

# *Cupressus lusitanica* Mill.

## Cupressaceae

### Nome comum:

Cipreste-português, cedro-de-Portugal, cipreste-de-Portugal, cedro-do-buçaco, cipreste-mexicano, cipreste-de-bentham, cipreste-de-lindley ou cedro-de-goá

### Características:

Espécie monóica. Árvores até 35 m, com copa piramidal nas idades jovens ficando abobadada nas árvores velhas. Ritidoma castanho e com esfoliação em tiras; Ramos divergentes, mais ou menos pendentes nas extremidades; folhas com vértices agudos e levantados. Gábulas 1-1,5 cm de diâmetro, globosas e elipsóidais, cinzento-azulado primeiro, por fim castanhas e lustrosa; escamas 6-8.

### Ecologia e distribuição:

É uma espécie espontânea no México e na Guatemala. Em geral, na sua área de distribuição natural, surge nas regiões do género *Pinus* e acima dos 3100 m da altitude, encontra-se conjuntamente com os abetos. Atualmente, vegeta na Califórnia, África Oriental, Nova Zelândia, Portugal, Espanha, França, Itália e Brasil. Entre os ciprestes é a espécie mais difundida em Portugal. Na Mata do Buçaco poderão encontrar-se alguns exemplares dignos de nota pelas suas dimensões e idade.

### Partes utilizadas:

- Folhas e frutos

### Principais constituintes:

Taninos, flavonoides, ácidos glicérico e glicólico, sesquiterpenos e óleos voláteis, como  $\alpha$ -pineno,  $\delta$ -3-careno e  $\alpha$ -terpinoleno.

### Utilizações:

Aliviar sintomas de tosse, bronquite e outras condições respiratórias, ajudar na cicatrização de feridas e cortes menores, também pode ser usado no tratamento de problemas de pele, como acne e eczema, cólica menstrual, sangramento fora do período menstrual, menopausa, pressão baixa, ansiedade ou estresse e insônia.

### Toxicidade/Contraindicação :

Não deve ser usado por pessoas com distúrbios de coagulação, pressão alta ou histórico de epilepsia ou crises convulsivas.

### Bibliografia:

Bingre P, Aguiar C, Espírito-Santo D, Arsénio P & Monteiro-Henriques T [Coord. Scient.] (2007): Guia de Campo - As árvores e os arbustos de Portugal continental. 462 pp. in vol. IX dea Sande Silva J [Coord. Ed.] (2007): Coleção Árvores e Florestas de Portugal. Jornal Público/ Fundação Luso-Americana para o Desenvolvimento/ Liga para a Protecção da Natureza. Lisboa. 9 vols

