

UMILE E MORBIDA: LA MALVA

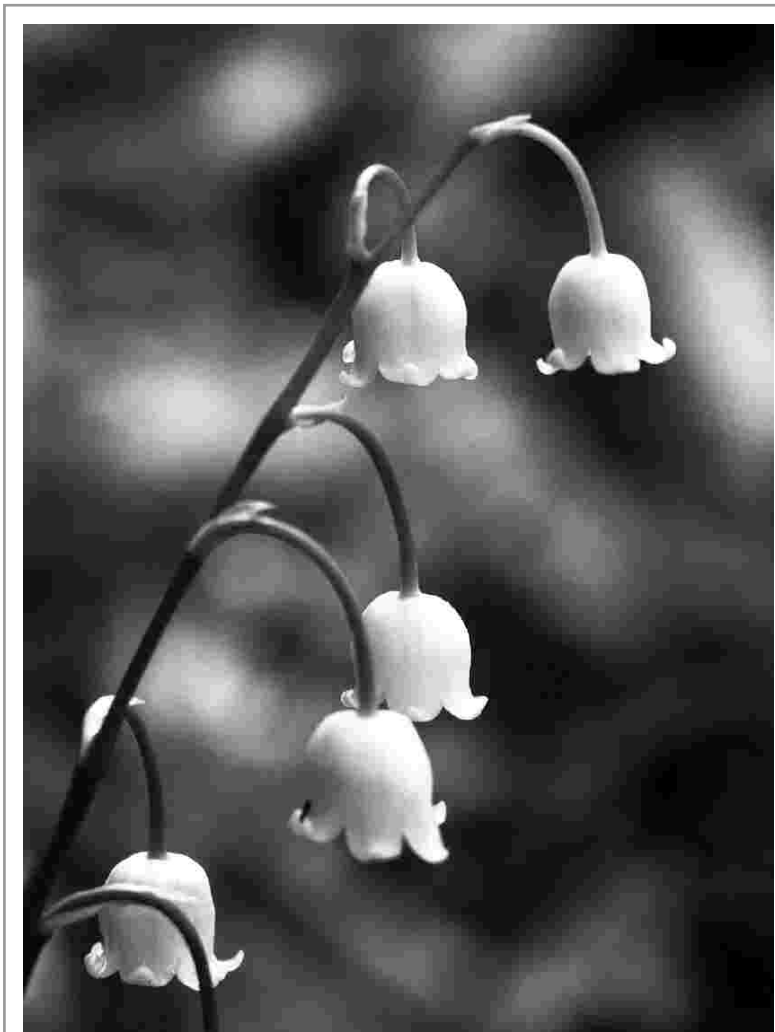
Roberto Salvioni

Prima della pavimentazione per l'attuale parcheggio e le adiacenti strade di scorrimento, il prato di fronte ed intorno alla Fortezza era un verde tappeto d'erba, in cui, ricordo, prevaleva nettamente la Malva. La potevi osservare in cesti verdissimi, con quegli strani fiori, dalla primavera all'autunno inoltrato. La si trova un po' dappertutto, nei terreni incolti, ai bordi delle strade e dei campi, nei prati, ma è anche coltivata per soddisfare la grande richiesta che proviene dalle erboristerie e per l'industria farmaceutica e cosmetica. È un'erba molto comune, da sempre usata in vari campi per le sue proprietà ammorbidenti: il suo nome deriva infatti dal latino "mollire (alvum)" che significa appunto ammorbidire, sfiammare, rendere molle. C'è anche chi fa derivare il nome dal greco "malaché", lumaca, in riferimento alle proprietà dei succhi vischiosi come la bava delle chiocchie. Esiste in diverse varietà, la più diffusa e conosciuta è la *Malva sylvestris* L. (malva selvatica) delle Malvaceae, ma è presente anche la *Malva neglecta* W. che, come si capisce dal nome, è più piccola, più nascosta, meno appariscente. Pianta perenne, alta sino ad un metro, ha foglie caratteristiche divise in lobi, da 3 a 7; i fiori composti da 5 petali, è tipico delle Malvaceae, sono di colore particolare che può variare con l'acidità del terreno dal rosa al violetto chiaro al blu - violaceo scuro, hanno evidenti filamenti rosa saldati alla base, con venature violacee, ed una caratteristica incisione nella parte apicale, più o meno accentuata. L'assoluta mancanza di tossicità ha permesso, soprattutto in passato, il suo uso anche in campo alimentare: le foglie giovani sono adoperate anche oggi in insalata o per minestre o zuppe vegetali, ma anche come componente del ripieno per ravioli o nell'impasto per polpette. Le proprietà di questa pianta sono note fin dall'antichità. I contadini adoperavano le foglie per estrarre i pungiglioni di vespa, mentre la sua linfa gommosa era ridotta in poltiglia e usata come crema rinfrescante per il viso. Nel Rinascimento era sopran-

nominata omnimorbida, rimedio di tutti i mali: chi ne beveva tutti i giorni il succo si preservava da ogni malattia. Nel linguaggio ottocentesco dei sentimenti il fiore di malva ha ispirato i simboli dell'Amore materno e della Mansuetudine che ben corrispondono alle sue proprietà m

impiegati insieme o separatamente. Il componente principale di entrambi è la mucillaggine (dall'8 al 10%) che per idrolisi dà zuccheri, arabinosio, glucosio, ramnosio, galattosio, acido galatturonico, e piccole quantità di tannini e flavonoidi. Le mucillaggini vengono estratte par-

uso esterno in impacchi, creme ecc., che per uso interno come infusi, decotti, sciroppi. Le mucillaggini dei fiori e delle foglie hanno una potente azione antinfiammatoria sulle mucose, astringente, vasoprotettrice che si rivela molto utile nei vari casi di mucose irritate, afte del cavo orale, gengive sensibili e sanguinanti, congiuntiviti ecc., ma anche per lenire emorroidi infiammate ed in genere per l'igiene intima. Si usa il decotto al 5% come impacco e lavaggio anche per foruncoli ed acne giovanile, per mitigare scottature e nelle manifestazioni esterne delle malattie eruttive dei bambini. Per uso interno la malva è molto efficace per curare le forme croniche e blande di stipsi, ricordiamo il *mollire alvum* ammorbidire l'alvo intestinale, ed anche le affezioni dell'albero respiratorio. L'azione lassativa riconosciuta fin dall'antichità è dovuta, oltre alle mucillaggini che proteggono la mucosa ed aumentano il contenuto intestinale, anche ad altri principi presenti nel fitocomplesso: questa azione è blanda e senza rischi e molto adatta soprattutto per bambini ed anziani. In Farmacia sono molto richiesti, per tutte le età, microclimi a base di glicerina, camomilla e, appunto, malva. Per contrastare efficacemente tosse, raffreddore e catarri bronchiali si può preparare un semplice infuso con 3 gr. di fiori e foglie, un pizzico, in 100 ml d'acqua calda per 10 minuti, filtrare e bere una tazza a piccoli sorsi 2 o 3 volte al giorno. Voglio infine accennare brevemente ad altre piante della famiglia delle Malvaceae che conta 80 generi e 1500 specie erbacee, arbustive ed arboree. Le più conosciute e presenti nelle nostre campagne sono il malvone o malvarosa, *Althaea rosea*, l'altea comune, *Althaea officinalis*, dalle proprietà simili alla nostra malva. Molto note sono l'ornamentale ibisco, *Hibiscus rosa-sinensis* (i petali seccati di una sua varietà africana costituiscono il carcadé, un tè rosa, ottimo dissetante estivo, senza caffeina e teina), ed anche la pianta del comune cotone, *Gossypium hirsutum*, che si adoperava per disinfettare, con cui chiudiamo il cerchio ritornando in Farmacia.



PILLOLE VERDE: IL MUGHETTO

Sta fiorendo il profumatissimo Mughetto. Il nome botanico, *Convallaria majalis* L. delle Liliaceae, deriva dal latino *lilium convallium*, giglio delle convalli, e *majalis*, che fiorisce, appunto, di Maggio. Contiene glucosidi cardioattivi molto forti e tossici ed il suo uso è sotto stretto controllo medico. Una leggenda cristiana: i primi fiori sarebbero nati dalle lacrime della Madonna ai piedi della Croce e per il loro colore candido simboleggiano la purezza. Una curiosità: in Francia il primo Maggio si festeggia la primavera con il fiore di Mughetto all'occhiello.

dicinali. La droga usata in campo sanitario è costituita dalle foglie e dai fiori raccolti durante la primavera e l'estate ed usati sia freschi, per gli estratti ed i succhi, che seccati per tisane. Le foglie ed i fiori hanno all'incirca le stesse proprietà e nei trattamenti domestici possono venire

tendo dalle foglie fresche: ne occorrono quasi 10 Kg. per ottenere circa 150 gr. di concentrato finale. Sia l'infuso che il decotto con acqua estraggono molto bene la mucillaggine della malva ed esercitano al meglio le proprietà per cui è conosciuta. Può essere utilizzata sia per