

Malva sylvestris

Malva sylvestris caratteristiche

Fin dall'antichità, la *Malva sylvestris* è stata considerata una delle piante più preziose della tradizione popolare, tanto da essere ritenuta un vero e proprio rimedio universale. I suoi principi attivi, concentrati nei fiori e nelle foglie ricche di mucillagini, ma presenti anche nel fusto e nelle radici, le conferiscono straordinarie proprietà curative. Nell'antichità, il decotto di malva era considerato un potente antidoto contro i veleni, tanto che veniva impiegato per contrastare gli effetti di sostanze tossiche e per proteggere il corpo dalle aggressioni esterne. Già a partire dall'VIII secolo, la malva veniva coltivata negli orti dei monasteri, dove i monaci ne tramandavano i segreti curativi, per poi diffondersi tra i contadini, che la utilizzavano come pianta officinale per curare un'ampia varietà di disturbi.



Descrizione delle foglie

Le foglie della malva sembrano **piccole mani aperte verso il cielo**, come se la pianta volesse accarezzare la luce o raccogliere la rugiada del mattino. Morbide al tatto, vellutate come il dorso di un petalo, hanno una forma rotondeggiante, divisa in **cinque o sette lobi**, simili a dita palmate

Ogni foglia è **sorretta da un lungo picciolo** che la fa danzare al vento più lieve, mentre le **venature marcate** disegnano un intreccio

sottile, visibile soprattutto sulla pagina inferiore. Il loro verde è profondo ma gentile, come il carattere della pianta: accogliente, curativa, silenziosa. Accarezzandole, si percepisce subito la loro natura emolliente, quasi come se contenessero già la promessa di sollievo.



Descrizione dei fiori



I fiori della Malva: piccole stelle di luce viola

I fiori, delicati e sorprendentemente belli. Sbocciano **tra le foglie, all'ascella dei rami**, con la semplicità delle piante selvatiche ma la grazia di un fiore nobile. Sono di un **colore rosa-lilla acceso**, attraversati da **sottili venature più scure** che sembrano pennellate di un artista invisibile.

I cinque petali si aprono in forma **bilobata**, quasi a cuore spezzato, e si incurvano leggermente verso l'alto, come per ascoltare il passaggio delle api. Spuntano dalla primavera fino all'autunno, regalando colore anche ai bordi dei sentieri e ai margini dei campi.

Quando il sole del mattino li sfiora, i fiori sembrano **traslucidi**, come se contenessero luce propria. Ed è proprio lì, tra quei petali delicati, che la pianta racchiude la sua forza: una forza gentile, che lenisce, calma, protegge.



Proprietà terapeutiche

★Proprietà terapeutiche della Malva (Malva sylvestris)

La malva è una delle piante officinali più amate dalla tradizione popolare, conosciuta e usata fin dall'antichità per le sue proprietà **lenitive, emollienti e calmanti**. Si diceva che “la malva scioglie ogni durezza”, e davvero questa pianta riesce a portare sollievo là dove c'è infiammazione, rigidità, secchezza o dolore.

★ Emolliente e lenitiva

Grazie all'altissimo contenuto di **mucillagini**, la malva esercita un'azione emolliente sulle **mucose irritate**, ammorbidisce i tessuti infiammati e protegge dallo sfregamento e dalla secchezza. È utile per la gola irritata, la tosse secca, l'intestino infiammato, lo stomaco sensibile e la pelle arrossata.

★Antinfiammatoria e protettiva

Le mucillagini agiscono come una sorta di “velo protettivo” sulle superfici interne ed esterne del corpo, riducendo il rossore, la sensibilità e il bruciore. La malva è impiegata in caso di **gastrite, colite, cistiti**, e anche per **afte, gengiviti, infiammazioni oculari o cutanee**.

★Blando lassativo naturale

Le foglie e i fiori della malva, grazie all'effetto ammorbidente sulle pareti intestinali, favoriscono un transito delicato senza irritare, rendendola particolarmente indicata nei casi di **stitichezza cronica, intestino sensibile o in gravidanza**.

★Espettorante delicata

Usata sotto forma di **infuso o decotto caldo**, la malva aiuta a **fluidificare il catarro** e a liberare bronchi e gola in caso di tosse secca o bronchite. La sua dolcezza la rende adatta anche ai bambini e agli anziani.

★Dermoprotettiva

La pianta, usata per **impacchi, lavande o bagni oculari**, è ideale per lenire **occhi secchi o irritati, pelli arrossate, punture di insetti, foruncoli e infiammazioni locali**. L'effetto è rapido e molto delicato.



□ □Preparazioni e utilizzi della Malva silvestris

1. Infuso calmante per gola e stomaco

Indicazioni: per mal di gola, tosse secca, reflusso, gastrite o intestino irritato.

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di fiori e foglie essiccati
- 1 tazza d'acqua (circa 250 ml)

Procedimento:

1. Porta l'acqua quasi a bollore.
2. Versa sulle erbe e copri.
3. Lascia in infusione 10–15 minuti.
4. Filtra e bevi 2–3 volte al giorno, lontano dai pasti o prima di dormire.



2. Macerato a freddo emolliente

Indicazioni: per mucose molto delicate, intestino infiammato, bambini o anziani.

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di fiori e foglie essiccati
- 1 tazza d'acqua fredda

Procedimento:

1. Versa l'acqua fredda sulle erbe e lascia in infusione per **8–12 ore**.
2. Filtra senza strizzare.
3. Bevi il liquido ottenuto, preferibilmente a stomaco vuoto.



3. Decotto per gargarismi o lavande

Indicazioni: per afte, gengiviti, mal di gola, infiammazioni vaginali o oculari.

Ingredienti:

- 1 cucchiaio colmo di foglie e fiori
- 250 ml di acqua

Procedimento:

1. Porta le erbe e l'acqua a ebollizione dolce.
2. Lascia sobbollire 5 minuti, poi spegni.
3. Copri, lascia in infusione 10 minuti e filtra.
4. Usa tiepido per **sciacqui, gargarismi, lavande intime o impacchi sugli occhi**.



4. Cataplasma per pelle irritata

Indicazioni: foruncoli, punture d'insetto, pruriti, arrossamenti, scottature leggere.

Ingredienti:

- Foglie e fiori freschi di malva
- Un panno di cotone o garza

Procedimento:

1. Schiaccia le foglie e i fiori freschi in un mortaio (oppure pestale leggermente).
2. Disponi il composto su una garza e applica sulla zona da trattare.
3. Lascia in posa 20–30 minuti, poi risciacqua delicatamente.

5. Bagno emolliente alla malva

Indicazioni: per pelli secche, arrossate o con eczemi; per il relax serale.

Ingredienti:

- 4–5 cucchiai di fiori e foglie secchi
- 1 litro d'acqua

Procedimento:

1. Prepara un infuso o un decotto con le erbe.
2. Filtra e versa il liquido nell'acqua della vasca.
3. Rilassati per 15–20 minuti, senza risciacquarti subito.
- 4.



Malva sylvestris curiosità

La Malva è una pianta ricca di leggende e simbolismi, spesso associata a significati di dolcezza, protezione e guarigione.

Una delle leggende più antiche racconta che la malva fosse considerata un dono degli dèi per le sue proprietà curative. Nella tradizione popolare, si credeva che la malva avesse il potere di allontanare le influenze negative e di proteggere la casa e la famiglia da malattie e disgrazie.

Un'altra leggenda narra che la malva fosse la pianta preferita dalle fate, che la utilizzavano per curare le ferite e le malattie degli animali del bosco. Per questo motivo, si dice che piantare la malva nei giardini attragga la benevolenza delle creature magiche e porti armonia e protezione. In molte culture, la malva è simbolo di amore materno e cura, grazie alla sua capacità di lenire e guarire, proprio come farebbe una madre premurosa.

Queste leggende, insieme alle sue innumerevoli proprietà, rendono la malva una pianta non solo utile per la salute, ma anche ricca di fascino e significato simbolico.

Pitagora sosteneva che la malva dovesse essere mangiata ogni giorno per calmare le passioni e purificare la mente. Cicerone ne era ghiottissimo, e Marziale oltre che usarla come antidoto alle sue notti brave, la consigliava a chi aveva problemi di stitichezza.