

Cistus albidus L.

CISTACEAE

Nome comum:

Roselha-grande e Roselha-maior.

Partes utilizadas:

Folhas e pétalas.

Características:

Arbusto, podendo atingir 150 cm de altura, densamente pubescente com pelos estrelados, compacto.

Abundante em matos baixos (sargaçais), clareiras e orlas de bosques perenifólios (principalmente azinhais).

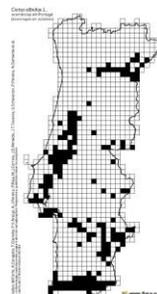


Principais compostos do óleo essencial:

Alfa-zingibereno, alfa-curcumeno, (E)-beta-cariofileno, alfa-cadinol, alfa-bisabolol, óxido de cariofileno, alo-aromadendreno, delta-cadineno e germacreno D.

Principais compostos de extratos:

Flavonóides, Taninos, Prodelphinidinas, Proantocianidinas, Alfa- Zingibereno.



Distribuição da espécie na Península Ibérica, *in* <https://flora-on.pt/?q=Cistus+albidus>

Utilizações:

Medicinal: planta utilizada em problemas de stresse, pânico e ansiedade, promovendo o relaxamento e calma. A flor é amplamente utilizada em tratamentos gástricos, especialmente para controle de dores de estômago e diarreia. Os seus polifenóis são utilizados para o cuidado da pele, devido ao seu efeito antienvhecimento. É comumente usado no tratamento de resfriados. É usado para favorecer o ciclo menstrual, devido ao seu efeito emenagogo. Devido à sua propriedade antifúngica, ajuda a combater infeções fúngicas. É uma planta recomendada para pessoas que deixaram de fumar, pois ajuda a eliminar os metais pesados adquiridos pelo fumo do cigarro e que são tóxicos para a saúde.

Outros: Também é usado para eliminar metais pesados adquiridos com a poluição ambiental.

