

Cistus ladanifer L. subsp. *sulcatus* (Demoly) P.Monts.

 [Flora Iberica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares](#)
[Flora-On | Flora de Portugal interactiva](#)

CISTACEAE

Nome comum:

Esteva-de-Sagres ; Esteva-do-Algarve.

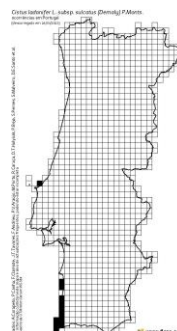
Partes utilizadas:

Flores e folhas.

Características:

É uma planta endémica de Portugal continental com até 50 cm de altura, que ocorre na Costa Sudoeste, em matos costeiros no topo de arribas litorais.

Prefere matos costeiros em arribas litorais, frequentemente em solos arenosos sobre rocha calcária, mas também em terrenos xistosos.



Distribuição da espécie na Península Ibérica, in <https://flora-on.pt/#/02hc0>

Principais compostos do óleo essencial:

Principais compostos de extratos:

Utilizações:

Medicinal: É utilizada para diminuir o catarro e como expetorante. O seu aroma é equilibrador de emoções. Os extratos aquosos facilitam a menstruação, são coagulantes, ação antibacteriana e antiviral, combatem a diarreia, auxiliam na circulação venosa, sendo descongestionantes, desinfetantes e analgésicos.

O óleo essencial é utilizado para eliminar o mau cheiro dos pés.

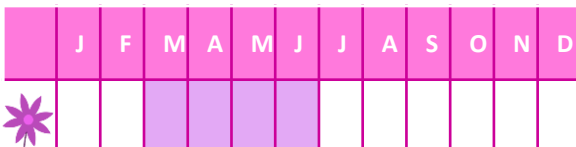
Cosmética: Utilização em cosmética e como fixador de perfumes.

Culinária: As pétalas da esteva são comestíveis, frescas ou desidratadas.

Precauções:

Devido às suas propriedades emenagogas (potencialmente abortivas) e coagulantes, deverá ser usada com precaução, pois poderá originar problemas cardíacos ou respiratórios.

Proteção legal: Diretiva 92/43/CEE (Anexos II & IV)



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