

Rabarbaro - *Rheum rhabarbarum*



L'uso del rabarbaro a scopo alimentare o medicinale ha origini antichissime; sembra che i Cinesi lo usassero già dal 2700 a.C. e che rientrasse fra gli alimenti tradizionali delle popolazioni mongole.

Coltivazione e raccolta

Il rabarbaro è una pianta erbacea perenne che non ama il caldo, si coltiva in orti di montagna, ma vive benissimo nel clima italiano; tuttavia una temperatura moderata permette un più lungo periodo di produzione e quindi un maggior raccolto.

Il rabarbaro non è molto esigente anche se ama un terreno ricco di sostanza organica e azoto quindi prima dell'impianto e nel tardo autunno è bene predisporre una concimazione di fondo. Il rabarbaro non ama ristagni di acqua.

L'epoca di raccolta è autunnale per il rizoma, mentre le coste delle foglie si raccolgono tagliandole alla base a partire dal mese di aprile fino all'autunno, sospendendo nel caldo estivo per non far soffrire la pianta. In estate vanno asportati gli scapi con le infiorescenze in quanto la fioritura e la fruttificazione sottraggono energie alla pianta penalizzando soprattutto la produzione dei rizomi. Quando arriva il freddo si fa un ultimo raccolto tagliando tutte le coste. Si consiglia di raccogliere i gambi più grossi evitando di saccheggiane tutta la pianta.

Proprietà terapeutiche e controindicazioni

A scopo medicinale si utilizza il rizoma di piante che hanno superato l'anno di età: una volta essiccato, viene commercializzato in piccoli pezzetti o in polvere, ma si può trovare anche sotto forma di tisane, gocce, compresse o decotti.

I principi attivi sono più concentrati nel rizoma della specie *Rheum palmatum* (conosciuto come rabarbaro cinese), meno nel rabarbaro europeo, il *Rheum rhabarbarum*.

Somministrato a piccole dosi, il rabarbaro agisce come amaro-digestivo (stimola la secrezione dei succhi gastrici), mentre a dosi più elevate è utile nei casi di stipsi. È anche indicato nel trattamento delle malattie croniche del fegato.

Studi clinici attribuiscono al rabarbaro anche una funzione antisettica nei confronti delle infezioni intestinali e di decongestionante nelle irritazioni della mucosa intestinale. Contiene minerali e vitamine del gruppo B, vitamina A, vitamina K, polifenoli e tannini.

➔ Il suo consumo è controindicato in gravidanza e durante l'allattamento. Le foglie contengono acido ossalico e sono nocive per il nostro organismo.

Insetticida

Il macerato si prepara con solo le foglie, infatti sono queste a contenere l'acido ossalico che risulta tossico per gli insetti. Come dosaggio consideriamo 1 kg di foglie ogni 10 litri d'acqua e lasciamo a mollo, dopo 10 giorni di macerazione il nostro trattamento anti afidi sarà pronto.

Uso culinario

In cucina si utilizzano le coste del rabarbaro per preparare torte salate e insalate, possono essere consumate anche lessate.

Il rabarbaro è tra i primi prodotti disponibili in primavera. La confettura di rabarbaro è deliziosa per accompagnare le carni (arrosto di maiale, filetti o bolliti).

Camomilla-*Matricaria chamomilla*



La pianta di camomilla appartiene alla famiglia delle Composite, è un'annuale erbacea con fusto eretto, alto circa 50 cm, molto ramificato.

La camomilla vera e propria si trova facilmente allo stato spontaneo, soprattutto sui sentieri di montagna e negli incolti.

Coltivazione e raccolta

Per far sì che le piante di camomilla offrano a pieno le loro potenzialità odorose e medicinali, l'esposizione migliore è il pieno sole. La pianta predilige terreni asciutti, anche poveri, e tollera un certo livello di calcare.

Al momento della lavorazione del terreno è bene incorporare 3 o 4 kg al metro quadrato di compost ben maturo, perché anche se la camomilla si adatta ai suoli poveri, mantenere un buon livello di sostanza organica nel terreno è comunque sempre importante.

La riproduzione delle piante è praticamente spontanea: anche se ci interessa raccogliere i fiori, una volta pronti, qualcuno inevitabilmente disseminerà e la specie andrà avanti a propagarsi da sola.

Anche se la pianta è tutta profumata, si utilizzano principalmente i capolini quando sono in piena fioritura, perché sono alla loro massima concentrazione di principi attivi e la loro fragranza è intensa. Come dicevamo, i capolini fioriscono da maggio a settembre, quindi possiamo anche raccogliere più volte.

La camomilla viene raccolta e trasformata in prodotti diversi: capolini essiccati, olio essenziale, tinture e altri preparati galenici per uso interno ed esterno.

Proprietà terapeutiche e controindicazioni

La camomilla svolge principalmente azione antispasmodica, è in grado cioè di favorire il rilassamento muscolare. Questa azione fa della camomilla un ottimo miorilassante, utile in caso di crampi intestinali causati da problemi digestivi, così come quando in caso di dolori mestruali o di dolori dati da tensione e spasmi muscolari.

La camomilla apporta anche benefici in caso di infiammazioni della pelle e delle mucose, grazie all'azione antifiammatoria e protettiva di flavonoidi, mucillagini e dei componenti del suo olio essenziale (camazulene e alfa-bisabololo).

L'olio essenziale di camomilla contiene alfa-bisabololo, a cui vengono attribuite proprietà lenitive, calmanti, antibatteriche.

➔ La camomilla non ha particolari effetti collaterali. Se assunta in quantità eccessiva, la camomilla può dare luogo al cosiddetto effetto paradosso caratterizzato da agitazione e irritabilità.

Infuso: si prepara lasciando in infusione un cucchiaino di capolini di camomilla in una tazza di acqua bollente per circa cinque minuti. Se ne bevono tre o quattro tazze al giorno lontano dai pasti principali.

Impacchi locali: applicazioni locali con tisana di camomilla calda, fanno guarire le lesioni cutanee, sia quelle con cui si associa un processo infiammatorio, sia quelle che assumono una espressione patologica particolare, del tipo delle lesioni tumorali, foruncoli, ascessi, ulcere a carico degli arti inferiori, processi suppurativi del letto ungueale.

Sciacqui e gargarismi: Trattenere in bocca, per qualche momento, un po' di tisana calda di camomilla, è il primo soccorso contro il fastidiosissimo mal di denti. L'infiammazione della mucosa orale, la tonsillite, la faringite, possono essere trattate con sciacqui con tisana di camomilla.

Melissa – *Melissa officinalis*



La Melissa è una pianta erbacea, spontanea e perenne, a forma di cespuglio, appartenente alla famiglia delle Lamiacee. La pianta è alta dai 40 ai 100 cm e presenta foglie picciolate, ovali e pelose, di colore verde intenso e dai contorni dentati.

Coltivazione e raccolta

La pianta è molto resistente e rustica, non teme il freddo ma predilige terreni ben drenati e con pH neutro.

Le foglie possono essere consumate fresche o essiccate e si raccolgono senza il picciolo nelle ore più calde del giorno nei mesi di marzo/aprile, prima della fioritura; le sommità fiorite si raccolgono tra giugno e luglio, si seccano e si conservano al buio.

Proprietà terapeutiche e controindicazioni

La melissa è ricca di sostanze benefiche e salutari per il nostro organismo, contiene infatti: flavonoidi (quercetina, apigenina), derivati dell'acido caffeico e clorogenico, acido rosmarinico, triterpeni, oli essenziali, sostanze amare, polisaccaridi, mucillagini e glicosidi.

Calmante: le virtù principali della melissa sono l'azione calmante, ansiolitica e spasmolitica che la rendono particolarmente idonea per rilassare corpo e mente, tanto da meritarsi l'appellativo di "valium vegetale". La pianta è capace di ridurre gli stati d'ansia, lo stress ed il nervosismo favorendo il riposo notturno in caso d'insonnia. L'effetto distensivo della melissa coinvolge anche la muscolatura liscia intestinale e si è dimostrata utile per normalizzare il ritmo del battito cardiaco.

Stimola la concentrazione: recenti studi hanno dimostrato che alcuni flavonoidi presenti nella pianta, legandosi a specifici recettori presenti nel cervello, incrementano le capacità cognitive. I benefici della melissa esercitano effetti benefici sull'attività mentale, migliorano attenzione e concentrazione.

Contro i disturbi mestruali: l'assunzione di melissa è indicata per il trattamento dei disturbi femminili. L'attività sedativa della pianta si riversa non solo sulla muscolatura uterina rilassandola ma anche a livello mentale, placando gli sbalzi d'umore e gli stati ansiosi.

Contro funghi, batteri e virus: la pianta contiene polifenoli contribuendo ad una riduzione significativa di affezioni virali tra cui herpes labiale, virus herpes simplex ed herpes zoster. Uno dei componenti più importanti dell'olio essenziale di melissa è il citrale che è conosciuto per il suo potere antimicotico.

Antidolorifico: la melissa contiene un antidolorifico naturale, l'eugenolo, particolarmente utile per combattere emicranie e nevralgie.

Antiossidante: la melissa è ricca, potenti antiossidanti che neutralizzano le specie reattive dell'ossigeno (ROS).



Ne è sconsigliata l'assunzione per i soggetti che soffrono di ipotiroidismo.

Evitare la melissa anche in gravidanza o durante l'allattamento.

In pazienti che soffrono di glaucoma, l'assunzione di melissa è sconsigliata perché sembra che alcuni suoi componenti possano avere effetto sulla pressione interna del globo oculare.

Si consiglia di non eccedere con l'assunzione in quanto si rischia di subire l'effetto opposto come agitazione e ansia. Non associare la melissa alla passiflora ed iperico in quanto è stato dimostrato che insieme hanno un effetto sedativo.

Infuso: 1 cucchiaino raso foglie di melissa, 1 tazza d'acqua; portare l'acqua ad ebollizione e versare le foglie nell'acqua bollente a fuoco spento. Coprite con un coperchio e lasciare in infusione per 10 minuti circa. Filtrate l'infuso con un colino e bevetelo al momento del bisogno in caso di crampi addominali, colite, nervosismo e nevralgie oppure dopo i pasti per digerire o prima di andare a dormire per favorire il relax e il sonno.

Elicriso – Helichrysum italicum



Pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Asteracee. Si presenta come arbusto dai rami legnosi, con altezza massima di mezzo metro, foglie strette e lunghe dal tipico color argento.

Una particolarità unica dei fiori di elicriso è l'odore che ricorda molto quello della liquirizia.

Coltivazione e raccolta

Il terreno ideale per la pianta di elicriso è sabbioso, arido e ben drenato. Questa pianta va coltivata in pieno sole, in luoghi dove non arriva un forte gelo.

Proprietà terapeutiche e controindicazioni

Le sommità fiorite si raccolgono tra maggio e settembre, all'inizio della fioritura, tagliando i rami per 10 cm circa ed evitando la porzione legnosa inferiore.

I fiori contengono flavonoidi, oli essenziali, tannini, acido caffeico e numerose altre sostanze cui si attribuisce una certa attività antibiotica.

Grazie a questi validissimi principi attivi, la pianta vanta numerose proprietà:

capacità antistaminica, antinfiammatoria, espettorante e antibatterica: è un valido alleato per il trattamento dei problemi dell'apparato respiratorio sia di tipo allergico sia infettivo. Inoltre è utile per favorire l'eliminazione del catarro bronchiale, lenire la tosse e attenuare gli spasmi eccessivi dell'asma;

azione decongestionante e protettiva: è un balsamo per lenire e sfiammare irritazioni della pelle e pruriti. Può essere valido come aiuto in caso di psoriasi, herpes, eczemi, ustioni ed eritema solare. È usato anche per contrastare i danni causati dal freddo.

qualità analgesiche, in quanto contrasta l'infiammazione e il dolore. Può avere effetti benefici sul mal di testa e l'emicrania;

è astringente, riduce o impedisce i gonfiori (proprietà antiedemigena); può quindi contribuire a tonificare le pareti venose, ridurre i versamenti e la dilatazione delle vene. È un rimedio adatto in caso di emorroidi, artrite e nelle forme reumatiche acute;

è un **antifungino**, dimostrano gli studi, per esempio nei confronti della candida;

è un **ottimo depurativo e disintossicante** per fegato e reni;

potere antiossidante: contrasta l'invecchiamento della pelle e la formazione di rughe;

facoltà lenitive in caso di infiammazione degli occhi.

➔ Evitare l'utilizzo di elicriso in caso di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti e porre cautela nei soggetti allergici.

A scopo precauzionale, si sconsiglia l'utilizzo dell'elicriso anche in gravidanza e durante l'allattamento.

Uso

tintura madre di elicriso, ricavata dalla parte interna della pianta, da diluire nell'acqua 2/3 volte al giorno.

infuso di fiori di elicriso, in caso di tosse o congestione nasale, da assumersi due volte al giorno. Si realizza lasciando i fiori in acqua bollente per 10 minuti, filtrando poi il composto. Puoi ricorrere all'elicriso anche in caso di cattiva digestione e alterazioni del transito intestinale: la sua azione protettiva e stimolante su fegato e pancreas aiuta a purificare il sangue. Per molti bere questo infuso risulta problematico per il suo sapore molto intenso: puoi optare allora per preparati già pronti in capsule.

Uso esterno

Contribuisce a lenire e decongestionare le irritazioni della pelle. Gli impacchi sono utili per riattivare la circolazione sanguigna, per esempio in caso di geloni.

un **decotto**, realizzato ponendo i fiori in infusione in acqua e portando il liquido all'ebollizione. Dopo aver lasciato a riposo per 10 minuti, filtra l'infuso e applica gli impacchi sugli arrossamenti cutanei senza risciacquare.

un **oleolito**, ovvero una preparazione farmaceutica che utilizza l'olio come solvente per estrarre principi attivi liposolubili, in questo caso dai fiori dell'elicriso, mediante macerazione a freddo. Per ottenerlo, puoi usare l'olio extravergine di oliva. Riempi un barattolo con questi due ingredienti e chiudilo ermeticamente. Per 40 giorni scuoti quotidianamente il contenitore, poi filtra l'olio e conservalo in una bottiglia di vetro scuro, in un luogo fresco, al riparo dalla luce. È indicato per tutti i rossori e le screpolature della pelle, per psoriasi, herpes, eczemi, dermatiti e rash cutanei.

Portalo con te d'estate in valigia per difenderti dalle scottature solari. È consigliato in caso di dolori reumatici e varici, in quanto aiuta a riattivare la circolazione sanguigna. L'olio di elicriso si può sfruttare anche in combinazione con l'olio di iperico o quello di calendula, per potenziarne l'azione benefica in relazione al disturbo che si vuole attenuare. L'olio essenziale viene utilizzato anche per la preparazione di profumi, creme e sieri.

pomate: possono essere utili per la riduzione del dolore, prurito o bruciore per contribuire a trattare le infiammazioni e possono essere integrate da un trattamento interno.

olio essenziale: da usare direttamente sulla pelle massaggiandola per qualche istante: purifica, disinfetta, cicatrizza e calma i fastidiosi problemi della cute donandole altresì una piacevole fragranza balsamica.

Uso in cucina

Grazie al suo aroma intenso, tipico della macchia mediterranea, l'elicriso si può utilizzare anche in cucina. È utilizzato soprattutto come condimento all'interno delle salse e di ricette salate. Caratterizzato in parte da note di liquirizia e di curry, il sapore dell'elicriso è ottimo per insaporire i risotti e i secondi piatti ma anche per preparare deliziose tisane, con vago sentore di menta e camomilla.

Timo – Thymus spp



Thymus vulgaris



Thymus citriodorus



Thymus serpyllum

Il timo è un piccolo arbusto perenne che forma cespugli fitti e compatti, non ha problemi nel colonizzare terreni poveri, aridi e sassosi e per questo motivo è una pianta aromatica semplice da coltivare.

Coltivazione e raccolta

Cresce spontaneamente in tutte le regioni a clima temperato in un terreno ben drenato preferendo terreni calcarei e ben drenati. Vegeta bene nei luoghi soleggiate e non tollera inverni umidi e freddi.

Grazie alla facilità di coltivazione ci sono numerose specie ibride (oggi ne conosciamo almeno 300 specie con caratteristiche ed usi differenti).

La raccolta del timo si esegue all'epoca della fioritura, in giugno-luglio, recidendo i fusti fiorali a 5-10 cm, al di sotto dei fiori.

Le sommità si essiccano all'ombra in un luogo ben aerato sopra a fogli in modo da raccogliere le parti che si staccano durante l'essiccazione.

Proprietà terapeutiche e controindicazioni

Il timo è ricco di sostanze che favoriscono il benessere dell'organismo:


olio essenziale, costituito da timolo (30-70%), carvacolo(3-15%) p-cymene, terpinene e una serie di componenti secondari; glicosidi flavonici, acido caffeico, acido labiatico, acido ursolico, acido oleanolico; saponine, tannini.

Le proprietà **antimicrobiche e antinfiammatorie**, insieme all'azione **antispasmodica ed espettorante**, fanno di questa pianta un ottimo rimedio per le malattie da raffreddamento delle prime vie aeree. Per questo il timo è particolarmente utile nel trattamento di influenza, bronchite, mal di gola, tosse e raffreddore.

Oltre a donare al nostro organismo numerosi benefici interni, il timo si dimostra molto efficace anche per **uso topico**. Date le sue capacità antimicrobiche, esso combatte i batteri che causano l'acne, donando alla pelle un aspetto migliore ed eliminando tutti i fastidi legati a questo inestetismo. Molti tipi di shampoo o prodotti per i capelli contengono timo, dato che questo ingrediente è in grado di stimolare la crescita dei capelli, donando sostanze nutritive ai follicoli piliferi. Inoltre questa sostanza **migliora la circolazione sanguigna** anche a livello del cuoio capelluto, ripulisce la cute dalla forfora e dall'eccessiva produzione di sebo. L'olio essenziale di timo **favorisce la digestione** e permette di eliminare facilmente l'aria dalla pancia.

Questa erba è un ottimo rimedio anche **contro i crampi** e contro diversi tipi di spasmi muscolari. Per questo è molto adatto per gli sportivi e anche per le donne che soffrono di dolori mestruali. Il timo ha un effetto tonificante e calmante ed è adatto per **favorire il sonno**, allontanare gli incubi e combattere debolezza, stanchezza e stress.

L'olio di timo è molto consigliato per eliminare tossine, acqua e sali minerali in eccesso, favorendo la diuresi e scongiurando il deposito di grassi.

 Non è indicato l'uso del timo durante l'allattamento al seno dato che possiede alcune sostanze che potrebbero creare una leggera irritazione alle mucose dei bambini.

È sconsigliata l'assunzione di timo a soggetti affetti da ipotiroidismo perché quest'erba interferisce con l'attività della tiroide.

Uso in cucina

Ingrediente dall'aroma molto forte, penetrante e pungente, ricorda vagamente il rosmarino ma cambia completamente a seconda della tipologia e della forma utilizzata (*vulgaris*, limonato, fresco, secco). Il timo può essere abbinato a tanti differenti prodotti, dalla carne al pesce passando per verdure e legumi, riuscendo a valorizzare le materie prime a nostra disposizione.

Menta – Mentha spp



La menta è una pianta erbacea perenne, di odore forte, aromatico. La pianta officinale presenta rizoma fibroso, ramificato, da cui si dipartono stoloni superficiali, striscianti, dai quali si sviluppano fusti quadrangolari, eretti e ramificati che presentano sfumature di viola-verde. Sono state classificate circa 20 specie di menta differenti che si ibridano facilmente tra di loro e che si suddividono in sottospecie, varietà e forme. In totale il numero di piante di menta di specie, varietà, razze e forme è stimato a circa 600.

Ogni specie si caratterizza per avere una particolare essenza e, per tale ragione, esistono delle varietà più pregiate rispetto ad altre.

La Menta piperita è un ibrido naturale tra *Mentha viridis* L. (= *Mentha spicata* L.) e *Mentha aquatica* L.

Nelle foglie e nelle sommità fiorite la menta piperita contiene una quantità di mentolo ben più massiccia rispetto alle piante della sua stessa specie, ecco perché è molto richiesta in naturopatia, ma anche nell'industria dolciaria, per aromatizzare dolci e liquori.

Coltivazione e raccolta

È una pianta che predilige zone soleggiate, ma si adatta bene anche alle basse temperature, La menta è utile all'orto perché sgradita a diversi parassiti, si tratta quindi di un ottimo vicino per molti ortaggi, in particolare è bene averla nei pressi delle piante di pomodoro. Attenzione però che non invada lo spazio di altre piante, infatti la menta è molto infestante.

La menta si adatta molto, anche se non ama il gelo. Come esposizione meglio evitare il pieno sole nelle zone più calde, si tratta di un'aromatica che sta bene in posizioni di mezz'ombra.

Le foglie si raccolgono prima della completa fioritura della pianta (Maggio - Giugno).

Proprietà terapeutiche e controindicazioni

Le principali proprietà benefiche della Lavanda sono:

- Rilassante, sedativa, spasmolitica
- Balsamica e antisettica delle vie respiratorie
- Contrasta la formazione di gonfiori e fermentazioni intestinali (azione carminativa)
- Diuretica e disinfettante delle vie urinarie

Un buon tè alla lavanda, calmante e rinfrescante, è utile poi per alleviare il mal di testa. Si prepara aggiungendo fiori e foglie all'acqua bollente da lasciare in infusione per cinque minuti.

Non ci sono particolari controindicazioni nell'utilizzo della lavanda. L'olio essenziale estratto dalla pianta può risultare tossico in caso di sovradosaggio e se assunto per via orale, come tutti gli oli essenziali. Sono noti anche rari casi di dermatite allergica.

Uso culinario

I fiori, freschi o secchi, hanno un aroma molto intenso e vanno dunque dosati con attenzione nelle ricette. Le foglie, anch'esse commestibili, sono invece più delicate. Questa caratteristica le rende adatte ai piatti salati e in tutte quelle ricette in cui i fiori risulterebbero troppo profumati. Un trucco per smorzare l'aroma pungente dei fiori, quando si preparano i dolci, è quello di lasciarli brevemente in infusione nel latte tiepido, latte che poi si utilizzerà per l'impasto del dolce una volta raffreddato (e passato al colino).

Malva. (Malva sylvestris)



La malva è una pianta appartenente alla famiglia delle Malvaceae molto diffusa allo stato spontaneo e molto comune in tutte le regioni a clima temperato dove è possibile trovarla anche in contesti urbani ovunque ci sia un prato, giardino o anche una piccola aiuola.

La malva è un genere molto ampio e diversificato, comprende fiori spontanei della flora italiana capaci di crescere ovunque, persino di sbucare dall'asfalto.

Esistono diversi tipi di malva oltre alla *Malva sylvestris*, tra cui ricordiamo la *Malva neglecta* e *Malva nicaeensis*.

Coltivazione e raccolta

La malva resiste sia al caldo estivo sia al freddo invernale. Per ottenere fioriture abbondanti è meglio una posizione soleggiata, ma la malva cresce bene anche in mezz'ombra.

La malva è una pianta rustica, sfugge però dagli ambienti troppo aridi e da quelli troppo umidi e preferisce i terreni profondi e ben drenati, perché ha un apparato radicale con un fittone lungo e molto ramificato. Predilige le posizioni ben areate.

Le modalità di raccolta dipendono dal prodotto che si vuole ottenere.

Chi è interessato solo alle foglie effettua la raccolta quando la pianta raggiunge i 30 cm e gli steli non sono ancora lignificati. In questo modo si possono ottenere 4-5 sfalci a partire dalla seconda metà di giugno; chi vuole raccogliere i fiori procede a due soli sfalci, il primo a fine giugno e il secondo in agosto.

Proprietà terapeutiche e controindicazioni

Alcune specie, tra cui la nostra malva selvatica italiana, hanno una lunghissima storia in erboristeria e vengono ancora oggi utilizzate per le proprietà emollienti e antinfiammatorie.

La malva è una pianta dalle proprietà antinfiammatorie ed emollienti, preziosa per intestino, gola e pelle. I fiori e le foglie sono ricche di mucillagini, che conferiscono alla pianta proprietà **emollienti e antinfiammatorie** per tutti i tessuti molli del corpo.

Per questo motivo, l'uso della malva è indicato contro la tosse, nelle forme catarrali delle prime vie aeree; le mucillagini di malva sono un ottimo rimedio naturale contro infiammazioni intestinali, coliche e stipsi lieve, grazie all'azione lenitiva e blandamente lassativa, dovuta alla capacità delle mucillagini di formare una sorta di gel, che ammorbidisce le feci e aumenta la massa fecale, favorendone l'eliminazione. Molto diffuso è anche l'uso della malva per le emorroidi.

➔ La malva è un rimedio sicuro e privo di effetti collaterali rilevanti. Il trattamento della stitichezza con la malva risulta non irritante e non violento per cui è indicata in gravidanza, per i bambini e per gli anziani. Inoltre contribuisce a guarire le vaginiti, faringiti e tutte le irritazioni del cavo orale come ascessi, gengiviti e stomatiti.

L'assunzione di malva è controindicata in caso di ipersensibilità a uno o più componenti presenti nella pianta. Occorre inoltre tenere conto del fatto che l'uso interno di malva, se prolungato nel tempo, potrebbe interferire con l'assorbimento di farmaci a livello intestinale, diminuendone la biodisponibilità.

Uso

L'infuso di malva si prepara sistemando una manciata di fiori e foglie freschi o essiccati in acqua fredda, lasciando poi macerare per una notte per estrarre le mucillagini presenti nelle foglie. Vediamo come preparare e quando prendere la tisana di malva e come usare le foglie di malva fresche ed essiccate.

La tisana alla malva può essere consumata dopo averla filtrata ed eventualmente riscaldata brevemente.

L'acqua di malva si può bere più volte nel corso della giornata in caso di tosse, mal di gola, stipsi e irritazioni a carico dell'apparato gastrointestinale.

Gli infusi di malva possono essere utilizzati anche per gargarismi, risciacqui del cavo orale e lavande vaginali esterne per alleviare le irritazioni delle mucose.

È anche possibile effettuare impacchi di malva utilizzando del cotone imbevuto con l'infuso da applicare localmente per qualche minuto in caso di prurito, arrossamento, irritazioni e secchezza della pelle o contro l'infiammazione delle emorroidi.

Uso in cucina

Tutte le parti della pianta sono commestibili e possono essere utilizzate in cucina: oltre alle foglie, si consuma anche il midollo dei fusti crudo o cotto come verdura, mentre i fiori e i frutti acerbi si usano a crudo per decorare insalate e altri piatti freddi.

Le foglie si possono usare crude o scottate ma bisogna tenere presente che, essendo ricche di mucillagini, tendono ad avere una consistenza leggermente viscida.

Per questo motivo si preferisce mescolare le foglie di malva ad altre erbe, ad esempio a lattuga e altre verdure in foglia per le insalate, oppure a tarassaco, spinaci, ortica nelle frittate o nei ripieni di torte salate e pasta fresca. Le foglie di malva, proprio per la presenza di mucillagini, sono perfette per addensare minestre e zuppe.