

**Nome da escola:** Escola Básica José Régio - Portalegre

**Concelho:** Portalegre

Nome vulgar: Gilbardeira

Nome Científico: *Ruscus aculeatus*

Estatuto de conservação: Espécie protegida pela lei comunitária europeia, pelo que, de acordo com o disposto no Anexo V da Directiva Habitats (Directiva 92 /43/CEE ), a sua colheita é controlada por lei.

Distribuição Geográfica: Trata-se de uma espécie natural do Sul do continente europeu, bem como da Hungria, Turquia e da Macaronésia. Está presente no território português, nomeadamente em Portugal Continental, de onde é natural e onde se em todo o território e no Arquipélago dos Açores, onde se encontra naturalizada

Ameaças/Curiosidades: É utilizada em várias formas em medicina tradicional, sendo utilizada para melhorar a circulação sanguínea para o cérebro, pernas e mãos. É igualmente utilizada para aliviar a obstipação, reduzir a retenção de água e melhorar a circulação, nomeadamente no tratamento de veias varicosas e no redução de hemorróidas.

