

Cistus ladanifer L. subsp. *ladanifer*

Cistus ladanifer L. var. *maculatus* Dunal

Cistus ladaniferus L.

Cistus ladaniferus L. var. *albiflorus* Dunal



[Flora Iberica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares](#)

[Flora-On | Flora de Portugal interactiva](#)

[Jardim Botânico UTAD](#)

CISTACEAE

Nome comum:

esteva, estêva, ládano, lábdano, roselha, xara

Partes utilizadas:

Flores, folhas e partes aéreas. Extratos e óleo essencial. Resina.

Características:

Arbusto lenhoso e ramos numerosos. Habita em matos e matagais xerofílicos e também sob coberto de sobreirais, azinhais ou pinhais, sobre solos pobres e ácidos, com origem em xistos, granitos e arenitos. Pode formar populações muito densas - estevais, que colonizam zonas ardidas ou perturbadas com alguma frequência. Em regiões de clima seco e quente.

Principais compostos do óleo essencial:

canfeno, borneol, ciclohexanol-2, 2,6-trimetil, terpineol-4 e α -pineno.

Principais compostos de extratos:

ácidos fenólicos e flavonóides

Utilizações:

As flores são comestíveis.

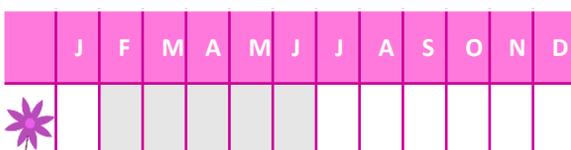
Aplicações do lábdano (resina) com ações: Antimicrobiana; Antioxidante; Citotóxica / anticancerígena; Anti-inflamatória; Analgésica; Antidepressiva; Imunomodulatória; anti-diabética; Anti hiperpigmentação; Fator de Proteção Solar; Fitotóxico; Tóxico para insectos

A extração da resina, o labdano ou ládano, permite a sua utilização em emplastros analgésicos para hérnias, reumatismo e frieiras. Tradicionalmente já foi utilizada a decocção das partes aérea para: Sistema digestivo (Dor dentes e barriga,, úlceras, diarreia, antisséptico bucal, doenças hepáticas); Sistema respiratório (Constipações); Sistema endócrino-metabólico (níveis de açúcar); Sistema músculo-esquelético (dores e entorses); Pele e tecido sub-cutâneo (cabelo, pés calos e odor, eczema, erupções, manchas, frieiras, feridas e queimaduras; Sistema nervoso e doenças mentais (nervosismo e ansiedade, espasmos digestivos, sedativo, indutor de sono, neuralgias). O ládano é usado em perfumes, especialmente como fixador.

O OE apresenta atividade antimicrobiana e antioxidante.



Distribuição da espécie na Península Ibérica, *in* <https://www.gbif.org/species/7331229>



Precauções:

Quando usado como coagulante pode interferir com os medicamentos coagulantes convencionais, podendo resultar em eventos patológicos cardíacos e respiratórios. Por ingestão pode ser tóxico.



[Cistus ladanifer subsp. ladanifer | Flora-On](#)