

## MALVA

(Dino Agostini)

*Malva sylvestris* L.*Malvaceae*

Pianta erbacea, spontanea. Predilige terreni ricchi di nitrati e la si incontra spesso vicino alle fattorie, sulle aie dei contadini, ma anche ai bordi di strade, lungo sentieri, su terreni incolti.

Credo che tutti conosceranno questa pianta tanto è comune, vuoi per la forma delle sue foglie, tondeggianti o reniformi, divise in cinque lobi triangolari, ricoperte finemente di radi ruvidi peli, o per i suoi fiori, non grandi ma appariscenti per il loro colore lilla-rosato con venature violetto che spicca sul verde-scuro delle foglie.

Per le sue proprietà sia alimentari che medicinali, è nota da moltissimo tempo. Era conosciuta come ortaggio, se ne consumavano le cime e le foglie più tenere cotte o in insalata,

già fin dall' VIII sec. a.C. Cicerone ne era ghiotto al punto di prenderne indigestioni. Nelle sue "Epistole" ci racconta di come un pasticcio di Malva, del quale aveva abusato, lo punisse con una diarrea durata dieci giorni. Orazio nelle

"Odi" scrive che si nutrì di Olive, Cicoria e Malva leggera (intendendo come leggera le cime più tenere). Marziale usava la "*Malva sylvestris*" come riparatrice di notti passate a bere e fare bagordi e il naturalista Plinio scoprì che il succo di questa pianta, mischiato con acqua, gli conferiva un'efficace protezione contro i dolori di stomaco. Lo stesso Plinio ricordava la validità della Malva anche "ad

emolliendum ventrem", a rammollire il ventre. Il nome Malva, non dimentichiamolo, deriva dal greco "malake" cioè rilascio. In epoca medioevale, poi, la Malva godette di reputazione "antiafrodisiaca" favorente cioè una condotta calma e castigata.



In tempi recenti le foglie e le radici della Malva, ridotte in poltiglia, sono state usate per estrarre i pungiglioni delle Api e la sua linfa, densa e gommosa, come pomata rinfrescante.

Chi l'avrebbe detto che una pianta così comune fosse depositaria di tante virtù? Ma non è finita.

Oltre alle proprietà sopra ricordate, ci sono ancora quelle lenitive, antinfiammatorie, espettoranti.

La Malva può essere adoperata fresca o essiccata, sia in decotto che in infuso, fiori o pianta intera (radici comprese), sia il succo che la polpa (foglie e radici sminuzzate e pestate nel mortaio). E' indicata contro tosse e raffreddori, infiammazioni intestinali, infiammazioni gengivali, della gola, nevralgie dentali, irritazioni vaginali, pelle arrossata, foruncoli.

Finora non si hanno notizie di controindicazioni e le dosi per infusi o decotto variano, secondo l'inconveniente da curare, da tre a cinque grammi di prodotto secco in 100 grammi di acqua, avvertendo che per il prodotto fresco, le dosi vanno aumentate da tre a quattro volte. La quantità d'acqua rimane invariata.

Dino Agostini

## **BIBLIOGRAFIA**

- Boni U. Patri G. "Le erbe" - Fabbri editori MI 1977  
Lieutaghi P. "Il libro delle erbe" - Rizzoli MI 1974  
AA.VV. "Segreti e virtù delle piante medicinali" - Selezione dal Reader's digest MI 1981  
AA.VV. "Fiori spontanei in Italia" - Selezione dal Reader's digest MI 1985  
Cecchini A. "Vivere domani" - Atena Roma 1982  
Amal "Le piante alimentari e medicinali del dottor Amal" - Sonzogno MI 1978  
Poletti A. "Fiori e piante medicinali" - Musumeci AO 1978