-06-2006	FI
<i>Hypericum tomentosum</i> L.	calafite	01-06-2006	FI
<i>Kickxia spuria</i> (L.) Dumort. ssp. <i>integrifolia</i> (Brot.) R.Fern.	calafito	25-07-2006	NFP
<i>Lantana camara</i> L.	chá-santo	10-05-2006	NFP, pela Internet
<i>Lavatera cretica</i> L. e <i>Malva parviflora</i> L.	malva	16-03-2006	FI online, HIB online
<i>Linum bienne</i> Miller	linho-bravo	30-03-2006	NFP
<i>Lithodora diffusa</i> ssp. <i>lusitanica</i>	sarguacinha	09-03-2006	FE online, NFP
<i>Mentha spicata</i> L.	hortelã	29-06-2006	NFP
<i>Mentha x piperita</i>	hortelã-pimenta	29-06-2006	NFP
<i>Mesembryanthemum nodiflorum</i> L.	erva-turca	30-03-2006	FI
<i>Ononis spinosa</i> L.	unha-gata	07-06-2006	FI
<i>Ophrys speculum</i> Link ssp. <i>speculum</i>	erva-abelha	03-04-2006	FI (vol. XXI)
<i>Osyris alba</i> L.	piornos	02-06-2006	FI
<i>Papaver rhoeas</i> L.	papoila-vermelha	23-03-2006	FI online
<i>Parietaria judaica</i> L.	alfavaca-de-cobra	08-11-2005	FI
<i>Paronychia argentea</i> Lam. var. <i>argentea</i>	erva-prata	15-11-2005	FI
<i>Polygonum aviculare</i> L.	sempre-verde	19-05-2006	FI
<i>Populus nigra</i> L.	choupo	26-05-2006	FI
<i>Prunella vulgaris</i> L.	erva-fera	18-01-2006	NFP
<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	erva-montã	03-05-2006	NFP
<i>Rumex pulcher</i> L. ssp. <i>woodsii</i> (De Not.) Arcang.	catacuzes	25-10-2005	FI, FA, NFP
<i>Ruta chalepensis</i> L.	arrúdia	07-06-2006	NFP
<i>Ruta montana</i> (L.) L.	arrúdia	02-02-2006	NFP
<i>Salix atrocinerea</i> Brot.	ceiceiro ou saíço	29-11-2005	FI
<i>Salvia sclareoides</i> Brot.	galacrista	07-06-2006	NFP
<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.	pimpeneto ou avenca-brava	27-10-2005	FI
<i>Scolymus hispanicus</i> L.	tingarra	04-04-2006	NFP
<i>Scorpiurus sulcatus</i> L.	corvilhão	30-03-2006	FI online
<i>Scrophularia auriculata</i> L.	erva-marmela	30-03-2006	NFP
<i>Scrophularia canina</i> L. ssp. <i>canina</i>	erva-loba	27-10-2005	NFP
<i>Senecio jacobaea</i> L. var. <i>jacobaea</i>	tasneira	04-06-2006	NFP
<i>Senecio mandraliscae</i> (Tineo) Jacobsen	bálsamo		pela Internet
<i>Sideritis angustifolia</i> Lag. / <i>S. arborescens</i>	chá-do-médo	12-05-2006	NFP, FP

Salzm.		25-05-2006	
<i>Sideritis hirsuta</i> L.	chá-do-médo	12-05-2006	FP
<i>Solanum nigrum</i> L. ssp. <i>nigrum</i>	erva-de-santa-Maria	26-05-2006	NFP
<i>Solanum sodomaeum</i> L.	tomate-da-Índia	29-11-2005	NFP, HIB online
<i>Stachys germanica</i> L. subsp. <i>lusitanica</i> (Hoffmanns. & Link) Cout.	alabardona	03-05-2006	NFP
<i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevisan ssp. <i>officinalis</i>	abetónica	02-06-2006	NFP
<i>Tamarix africana</i> Poir.	tramaga ou tramagueira	03-04-2006	FI online
<i>Thymus camphoratus</i> Hoffmanns. & Link	tomilho	03-05-2006	NFP
<i>Thymus capitatus</i> (L.) Hoffmanns. & Link	tomilho	20-06-2006	NFP
<i>Tilia tomentosa</i> Moench.	tília	07-06-2006	FI
<i>Typha domingensis</i> (Pers.) Steudel	atabuas	05-04-2006	NFP
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	chapeuzinhos, cachopos	22-05-2006	FI
<i>Urtica membranacea</i> Poir.	ortigões	24-05-2006	FI
<i>Verbascum sinuatum</i> L.	berbasco	26-05-2006	NFP
<i>Verbena officinalis</i> L.	giribão	03-05-2006	NFP

LEGENDA:

FI - Flora Iberica (Fernandéz., 2001)

FI (vol. XXI) - Flora Ibérica vol. XXI (Aedo & Herrero, 2005)

NFP - Nova Flora de Portugal (Franco, 1971-2003)

FA - Flora da Andaluzia (Valdés *et al.*, 1987)

FP - Flora de Portugal (Coutinho, 1939)

FI online - Flora Iberica online

FE online – Flora Europaea online

HIB online – Herbari Virtual de les Illes Balears online

ANEXO 9 - Localizações de PAM na região
(não disponível)

ANEXO 10 - Catálogo de outras mezinhas referidas

ANEXO 10 – CATÁLOGO DE OUTRAS MEZINHAS REFERIDAS

As mezinhas que se seguem são acompanhadas de um número entre parêntesis que corresponde à quantidade de entrevistas em que foi referida. As mezinhas são então apresentadas por ordem decrescente de número de citações.

1. para os **pulmões, brônquios, constipações, pneumonia, catarral, pontadas nas costas, gripes fortes**, raspa-se um bocado da **fuligem** negra que fica nas paredes de uma lareira ou forno (“ferrugem”, “tisna”) para um pano, enrola-se este “em forma de boneca”, ata-se, ferve-se em chá (a água fica com cor de café) e bebe-se esse chá (9)
2. para as **dores de ouvidos**, deita-se o **leite** do peito de mulher dentro do ouvido (uma pessoa referiu que o leite não deve apanhar ar pois seria perigoso) (4)
3. para **constipações, tosse**, chá das brasas - colocar **brasas** num recipiente, deitar açúcar por cima e depois deitar água quente por cima, beber (3)
4. para as **constipações**, beber **vinho** tinto ou branco quente (3)
5. para a **papeira**, colocar **lã suja** de carneiro (quanto mais suja é a lã melhor, pelo que a lã perto dos testículos é a melhor) em contacto directo com a cara (há quem diga que se molha em azeite primeiro), debaixo do queixo (na zona da papeira) e ligar (3)
6. para **tirar picos/farpas espetados** que não se consigam tirar, corta-se uma lasca do **fel do porco** (que se põe pendurado a secar, mas fica sempre um pouco de húmido no interior), aquece-se no fogo, aplica-se em cima do pico, liga-se, vai-se aplicando até o pico já ficar um bocado saído e conseguir-se tirar (3)
7. para as **constipações**, beber **aguardente de medronho** com mel ou quente (2)
8. para a **diarreia**, ferver bagos de **arroz** e beber a água (2)
9. para a **tosse convulsa** e **asma**, de madrugada, quando o orvalho começa a levantar, levar a criança para a manjedoura de vacas e ficar a li a apanhar o bafo das vacas (2)
10. para as **queimaduras**, ir colocando **vinho tinto** em cima para parar de doer e para não empolar (2)
11. para os **troçolhos**, destapa-se uma garrafa de **azeite** e olha-se (com o olho perto do gargalo) para dentro para o azeite, 2 ou 3 vezes por dia, até passar (1)
12. para as **dores de ouvidos**, esfrega-se **azeite** por detrás da orelha (1)
13. para a **dor de ouvidos**, colocar um pouco de **azeite** morno (1)
14. para **tirar a caspa e engrossar o cabelo**, lavar a cabeça com **gema de ovo**, deixa-se 5 minutos a actuar e depois passa-se por água, 2 ou 3 vezes (1)
15. para as **constipações**, colocar uma **brasa** dentro de aguardente de medronho e beber (1)
16. para as **constipações**, molham-se algumas **brasas** no café, adoça-se com mel e bebe-se (1)

17. para as **constipações**, deitar fogo à **aguardente** e deixar queimar um instante, depois é abafada, e por ultimo bebida (1)
18. para **constipações, gripes**, fazer bolinhas de **manteiga** de cabra com açúcar e pôr na boca para ir derretendo (1)
19. para a **ténia**, comer muito **bacalhau** cru, de seguida abrir a boca e debruçar-se sobre uma tigela de **leite**. A ténia fica com tanta sede que vem à boca à procura do leite (1)
20. para **inflamações na barriga** (p.e. **ténia**) coloca-se um pouco de **argila** em água com umas gotas de limão, fica uma noite a macerar e bebe-se no outro dia (1)
21. para tirar a **ténia** (“solitária”), bebe-se **aguardente de medronho** morna e a solitária sai pela boca (1)
22. para os **calos**, toca-se na **vaca-loira** (bicho parecido com os grilos, que se enrolam quando lhe tocamos) e ela deita pelo ânus um líquido amarelo que é bom para pôr nos calos (1)
23. para os **calos**, coloca-se em cima **saliva** da própria pessoa, de manhã em jejum (1)
24. para as **mordeduras de víboras** (“bichas”), com uma sovela pica-se a zona da mordedura, molham-se panos em **leite** e aplicam-se na zona (diz que o leite até fica verde e coalhado por causa do veneno) (1)
25. para as **mordeduras de víboras, ovo de cegonha** que foi abandonado no ninho (1)
26. para **curar os lábios rebentados e manchas brancas na cara**, tira-se a cauda e a cabeça da **cobra** (cobra de sequeiro e não de água), coze-se o corpo com batata branca e come-se tudo (1)
27. para **infecções**, “um dia espetou uma farpa num pé e tentou tirar com uma soleva de esteva mas infectou. Então, colocou em cima da infecção um pedaço de **pele de coelho bravo** e deixou ficar ligado com um pano. Passados uns tempos começou a sentir comichão levantou a pele e veio agarrada um pedaço verde que correspondia ao pus seco, e assim curou a infecção“ (1)
28. para curar **infecções externas**, aplicar durante vários dias papas de **argila** (de Sagres) e ligar com um pano (1)
29. para a **prisão de ventre**, bebe-se em jejum um copo de água morna (1)
30. para a **diarreia**, ferver **cenoura** e beber a água (1)
31. para a **diarreia**, colocar 1 colher de chá de **farinha de trigo** num copo de água e beber (1)
32. para a **diarreia**, beber caldos de **farinha de trigo** com um pouco de vinagre (1)
33. para as **dores de barriga e dores menstruais**, beber o chá de **caganitas de rato** (1)
34. para a **tosse**, beber **água-mel** (quanto mais velha melhor) (1)
35. para as **cãibras**, fazer massagens na perna com qualquer pomada (1)
36. para as **dores de dentes**, colocar gelo num saco e aplicar no lado de fora da cara (1)
37. para as **dores de dentes**, banha-se a cara por fora com **aguardente** (1)

38. para as **dores de dente**, embeber algodão em **aguardente** ou **perfume** e colocar na cova do dente (1)
39. para as **dores de dentes**, punham “bichas” (**sanguessugas**) no lado de fora da cara (1)
40. para as **dores de dentes**, bochechar com **aguardente** (1)
41. para a **barriga inchada** (após as refeições), beber um copo de água quente e um **limão** fervido (1)
42. para **ajuda a fazer a digestão**, beber água morna com umas gotas de sumo de **limão** (1)
43. para o “**cobreiro**” (dá comichões fortes), junta-se **pó da estrada** e **enxofre** e esfrega-se em cima da zona afectada (1)
44. quando as bestas (cavalos, burros, machos) estão **empanzinados** é bom fazê-los passar por dentro de uma ribeira e esfregar-lhes a barriga com **sabão azul e branco** virgem no sentido contrário aos pêlos (esfregar de “arrepido”) (1)
45. quando os **porcos estão mal** dá-se-lhes a comer **sabão azul e branco** (1)
46. para as **feridas dos animais** – colocar **azeite** (1)
47. para as **feridas, queixo de porco** (1)
48. para **estancar feridas**, aplicar **sebo dos chapéus** (que guardavam em papel de tabaco) (1)
49. para as **queimaduras** – colocar **mel** (1)
50. para as **queimaduras**, colocar **mel com farinha de milho** (1)
51. para as **queimaduras**, colocar **cal** regada com água (1)
52. para as **queimaduras**, fazer uma papa com **argila** e colocar em cima da queimadura (1)
53. para as **queimaduras** – colocar **limos** frescos das ribeiras em cima da queimadura e ligar (1)
54. para **queimaduras, feridas**, para tirar **furúnculos**, vai-se torrando ao lume um pedaço de **cortiça** virgem, e raspando a parte queimada que é peneirada ficando um pó; a esse pó adicionar 1 **vela de sebo da Holanda** e **azeite** e levar a ferver até fazer uma papa (tipo pomada), numa vasilha de barro que nunca tenha sido usada; essa pomada aplica-se na zona afectada; no caso dos furúnculos, que depois de rebentar fazem um buraco na pele, preparar um pequeno cilindro de gaze que caiba no buraco, barrar a ponta que vai ficar voltada para o interior da carne com a pomada e colocar; diz que à medida que vai curando que o cilindro vai saindo para fora. Tanto dá para pessoas como para animais. Cura em 2 ou 3 dias (1)
55. para as **dores de garganta**, engolir bolas pequenas de **manteiga** caseira de vaca ou cabras, envolvidas em açúcar (1)
56. para **dores de garganta** e **rouquidão**, faz-se uma bolinha de **manteiga** de leite de vaca (caseira) com **açúcar amarelo** e coloca-se na boca, deixando desfazer-se na boca (1)
57. para as **anginas/ dores de garganta**, punha “bichas” (**sanguessugas**; compravam-se) atrás das orelhas e à medida que o animal ia sugando o sangue a pessoa ia melhorando (1)
58. para as **dores de garganta**, gargarejar com **água salgada** (1)

59. para as **anginas**, fazer gargarejos com **leite** quente (1)
60. para baixar o **colesterol**, beber a própria **urina** (1)
61. para os **quistos sebosos**, juntar **saliva** da manhã em jejum com sal, fazer uma papada, aplicação directa (1)
62. para um tipo de **verruga** que vai crescendo sempre (dito por uma conhecida sua que tinha este problema), comprar 3 **pêros** com a mão canhota, pagar com a mão canhota, abrir um buraco numa terra virgem (que nunca tenha sido semeada) com a mão canhota, deitar para dentro os pêros (com a mão canhota), Conforme os pêros vão apodrecendo a verruga vai caindo. A verruga cai mas fica uma “cabecinha”. Disse a senhora que para tirar de vez essa “cabecinha” que migou uma **noz** ainda verde até ficar em forma de papada e aplicou na verruga e assim saiu (1)
63. para a **febre**, coloca-se **azeite** em água e esfrega-se o corpo com essa água (1)
64. para a **febre**, esfrega-se o corpo com **azeite** e polvilha-se com **farinha** por cima (1)
65. para a **prisão de ventre**, numa frigideira junta-se **sabão azul e branco**, um pouco de **vela de sebo da Holanda** (vendia-se nas drogarias, para ensebar o calçado) e **azeite**, aquece-se, molda-se com as mãos em forma de supositório, colocava-se no frigorífico para manter a forma e finalmente coloca-se no intestino (1)
66. para as **dores reumáticas**, apanha-se um **escorpião** vivo (por exemplo com uma tenaz ou com um pauzinho obrigá-lo a entrar para um frasco deitado), coloca-se dentro de um frasco onde se acrescenta 1 litro de álcool (diz que assim liberta o veneno que tem para o álcool), e fica a macerar. Quando é necessário esfrega-se com esse álcool na zona das dores (diz que há dois tios de escorpiões, uns grandes e amarelos (melhores para esta mezinha) e outros pretos pequenos e compridos) (1)
67. para o **reumatismo**, aplicar picadas de **abelhas** na zona do reumático (1)
68. para os “**bechocos**” (**furúnculos**), corta-se a cabeça e da uretra (“umbigo”) para trás de uma **cobra**, coze-se e come-se (1)
69. para curar o **escrofuloso**, coloca-se **sangue** da pessoa num pano de linho, coloca-se este no sôco de uma pessoa morta que vai para a cova, a pessoa vai-se curando à medida que o corpo do falecido vai desaparecendo (1)
70. para a **pneumonia**, pôr um número ímpar de **rãs** na cabeça, de barriga para cima, atadas com um lenço (para não fugirem), de modo a deixar ficar um bocado a actuar (1)
71. para as **feridas**, dissolve-se **argila** de Sagres (da praia de Marea) em água, de modo a formar uma papa e coloca-se em cima das feridas (1)
72. para um **quisto na cabeça** (talvez quisto sebáceo), passar com **vinagre** (durante uma fase, até desaparecer) (1)
73. para as “**negras**” (**nódoas negras**), colocar “bichas” (**sanguessugas**) nas negras e estas tiram o sangue ruim (depois põem-se em cinza para “despejarem” esse sangue) (1)
74. para os **inchaços, tumores**, colocavam “bichas” (**sanguessugas**) na zona (depois quando as tiravam punham-nas sobre cinza para estas vomitarem o que tinham sugado) (1)

75. para **amaciar o cabelo** – primeiro lava-se o cabelo com **sabão azul e branco** (antigamente não havia champôs e as pessoas lavavam o cabelo com sabão azul e branco), depois coloca-se um pouco de **vinagre** em água e passasse pelo cabelo (1)
76. para a **queda do cabelo**, ferver 1 onça de **tabaco forte** e **vinho tinto**, lavar a cabeça com isso e enrolar a cabeça um pano deixando ficar a actuar; só mais tarde voltar a lavar a cabeça com água (1)
77. para a “**blida**” (um tipo de infecção nos olhos), apanha-se a parte branca das **fezes de um lagarto** (apresenta-se em forma de pó) e coloca-se na zona afectada (1)
78. para os **olhos inflamados**, colocar **leite** do peito de uma mulher (1)
79. para a **rouquidão**, comer clara de **ovo** com um pouco de **açúcar** (1)
80. para a **rouquidão**, juntar **açúcar amarelo** com um pouco de **azeite**, aquecer, mexer e tomar (1)
81. para dar **força**, comer 1 **ovo** com uma pinga de **vinho** (1)
82. para quem tem **anemia e fraqueza**, comer **caracóis** crus (1)
83. para **fortalecer o corpo**, vai-se bebendo um pouco de **leite de burra** todos os dias, aumentando todos os dias um pouco a quantidade (1)
84. para as **hemorróidas**, colocar as cuecas da pessoa em cima de **piripiri** e depois a pessoa veste-as (1)
85. para a **papeira**, ferver **pedra farinheira**, misturar com **vinagre** e colocar na cara (1)
86. para as **impigens**, colocar **saliva** de manhã em jejum (1)
87. para as “**nascenças**” (que faz um buraco na pele; talvez relacionado com cancro), colocar **toucinho** em cima (diz que enquanto o “bicho” está a comer o toucinho que não come a pessoa e não dá dores); não tendo toucinho, punha pão embebido em azeite (1)
88. para as **frieiras**, untar as mãos com **petróleo** e pôr as mãos ao sol (diz que arde muito) (1)
89. para as **frieiras**, envolver as mãos com o **estrume** de vaca acabado de fazer (1)
90. para as **frieiras**, colocar a zona afectada dentro de **água salgada** quentinha (1)
91. para as **frieiras**, deitar **urina** quente da própria pessoa em cima (1)
92. para o “**pano da cara**” (manchas escuras na cara, tipo muitas sardas), colocar o **pano sujo da menstruação** na cara e cima da zona (1)
93. para a **icterícia**, dar a comer **fezes de um bebé** que esteja a amamentar (fez isto a 2 pessoas conhecidas, misturando as fezes em bolos para não desconfiarem); quanto mais novo é o bebé melhor; se as fezes forem de um adulto então devem ser torradas e peneiradas (havia quem pusesse em cápsulas, para tomar) (1)
94. para as **úlceras de estômago**, a 7 dl de **aguardente** de bagaço adicionar ½ litro de **mel**, mexer, dividir em três partes; bebe-se um cálice (tipo cálice de aguardente) dessa mistura por dia, em jejum (só quando acabar um dos terços é que passa para outro, até acabar com todo o preparado) (1)
95. para a **vista baça dos animais** (proveniente de uma pancada qualquer), o **esqueleto do choco** é moído, coloca-se esse pó dentro de uma caninha oca e sopra-se para a vista do animal (1)

96. para as **dores de costas**, pisam-se **sementes de mostarda**, fazem-se papadas com **vinagre**, coloca-se num pano e aplica-se nas costas (1)
97. para **dar cálcio**, pisar **casca de ovos** até ficar em pó, torrar e ingerir (1)
98. para as **dores**, fazem-se papadas de **argila** para colocar na zona das dores (1)
99. para os **desmanchos** (para ajudar os ossos a sarar quando são re-colocados no sítio certo), beber **cerveja preta** (1)
100. para o **sarampo**, beber **vinho** quente com açúcar (1)
101. a pessoa que tem **sarampo** deve usar roupas vermelhas e utensílios de ouro (1)
102. para muitas coisas, p.e. **gastrite**, **nascenças**, **nódoas negras**, dissolve-se **argila** em água (papadas) e bebe-se (1)
103. para a **enterite**, juntar uma colher de sopa de **arroz**, **trigo**, **cevada**, **grão** e **feijão-carita**, vai a cozer, cõa-se e bebe-se; depois desta mezinha a pessoa deve beber leite para ajudar a fortalecer o corpo (1)
104. para **tumores**, **problemas de pele tipo “unhedos”**, juntar **banha de porco** crua (“em rama”) com **sabão azul e branco** e **azeite** virgem, esmagar tudo resultando numa pomada que se aplica na zona (1)
105. para a **pele assada**, usavam **manteiga** de leite de vaca caseira para esfregar na zona (1)
106. para doenças de **fígado**, comer **salsa**, **limão**, **cenoura** e **doces de frutos** (p.e. compotas, marmelada, etc., pois tem frutose em vez e sacarose) (1)
107. para as **crianças/ bebês que se babam muito**, apanha-se um **caboz** e coloca-se na boca da criança (1)
108. para a **chaga da cara**, dentro de uma meia de vidro, numa tigela, pisa-se a **fava fêmea** em pó, depois peneira-se esse pó para cima da chaga para a estabilizar (1)
109. para a **chaga da cara**, pôr **baba de caracol** de 24h em 24h (1)
110. para a **erisipela** (na cara), cortavam a **crista de galinha preta**, esfregavam o sangue da crista na zona e depois punham farinha branca por cima (1)

ANEXO 11 - Outros dados etnológicos recolhidos

ANEXO 11 – OUTROS DADOS ETNOLÓGICOS RECOLHIDOS

Os dados que se seguem são acompanhadas de um número entre parêntesis que corresponde à(s) entrevista(s) em que foi referida.

REZAS / BENZEDURAS QUE CURAM

- para o “Cobrelo” (Herpes, Zona) (8)

Antes do nascer do Sol apanha-se um pau macho (de nome masculino; ex: sobreiro). Vai-se cortando esse pau aos troços pequenos com uma faca (que depois são queimados na rua), para dentro de um algaridar, à medida que vai dizendo a reza:

<<

Jesus que é Santo Nome de Jesus
De onde está o Santo Nome de Jesus
Não entre mal nenhum

Enquanto o Padre se veste e reveste e vai para o seu altar
Vai este cobreiro embora, para não voltar
Eu vou cortar da cabeça
Eu vou cortar do rabo
Eu vou cortar das conjunturas todas do corpo
E vou tornar a cortar
E tu nunca mais venhas ali parar
Que ... (flano tal) vá-se curar
E eu te corto
E torno-te a curar
E tou-te a esconjurar para o outro lado das águas do mar
Onde não ouças galo nem galinha cantar
Nem mãe pelo seu filho bradar
E ... (essa pessoa) que se vai curar
Ámen

>>

- para os nervos e tendões fora do sítio (8)

A pessoa vai fazendo no ar a figura da cruz com a mão, por cima da zona afectada, à medida que diz a reza:

<<

Jesus que é Santo Nome de Jesus
De onde está o Santo Nome de Jesus
Não entra mal nenhum

Enquanto o Padre se veste e reveste e vai para o seu altar
Vão ossos, e nervos e tendões (e tudo o quanto estiver mal, um joelho, etc.) que se vá curar
E que se vá curar em louvor de Deus e da Virgem Maria, e um Pai Nosso e uma Avé Maria

(então benze-se 9 vezes, com a mão, dizendo 9 Pai Nossos e 9 Avé Marias)

Ofereço a Deus e à Virgem Maria que cure aquela pessoa doente
Ámen >>

OUTRAS REZAS

REZAS PARA AS TROVOADAS

<<
Eu ouvi uma trovoada
Encostei-me ao travisco
Bradei por Sta. Bárbara
Valeu-me Jesus Cristo
>> (27)

<<
Jesus é berbo
Berbo é Deus
Filho da Madre de Deus
Deus para mim
Deus para vós
Nada seja contra nós
>> (27)

<<
A trovoada vai no céu
E a gente acolhemos o trovisco
Eu bradi por Sta. Bárbara
E acudiu-nos Jesus Cristo
Valha-nos a Cruz de Cristo
E a fortaleza da Sé
Amén Jesus e Maria José
>> (8)

REZA PARA QUEM VAI DE VIAGEM DE CARRO

<<
Meu Bom Jesus
Para fora eu vou (/ a gente vai)
Com o leite da Virgem vou borrifada
Com as armas de Deus eu vou armada
O Bom passará
E o Mal não nos virá
Seja a gente tão bem guardados
Como o Padre São Francisco
Guarda as armas Jesus Cristo
Com que Jesus Cristo foi armado
Guarda as armas São Jorge
Com que São Jorge foi armado
Nem os nossos corpos sejam cortos
Nem o sangue derramado
Véu por véu
Guia por guia
Guie-nos Deus e a Virgem Maria
>> (8)

CANTILENAS

“Quem passou pelo rosmaninho
E não o apanhou
De Jesus Cristo não se lembrou” (2)

“Não cheires na rosa aberta
Que essa está lavada do tempo
Cheira naquela fechadinha
Que essa tem o cheiro dentro” (3)

“Se queres que a tua mulher seja sã
Dá-lhe chá de erva-montã” (3)

“Alecrim assacramentado
Na terra foste nascido sem ser semeado” (3)

“Mulher crua
Deixas-te morrer o teu mocinho com a Lua
Com o sempre-verde à porta
E a tasneirinha na rua” (3)

“ Mãe
Ó Mãe crua
Deixaste morrer o teu filho
Com a tasneira na rua “ (19)

“Ó mãe crua
Deixaste morrer o teu filho afitado da Lua
Com a tasneirinha no combro da rua” (38)

“ Se o Alicante vice e a bicha ouvisse,
não havia ninguém no Mundo” (32a)

COSTUMES TRADICIONAIS

- 5ªfeira de Ascensão era o dia por excelência para apanhar ervas (2)
- a sogra ia apanhar plantas no dia de Sto. António ou S. João (não se lembra bem), antes de nascer o sol (25)
- água das fontes/ nascentes era benta no dia de S. João, antes de nascer o sol, e as pessoas lavavam-se com essa água (25)

- nos dias dos santos populares apanhavam ramos de alecrim e rosmaninho e punham nos cantos das casas (5)
- queimavam nas fogueiras dos santos: alecrim, rosmaninho, joinas (25)
- as pessoas quando pulavam a fogueira dos santos populares diziam “Em louvor de São João/António/Pedro” ou “Viva São João/ António/ Pedro” (25)
- nas festas dos santos populares além de saltarem as fogueiras, também liam versos uns aos outros, que escrevia em papelinhos (25)
- nas festas dos santos populares faziam um “mastro” (podia ser um pau de pinheiro) que “vestiam” com ramagens de medronheiro, etc., e depois enfeitavam com fitas de várias cores e pequenos balões de papel (tipo do tamanho de bolas de árvore de Natal) (25)
- aguardente de medronho faz-se por volta de Fevereiro e Março (5)
- na altura do Natal as pessoas faziam uma oferenda ao menino Jesus, que se chamava “a ceara do menino Jesus” – colocavam num prato, ou lata, ou pires, vários tipos de sementes plantadas no dia da Nossa Senhora da Conceição (excepto o joio) - trigo, aveia, cevada branca, ervilhas redondas, ervilhas quadradas (chícharos), favas, tremoços, lentilhas – e deixavam a oferenda na igreja (19)
- antigamente não havia chupetas então faziam uma espécie de “boneca” de pano para servir de chupeta (19)
- para coagular o leite para fazer queijo – enrola-se o cardo (da cardeira) num pano e põe-se dentro do leite enquanto ferve (5)
- para coagular o leite para fazer queijo – coloca-se o cardo num pano e enrola-se (em forma de “boneca”) e deixa-se de molho em água de um dia para o outro. No outro dia espreme-se “a boneca” e deita-se essa água no leite (num alguidar). Fica a coalhar umas horas. Quando já está coalhado espreme-se com as mãos para sair os restos de leite, adiciona-se sal e coloca-se nas formas. (29)
- Espiga que se apanhava no Dia da Espiga, na 5ª feira da Ascensão (38):
 - 3 espigas trigo
 - 3 espigas cevada / aveia
 - 3 espigas centeio
 - 3 ramos oliveira
 - 3 pampoilas (vermelhas)
 - 3 ramos alecrim
 - 3 ramos rosmaninho
 - 3 folhas de nespereira

Fazia-se um molhinho com tudo e colocava-se uma moeda (basta 1 cêntimo) dentro do molho e 1 côdea de pão, atava-se tudo e guardava-se por exemplo em cima de um móvel ou pendurava-se. Nota: este pão nunca ganhava bolor.

- no dia de Natal guardava-se um pouco do primeiro pão que se corta e colocava-se na roupa, para afastar a traça. Diz que este pão também nunca ganha bolor (38)
- queimavam o bolbo da abrótea nas fogueiras de S. João e depois batiam-no no chão e este rebentava como uma bomba (41)

- cada moça baptizava três cabeças de cardo com nomes de rapazes seus conhecidos, depois queimava-as nas fogueiras de S. João, deixava-as ao relento espetadas em cinza e no outro dia ia ver qual era o cardo mais viçoso e o rapaz com esse nome seria o seu namorado (41)
- os rapazes tiravam um sapato, voltavam-se de costas para a fogueira de S. João e atiravam de costas o sapato, por cima da fogueira. Quando o sapato aterrava, aquela moça para quem apontasse o bico do sapato seria no futuro a sua esposa (41)

CRENÇAS

- disse um senhor que uma mulher quando está com a menstruação que pode até morrer se se cortar/ferir na folha de uma cana mas, após se cortar, se apanhar umas quantas folhas, as cozer e lavar a ferida com essa água, que então não terá problemas (19)
- se o espigo da abrótea der muitas bagas é porque o ano vai ser bom para a sementeira; se der poucas bagas o ano vai ser mau; se só der bagas na parte mais baixa do espigo as sementeiras serão fracas (47)
- SIMBOLISMO DA ESPIGA APANHADA NO DIA DA ESPIGA (2):
 - 5 espigas de trigo – para haver pão todo o ano
 - 5 ramos de oliveira – para haver azeite e para não haver perigos em casa
 - 5 ramos de rosmaninho – (não se lembra)
 - 5 papoilas – (não se lembra)
 - 5 malmequeres – (não se lembra)

OUTRAS INFORMAÇÕES

- diz que o cajado bom para pastores usarem é o de pau de **freixo**, pois o pastor em se deitando com ele debaixo da cabeça nenhum nicho (p.e. cobras, lagartos, etc.) lá se chega (5)

PLANTAS VENENOSAS:

- a alfavaca-de-cobra é venenosa e que o gado não a come (pode matar o gado) (2a)
- catacuzes – se os coelhos comerem morrem (13, 47)
- erva-arroz - se os coelhos comerem morrem (13)
- cicuta (46)
- maçageira (= raiz de travisco) (46)
- a água dos tremoços é venenosa e houve uma senhora que morreu ao beber essa água, que a bebeu pois tinham-lhe dito que era abortivo (46)

ANEXO 12 - Novos nomes vulgares

ANEXO 12 – NOVOS NOMES VULGARES

Na tabela seguinte apresentam-se os nomes vulgares citados no presente estudo e não publicados no livro “Portugal Botânico de A a Z” (Fernandes e Carvalho, 2003). Apresenta-se ainda a referência destes em outros estudos etnobotânicos anteriores* (✓ - presença; ou o número de citações sempre que possível extrair do estudo), os quais não foram considerados para a elaboração daquele livro. Excluíram-se todos os nomes que, não sendo exactamente iguais aos nomes publicados em Fernandes e Carvalho (2003), são no entanto muito semelhantes, tendo-se assim considerado como variações de um mesmo nome (p.e. favaca-de-cobra). A negrito salientam-se aqueles nomes que foram citados por 3 ou mais informantes, sendo assim nomes que deveriam ser considerados para incluir numa nova publicação sobre os nomes vulgares das plantas em Portugal.

* Nota: estudos etnobotânicos consultados: Carvalho, 2005; Santos S., 2004; Sommer, 2003; Melo, 2002; Novais, 2002; Camejo-Rodrigues, 2001; Fernandes, 2001; Santos C., 2000; Mesquita, 2000; Dias, 1999.

ESPÉCIE	NOMES VULGARES DA REGIÃO	Frequência Citação	Carvalho (2005)	Santos S. (2004)	Sommer (2003)	Melo (2002)	Novais (2002)	Camejo-Rodrigues (2002)	Camejo-Rodrigues (2001)	Dias (1999)
<i>Achillea ageratum</i> L.	marcela-mourisca	13								
<i>Aeonium</i> sp.	erva-caleira	1								
<i>Aloe vera</i> (L.) Burm. fil.	piteira	6								
e	pita	4								
<i>Aloe arborescens</i> Miller	cacío	2		✓						
<i>Armeria alliacea</i> (Cav.) Hoffmanns. & Link	solida	1								
<i>Asphodelus aestivus</i> Brot.	gamboal	1								
	setembrista	1								
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	erva-abelha	1								
	pataquinha	1								
<i>Carduncellus caeruleus</i> (L.) Presl	rilha-boi	1								
<i>Centaureum erythraea</i> Rafn	fel-do-mato	40				✓				
	erva-mercúrio	2								
	erva-tintureira/ tintureira	2								
<i>Chelidonium majus</i> L.	erva-das-ferridas	3			✓					
	betadine	1			✓					
	erva-mercuria	1			✓					
	erva-mercuri	1								
	erva-tintura-de-iodo	1								
<i>Chenopodium album</i> L.	fadagotos	1								
	fadagouce	1								
<i>Cistus ladanifer</i> L.	mato-esteva	2								
<i>Cistus monspeliensis</i> L.	mentrasto-branco	1								
<i>Cistus populifolius</i> L.	mato-estevão	2								
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	carapeteiro	1							2	

<i>Umbilicus</i> spp.	chapeuzinhos	2								
	cachopos	2								
	chapezinhas	1								
	chapelinhas	1								
	capelas	1								
	erva-dos-telhados	1								

ANEXO 13 - Resultados do estudo de mercado

ANEXO 13 – RESULTADOS DO ESTUDO DE MERCADO

- Mercado da Carrapateira - não havia PAM à venda no dia da visita e ao que se averiguou talvez apenas orégãos sejam vendidos na sua época.
- Mercado da Avenida (Lagos) (17/12/2005) – PAM vendidas e dados relevantes:

Bancada	Planta	Finalidade	Órgão vendido	Preço (euros)	Quantidade (à vista)
1*1	orégãos (saco)	condimentar	brácteas florais	2,5	ce. 20 sacos
	orégãos (rama)	condimentar	rama com flores	1,5-2-3	ce. 5 ramas
	poejo	sopa; medicinal (chá-constipações)	rama com flores	2	1 saco
	erva-cidreira	medicinal	rama	2	ce. 4 sacos
	alecrim	condimentar; medicinal	rama com flores	2	2 ramas
	funcho	aromatizar (figos)	rama com sementes	2	1 molho
	sarguacinha	medicinal	rama	2	1 molho
	bela-Luísa	medicinal	rama	2	ce. 6 sacos
	marcela	medicinal (chá-fígado)	parte aérea	2	1 molho pequeno
	carqueja	medicinal (chá-diabetes)	flores	2	1 saco
	erva-pinheirinha	medicinal (chá-bechiga, rins)	parte aérea	2	1 saco
	tomilho	condimentar (peixe); medicinal (chá-constipações)	rama	2	ce. 5 sacos
	*2 erva-formigueira	medicinal (chá-bechiga, má disposição)	-	-	-
	*2 salva	medicinal (chá-dor de estômago, má disposição)	-	-	-
6	fel-do-mato	medicinal (chá-diabetes, limpar sangue, amargor de boca)	rama	2	molho (?)
	chá-príncipe	medicinal (chá; mas os homens não devem tomar)	folhas	2	molho (?)
	marcela	medicinal (chá-vesícula, diabetes)	parte aérea	2	molho (?)
	alecrim	condimentar; medicinal (chá-para cérebro)	rama/ flores ??	2	saco
	carqueja		rama	2	molho (?)
	tomilho	condimentar (caracóis, carnes); medicinal (chá-alergias de garganta)	rama	1,5	molho (?)

	candiola	medicinal (chá-ajudar a digestão, dores de estômago)		1,5-2	saco
	bela-Luísa	medicinal (chá)		2	
	erva-formigueira	medicinal (chá-para organismo)		2	
	poejo	condimentar (caldeirada de peixe); medicinal (chá-p/emagrecer)		2	saco
	orégãos	condimentar	rama	1,6-1,8	molho (1?)
3	bela-Luísa				
	tília				
5	orégãos				
	bela-Luísa				
	louro				
7	orégãos				
8	orégãos				
	bela-Luísa				
9	orégãos				
	louro				
11	alecrim				
	orégãos				
	bela-Luísa				

*¹ o vendedor é o colector – apanha perto de sua casa, perto de Lagos.

*² o comerciante não tinha à venda nesse dia mas diz que às vezes tem.

➤ Mercado diário de Aljezur (27/02/2006) – PAM vendidas e dados relevantes:

Bancada	Planta	Finalidade	Órgão vendido	Preço (euros)	Quantidade (à vista)
1* ¹	orégãos (saco)	condimentar	brácteas florais	0,8	ce. 4 sacos
	orégãos (ramas)	condimentar	parte aérea	2,3	4 molhos
	orégãos (ramas)	condimentar	parte aérea	3,3	2 molhos
	orégãos (ramas)	condimentar (nos caracóis, saladas)	parte aérea	5	1 molho
	* ² formigueira				
	* ² bela-Luísa				
	* ² chá-príncipe				
2	orégãos (ramas)	condimentar	parte aérea	1,5	1 molho
	bela-Luísa		rama	1,2	2 molhos com +- 5 ramas
3	orégãos (ramas)	condimentar		1,8	
	orégãos (saco)	condimentar	brácteas florais		
	tomilho			0,2-0,25	pequeno molho de raminhos

*¹ o vendedor não é o colector, sendo as plantas oriundas de Monchique.

*² o comerciante não tinha à venda nesse dia mas diz que às vezes tem.

➤ Mercado da Reforma Agrária (Lagos) (12/08/2006) – uma vistoria rápida permitiu registar que nesta data as PAM observadas à venda neste mercado eram: orégãos, fel-do-mato, erva-pinheirinha e erva-cidreira, sendo a quantidade destes dois últimos irrisória (3 molhos e 1 molho respectivamente, a 1 euro cada molho).

ANEXO 14 - Proposta para brochura
(não disponível)

ANEXO 15 - Bibliografía consultada

ANEXO 15 - BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Aedo C. & Herrero A. (Eds.) (2005).** *Flora Iberica, Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares*. Madrid, Real Jardín Botánico, CSIC. vol. XXI.
- Borges A.E. (2004).** *Remédios Naturais, Etnobotânica das Plantas Mediciniais*. Edições Apenas, 3ª edição, Lisboa, 40 pp.
- Camejo-Rodrigues J.S. (2001).** *Contributo para o Estudo Etnobotânico das Plantas Mediciniais e Aromáticas no Parque Natural da Serra de S. Mamede*. Relatório de Estágio para a Licenciatura em Biologia. Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, 189 pp.
- Camejo-Rodrigues J.S. (2002).** *Contributo para o Estudo Etnobotânico das Plantas Mediciniais e Aromáticas na Área Protegida da Serra do Açor*. Relatório de Estágio elaborado no âmbito do Projecto “Plantas Aromáticas e Mediciniais da Rede Nacional de Áreas Protegidas”, APPSA, ICN, 109 pp.
- Carvalho A.M. (2005).** *Etnobotânica del Parque Natural de Montesinho. Plantas, tradición y saber popular en un territorio del nordeste de Portugal*. Tesis Doctorales. Universidad Autónoma de Madrid. UAM Ediciones.
- Coutinho A.X.P. (1939).** *Flora de Portugal, Plantas vasculares*. Bertrand (Irmãos) Ltd, Lisboa. 938 pp.
- Dias C.S. (1999).** *Valorização do Património Genético de Plantas Aromáticas e Mediciniais do Parque Natural da Serra da Estrela*. Relatório de trabalho de fim de curso. Escola Superior Agrária, Castelo Branco.
- Direcção Geral de Educação de Adultos, Coordenação Distrital de Faro. (s.d.).** *Tradições Populares Algarvias*.
- Fernandes F.M. & Carvalho L.M. (2003).** *Portugal Botânico de A a Z*. Eds. Lidel.
- Fernandes J. (2001).** *Plantas Aromáticas e Mediciniais no Parque Natural do Douro Internacional*. Relatório de Estágio. Parque Natural do Douro Internacional.
- Fernandes R.B. (s.d.).** *Vocabulário de Termos Botânicos*. Instituto Botânico da Universidade de Coimbra.
- Fernández I.A. (compilado por) (2001).** *Claves de Flora Ibérica, Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares*. Madrid, Real Jardín Botánico, CSIC. vol. I.
- Font i Quer P. (1985).** *Diccionario de Botánica*. Editorial Labor, S.A., Barcelona. 1244 pp.
- Franco J.A. (1971, 1984).** *Nova Flora de Portugal (Continente e Açores)*. Sociedade Astória, Lisboa. vols. I e II.
- Franco J.A. (1994, 1998 e 2003).** *Nova Flora de Portugal (Continente e Açores)*. Ed. Escolar Editora, Lisboa. vols. III-fasc.I, III-fasc. II e III-fasc.III.
- Melo C. (2002).** *Estudo Etnobotânico, Parque Natural do Vale do Guadiana*. Relatório de Projecto, Curso de Engenharia Agro-Florestal, ramo Desenvolvimento Rural. Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior Agrária de Beja.
- Mesquita M.F. (2000).** *Plantas Aromáticas e/ou Mediciniais, Inventariação e Utilização*. Relatório de estágio. Parque Natural da Serra da Malcata.
- Nogueira M.T.D. (2006).** *Boas Práticas Agrícolas, de Colheita e Conservação de Plantas Mediciniais*. In: Figueiredo AC, Barroso JG & Pedro LG (Eds), *Potencialidades e Aplicações das Plantas Aromáticas*

e Medicinais. Curso Teórico-Prático, pp. 61-69, Edição da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa – Centro de Biotecnologia Vegetal, Lisboa.

Novais M.H. (2002). Plantas Aromáticas e/ou Medicinais no Parque Natural da Arrábida. Relatório de trabalho de fim de curso de Biologia. Universidade de Évora.

Pessoa F.S., Pinto J.R. & Alexandre J.R. (2004). *Plantas do Algarve com interesse ornamental*. Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve, Edições Afrontamento.

Raminhos M.E. (1999). *Mézinhas Populares do Algarve, Chás, Óleos, Compressas, Cataplasmas e Vapores*. Edições Contr^aMargem, 3^a Edição, Portimão, 43 pp.

Salgueiro J. (2005). *Ervas, Usos e Saberes, Plantas Medicinais no Alentejo e outros Produtos Naturais*. Edições Colibri, Marca – ADL, 264 pp.

Sampaio G. (1946). *Flora Portuguesa*. Imprensa Moderna, Porto. 792 pp.

Santos C. (2000). *As Plantas Aromáticas e Medicinais no Parque Natural do Douro Internacional – Miranda do Douro*. Relatório de Estágio. PNDI, Mogadouro.

Santos S. (2004). Plantas Medicinais da Península de Setúbal, Contributo para o Conhecimento da sua Relevância Etnobotânica. Relatório de Estágio final de Licenciatura em Biologia. Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.

Sommer M.R. (2003). Um Estudo sobre a Flora Aromática e Medicinal Utilizada pela População Residente na Área do Parque Natural de Sintra-Cascais e Zonas Envolventes. Relatório de trabalho de fim de curso de Engenharia Agronómica. Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Agronomia.

Valdés B., Talavera S. & Fernández-Galiano E. (Eds.). (1987). *Flora Vascular de Andalucía Occidental*. Ketres Editora, S.A., Barcelona. vols. 1, 2 e 3.

Websites:

Flora Europaea online - rbg-web2.rbge.org.uk/FE/fe.html

Flora Iberica online - www.rjb.csic.es/floraiberica/

Herbari Virtual de les Illes Balears online - herbarivirtual.uib.es/cat/nom_cientific/index.html

Produção de PAM:

Beirambiente - www.beirambiente.pt/

Cantinho das Aromáticas – Viveiros - www.mundo.iol.pt/aromaticas/economia-e-financas.empresas/corpoestrutura1.html

Segredo da Planta - www.segredodaplanta.com/

Ignoramus – Produtos Naturais - <http://www.ignoramus.pt/>

ANEXO 16 - Índice remissivo dos nomes científicos e vernáculos das plantas

**ANEXO 16 – ÍNDICE REMISSIVO
DOS NOMES VERNÁCULOS E CIENTÍFICOS DAS PLANTAS**

abacateiro, 15, 113
abetónica, 15, 80
abitoelha, 29
abóbora-menina, 75
abrótea, 15
açalcas, 80
acelcas, 80
acelgas, 80
Achillea ageratum L., 50, 88
Adiantum capillus-veneris L., 20, 110, 112
Aeonium sp., 74
agrião, 15
alabardona, 16
alecrim, 16, 79, 80, 109, 112, 113
alegra-cão, 73
alface, 18
alfarrobeira, 18, 111
alfavaca, 18, 80
alfavaca-de-cobra, 18, 80
alfavaca-de-cobre, 18, 80
alho, 19, 79, 81
Allium cepa L., 25, 79, 83
Allium sativum L., 19, 79, 81
Aloe arborescens Miller, 14, 61
Aloe vera (L.) Burm. fil., 14, 61, 112
altanissa, 75
ameixa, 19
amêndoa, 19
Arbutus unedo L., 52, 89
Armeria alliacea (Cav.) Hoffmanns. & Link, 68, 78
aroeira, 53, 89
arruda, 19, 81
arrúdia, 19, 81
Artemisia absinthium L., 47
Arundo donax L., 23
Asphodelus sp., 15
atabuas, 20, 81
aveia, 20
Avena sativa L., 20
avenca, 20, 110, 112, 113
avenca-brava, 59
avoadinha, 75
bálsamo, 21, 112
balso, 21
barragem, 22, 81
batata, 21, 81
batata-branca, 21, 81
bela-Luísia, 21, 109, 110, 112
beleza, 22, 81
berbasco, 22
Beta vulgaris L., 80
betadine, 34
Borago officinalis L., 22, 81, 110

borracha, 22, 81
borragem, 22, 81, 110
Brassica oleracea L., 29
Bryonia dioica Jacq., 55
Bupleurum fruticosum L., 22, 81
butónica, 780
cabrinhas, 88
cachopos, 28
cacto, 21, 61
cacto-da-pedra, 75
calafite, 14, 23, 82
calafito, 23, 82
Calamintha baetica Boiss. & Reuter, 54
Calluna vulgaris (L.) Hull, 49
camarinheira, 82
cana, 23
candeias, 24
candieira-mansa, 24
candieiras, 82
candioilas, 24, 82
candiola, 82
candiolas, 24
capelas, 28
Capsella bursa-pastoris (L.) Medik., 30
Capsium frutescens L., 61
carapeteiro, 59, 90
Carduncellus caeruleus (L.) Presl, 63
Carpobrotus edulis (L.) N. E. Br. 29
carqueja, 24, 79, 82, 110
catacuzes, 25, 83
cátio, 21
cavalinha, 35
cebola, 25, 79, 83
cebola-albarrã, 26
cebola-alvarrã, 83
ceiceiro, 83
celidónia, 34
cenoura, 26
Centaurium erythraea Rafn, 39, 110
Ceratonia siliqua L., 18, 111
cerejeira, 27
Ceterach officinarum Willd., 30
chá-do-médo, 14, 27, 110
chá-dos-médos, 27
chá-formigo, 33
chá-formigueiro, 33
chá-macaco, 35
Chamaemelum nobile (L.) All. var. *discoideum*, 49, 88, 110
chapelinhas, 28
chapeuzinhos, 14, 28
chapezinhas, 28
chá-príncipe, 28, 110
chá-santo, 28
Chelidonium majus L., 34
Chenopodium album L., 38
Chenopodium ambrosioides L., 33, 110, 112
choranito, 21

chorão, 21, 29
 chorãozinho, 21, 76
 choupó, 29
 chuva-prata, 36
Cicer arietinum L., 42
 cipreste, 76
Cistus ladanifer L., 37, 79, 85
Cistus monspeliensis L., 52
Cistus populifolius L., 38, 85
Cistus salviifolius L., 66
Citrus aurantium L., 44, 111
Citrus limon (L.) Burm.f., 45
Citrus sinensis (L.) Osbeck, 44, 111
 coentros, 79, 109, 112
 congorça, 29, 84
Corema album (L.) D. Don, 82
Coriandrum sativum L., 79, 112
 corvilhão, 29
 couve, 29
Crataegus monogyna Jacq., 59, 90
Cucumis sativus L., 58
Cydonia oblonga Mill., 51, 111
Cymbopogon citratus (DC. ex Nees) Stapf, 28, 110
Cynodon dactylon (L.) Pers., 42
Cytinus hypocistis (L.) L., 88
Daphne gnidium L., 72, 93
 daroeira, 53, 89
Daucus carota L. ssp. *sativus* (Hoffm.) Schubl. & G. Martens, 25
 diabelha, 29
Dittrichia viscosa (L.) W. Greuter ssp. *revoluta* (Hoffmanns. & Link) P. Silva, 14, 72
Dorycnium hirsutum (L.) Ser., 14, 23, 82
 douradinha, 30, 36
Drosophyllum lusitanicum (L.) Link, 57
Ecballium elaterium (L.) A.Rich., 58
Equisetum ramosissimum Desf., 14, 35
Equisetum telmateia Ehrh., 14, 35, 111
Erica australis L., 73
Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl., 54, 111
 erva-abelha, 14, 30
 erva-alcaire, 30
 erva-alcar, 30, 84
 erva-alcária, 30, 84
 erva-andorinha, 76
 erva-arranha, 36
 erva-arroz, 31
 erva-arruda, 19, 81
 erva-beleza, 22
 erva-caleira, 74
 erva-cavalinha, 35
 erva-cidreira, 31, 84, 110
 erva-da-frieira, 31
 erva-das-5-linhas, 69
 erva-das-5-veias, 69
 erva-das-7-linhas, 69, 111
 erva-das-7-sangrias, 31
 erva-das-7-veias, 69
 erva-das-feridas, 34

erva-de-santa-Maria, 32
erva-de-são-Roberto, 32, 84, 110
erva-do-médo, 27
erva-do-pobrezinho, 35
erva-dos-pobrezinhos, 35
erva-dos-telhados, 28
erva-fera, 33, 76
erva-formiga, 33
erva-formigueira, 33, 109, 110, 112
erva-gigante, 76
erva-loba, 33, 84
erva-marmela, 33
erva-mercuri, 34
erva-mercúria, 34
erva-mercúrio, 34
erva-montã, 34, 85
erva-penuginha, 35
erva-pinheirinha, 14, 35, 111
erva-pobrezinha, 35, 85, 110
erva-prata, 36
erva-pratinha, 36
erva-restea, 36
erva-ruiva, 36
erva-sarguacinha, 66
erva-tanchagena, 69
erva-terrestre, 36, 110
erva-tintura-de-iodo, 34
erva-tintureira, 34
erva-turca, 37
erva-ursa, 71
esteva, 37, 79, 85, 109
estevão, 38, 85
eucalipto, 38, 85, 109
Eucalyptus sp., 38, 85
Eucalyptus globulus Labill., 38, 85
fadagotos, 38
fadagouce, 38
fava, 39
favaca-de-cobra, 18, 80
fel-do-mato, 39, 110
Ficus carica L., 40, 86, 111
figueira, 40, 86, 111
figueira-brava, 71
figueira-da-Índia, 62
Foeniculum vulgare Mill., 41, 79, 87
formigueira, 33
Fragaria x ananassa (Weston) Duchesne ex Rozier, 54
Fraxinus angustifolia Vahl, 41, 86
freixo, 41, 86, 111
Fumaria sepium Boiss. & Reut., 31
funcho, 41, 79, 87, 109
galacrista, 41
gamboal, 15
Genista triacanthos Brot., 70
Geranium purpureum Vill., 32, 84, 110
gilbarbeiro, 41, 87
gilbravo, 41, 87

giribão, 42
 girivão, 42
Glechoma hederacea L., 36, 110
 graminha-branca, 42
 grão, 42
Helichrisum stoechas (L.) Moench., 88
 hipericão, 58, 112
 hortelã, 43, 79, 87, 109, 112
 hortelã-brava, 49
 hortelã-mansa, 43
 hortelão, 43
 hortelã-pimenta, 43, 87, 109, 110, 112
Hyoscyamus albus L., 52
Hypericum humifusum L., 31
Hypericum perforatum L., 58, 112
Hypericum tomentosum L., 14, 23, 82
 jambujeiro, 44
 jambujo, 44
 joina, 88
Juglans regia L., 54, 111
Juniperus phoenicea L. ssp. *phoenicea*, 73, 93
Kickxia spuria (L.) Dumort. ssp. *integrifolia* (Brot.) R.Fern., 14, 23
Lactuca sativa L., 18
Lantana camara L., 28
 laranjeira, 44, 111
 laranjeira-amarga, 44
 laranjeira-azedada, 44, 111
Laurus nobilis L., 47, 79
Lavandula luisieri (Rozeira) Rivas-Martínez, 64, 78, 91
Lavatera cretica L., 48, 88, 110
 limoeiro, 45
 linhaça, 46
 linho-bravo, 47
Linum bienne Miller, 47
Linum usitatissimum L., 46
Lippia triphylla (L'Hér.) Kuntze, 21, 110, 112
Lithodora diffusa (Lag.) I.M.Johnst. ssp. *lusitanica* (Samp.) P.Silva & Rozeira, 66, 111
 losna, 47
 louro, 47, 79, 109
Lupinus albus L., 72
Lycopersicon esculentum Mill., 70
 maias, 88
 malva, 48, 88, 110
Malva parviflora L., 48, 88, 110
 mangariça, 49
 mantrasto, 49
 marcela, 49, 88, 110
 marcela-mourisca, 50, 88
 marmeleiro, 51, 111
 marroios, 51, 89
Marrubium vulgare L., 51, 89
 martuços, 51, 77, 89
 martunhos, 51, 89
 mato-esteva, 37, 85
 mato-estevão, 38, 85
 medronheiro, 52, 89
Melissa officinalis L., 31, 84, 110

memendro, 52
Mentha pulegium L., 63, 79, 111, 112
Mentha spicata L., 43, 79, 87, 112
Mentha suaveolens Ehrh., 49
Mentha x piperita L., 43, 87, 110, 112
 mentrasto-branco, 52
Mesembryanthemum nodiflorum L., 37
 milho, 53, 111
 moita, 53, 89
 morangueiro, 54
Myrtus communis L., 51, 89
Nasturtium officinale R.Br., 15
 nespereira, 54, 111
 neva, 54
 néveda, 54
 noqueira, 54, 111
 norça, 55
Olea europaea L. var. *europaea*, 55, 90
Olea europaea L. var. *sylvestris* Brot., 44
 oliveira, 55, 90
Ononis spinosa L., 93
Ophrys speculum Link ssp. *speculum*, 14, 30
Opuntia maxima Miller, 62
 orégãos, 55, 79, 109, 111
Origanum virens Hoffmanns. & Link, 55, 79, 111
 ortiga-mansa, 73
 ortigas, 57
 ortigões, 57, 90
 orvalho-do-sol, 57
Osyris alba L., 61, 91
 ouriços, 35
 pampinela, 35
 pampoilas, 57
 pampoila-vermelha, 57
Papaver rhoeas L., 57
 papoila-vermelha, 57
Parietaria judaica L., 18, 80
Paronychia argentea Lam. var. *argentea*, 36
 pataquinha, 30
 pecedónia, 34
 pelicão, 58
 pepino, 58
 pepino-de-são-Gregório, 58
 pereira, 58
 pereira-abacate, 15
Persea americana Mill. var. *americana*, 15, 111
 pessegueiro, 59, 90
Petroselinum crispum (Mill.) A.W.Hill, 65, 79, 112
Phlomis purpurea L., 24, 82
Physalis sp., 75
 pilriteiro, 59, 90
 pimpeneto, 59
 pinheiro-bravo, 59, 90
 pinheiro-manso, 59, 90
Pinus pinaster Aiton, 59, 90
Pinus pinea L., 59, 90
 piornos, 61

piorros, 91
piripiri, 61
Pistacia lentiscus L., 53, 89
pita, 14, 61
pita-mansa, 62
piteira, 61, 62, 112
piteira-da-Índia, 62
piteira-mansa, 62
Plantago coronopus L., 29
Plantago major L., 69, 111
poejo, 63, 79, 109, 111, 112
Polygonum aviculare L., 67
Populus nigra L., 29
Prunella vulgaris L., 33
Prunus avium L., 27
Prunus domestica L. ssp. *domestica*, 19
Prunus dulcis (Mill.) D.A. Webb, 19
Prunus persica (L.) Batsch, 59, 90
Pterospartum tridentatum (L.) Willk. in Willk. & Lange, 24, 79, 82, 110
Pulicaria odora (L.) Reichenb., 34, 85
Punica granatum L., 64, 91
Pyrus communis L., 58
Quercus suber L., 68
rabo-de-zorra, 35, 85
Raphanus raphanistrum L. ssp. *raphanistrum*, 66
rilha-boi, 63, 77
rinchão, 64
romã, 64, 91
Rosa sp., 74
rosa-alexandria, 77, 112
rosa-brava, 74
rosa-de-mezinha, 74
rosa-do-campo, 74
rosmaninho, 64, 79, 91, 110
rosmano, 64, 91
Rosmarinus officinalis L., 16, 79, 80, 112
Rubia peregrina L., 36
Rubus spp., 68, 92
Rumex pulcher L. ssp. *woodsii* (De Not.) Arcang., 25, 83
Ruscus aculeatus L., 41, 87
Ruta chalepensis L., 14, 19
Ruta montana (L.) L., 14, 19, 81
saboeira, 77
sabugo, 64, 91
sabugueiro, 64, 91, 111
saíço, 83
salcas, 80
Salix atrocinerea Brot., 83
salsa, 65, 79, 109, 112
salsaparrilha, 65, 91
salva, 65, 79, 92, 109, 110, 111, 112
salva-da-serra, 24, 82
salva-mansa, 65, 92
Salvia officinalis L., 65, 79, 92, 111, 112
Salvia sclareoides Brot., 41
Sambucus nigra L., 64, 91, 111
Sanguisorba verrucosa (Link ex G. Don) Ces., 59

saramago, 66
 sargaço, 66
 sarguacina, 66
 sarguacinha, 66, 111
Scolymus hispanicus L., 70, 92
Scorpiurus sulcatus L., 29
Scrophularia auriculata L., 33
Scrophularia canina L. ssp. *canina*, 33, 84
 sempre-verde, 67
Senecio jacobaea L. var. *jacobaea*, 69
Senecio mandraliscae (Tineo) Jacobsen, 21, 112
 setembrista, 15
Sideritis angustifolia Lag. / *Sideritis arborescens* Salzm., 14, 27, 110
Sideritis hirsuta L., 14, 27
 silvas, 68, 92
Sisymbrium officinale (L.) Scop., 64
Smilax aspera L., 65, 91
 sobreira, 68
Solanum nigrum L. ssp. *nigrum*, 32
Solanum sodomaeum L., 71
Solanum tuberosum L., 21, 81
 solda, 68, 77
 solda-do-mar, 78
 solda-real, 78
Stachys germanica L. subsp. *lusitanica* (Hoffmanns. & Link) Cout., 16
Stachys officinalis (L.) Trevisan ssp. *officinalis*, 15, 80
Tamarix africana Poir., 71
Tamus communis L., 73
 tanchagem, 69
 tanchagena, 69
 tanchais, 69, 111
 tasneira, 69
 tetas-de-vaca, 88
Thymus camphoratus Hoffmanns. & Link, 14, 71, 79, 92
Thymus capitatus (L.) Hoffmanns. & Link, 14, 71, 79
 tília, 70, 111
Tilia cordata Mill., 70, 111
Tilia tomentosa Moench., 70, 111
 tingarra, 70, 92
 tojo-gatunho, 70
 tomate, 70
 tomate-bravo, 71
 tomate-da-Índia, 71
 tomilho, 14, 71, 79, 92, 109, 110
 tramaga, 71
 tramagueira, 71, 72
 travisco, 72, 93
 travisco-macho, 72
 tremoço, 72
Trifolium angustifolium L., 35, 85, 110
Typha domingensis (Pers.) Steudel, 20, 81
Umbilicus spp., 28
 unha-gata, 93
Urginea maritima (L.) Baker, 26, 83
Urtica dioica L., 57
Urtica membranacea Poir., 57
Urtica urens L., 73

urtiga-branca, 73
urtigão, 57
urtigas, 57
urze-vermelha, 73
uva-de-cão, 73
Verbascum sinuatum L., 22
Verbena officinalis L., 42
Vicia faba L., 39
Vinca difformis Pourret, 29, 84
Viola sp., 74
violeta, 74
viselas, 75
Xolantha tuberaria (L.) Gallego, Muñoz Garm. & C. 27 Navarro, 30, 84
zambujeiro, 44
zambujo, 44
Zea mays L., 503, 111
zimbreiro, 73
zimbro, 73
zinévera, 54

