

The background of the cover is a dense, black and white stippled botanical illustration. It features a variety of plants, including leafy stems, flowering stalks, and clusters of small berries or fruits. The style is reminiscent of traditional scientific botanical drawings.

RIVISTA DI ERBORISTERIA

2

ANNO II

APRILE - MAGGIO - GIUGNO 1977

RIVISTA DI ERBORISTERIA

PERIODICO TRIMESTRALE
dell'Associazione Nazionale Erboristi Piante Officinali

*Herbis, non verbis fiunt un-
guenta salutis.*

Antico Erbario

PUBBLICAZIONI A.N.E.P.O. SIENA

La Malva

È noto come la tradizione erboristica abbia subito un notevole declino presso le ultime generazioni affascinate dal trionfo del « tecnologico », del « sintetico », dell'« industriale ».

La riscoperta recente da parte delle stesse dei profondi valori insiti in un patrimonio di conoscenze accumulato per millenni da uomini di tutto il mondo, ha riportato però in questi ultimi anni una larga fascia dei nostri concittadini all'utilizzo delle risorse generosamente offerteci dalla natura.

La Malva è specie diffusissima in tutta Italia, comune nei prati, ai margini dei campi, lungo strade e le residue siepi, tra le macerie, dal mare alla regione montana.

Tra le poche specie vegetali (non esotiche) che un giovane nato e vissuto tra le colate di cemento delle città è in grado di riconoscere includerei, per quello che concerne la mia esperienza, la Malva. Questo fenomeno va considerato positivo alla luce di un collegamento con l'ambiente naturale che proprio in queste testimonianze trova la verifica di una diffusa sensibilità, viva malgrado tutto, che non può comunque morire.

Parlare della Malva può sembrare invece superfluo quando il discorso è indirizzato a degli erboristi o comunque a cultori di discipline naturalistiche; le righe che seguono sono scritte con lo scopo di divulgare un patrimonio di conoscenze che per la loro elementarietà e per la sempre attuale validità debbono divenire acquisizione comune, generalizzata ai singoli individui.

Nella nostra flora il genere *Malva* è rappresentato da nove specie, mentre tutta la famiglia delle Malvacee annovera oltre millecinquecento taxa con ottantadue generi di piante erbacee, arbustive od arboree.

La *Malva silvestris* (Malva silvestre) è l'entità di cui parlerò, anche se specie affini come la *Malva neglecta* (sin. di *Malva rotundifolia*, detta comunemente Malva domestica) o la *Malva nicoensis* sono comunemente impiegate per gli stessi usi, possedendo analoghe proprietà.

La Malva è una pianta erbacea, biennale o perenne, con foglie lungamente picciolate, rotonde con 5-7 lobi poco profondi le inferiori e con 3-5 lobi più marcati le superiori, sempre più piccole, tutte densamente coperte di peli.

Caratteristici i fiori, riuniti in fascetti all'ascella delle foglie superiori, di un bel colore roseo-violaceo, con nervature più scure, porporine. Una varietà ha fiori più grandi (30-40 mm. di diametro) d'un colore più acceso che va dal roseo-violaceo al rosso sangue. Gli stami sono numerosi coi filamenti saldati a formare un tubo, percorso dagli stili, anch'essi fusi nella parte basale.

La medicina popolare utilizza foglie, fiori e radici.



Malva terza (dal Mattioli)

Queste ultime per farne dei cataplasmi schiacciandole fresche per curare paterocchi e foruncoli, per lenire le tumefazioni dei gottosi. Per pulire i denti è consigliabile strofinarli con un pezzo di radice fresca.

Le foglie (senza picciolo) possono essere raccolte tutto l'anno e così utilizzate sempre fresche.

Per la conservazione si preferisce però il periodo di poco antecedente la fioritura; l'essiccazione viene effettuata all'ombra. Esse vanno poste in graticci ben aerati e rivoltate spesso per evitare la facile tendenza che hanno ad ammuffire: la resa della operazione è in genere superiore al 20%.

Le foglie contengono almeno l'1% di mucillagine, nella quale sono stati evidenziati da diversi AA. metilpentosi, esosi, cellulosa ed acido galatturonico. Inoltre risultano qui presenti acido cofeico, p-cumarico e clorogenico, le vitamine A,B,B₂, C ed E; tracce di olii essenziali, tannini, sali minerali, nonché, alcuni alcaloidi.

Qualche parola sui fiori del cui uso, in genere comune a quello delle foglie, diremo più avanti.

La raccolta di questi va effettuata insieme ai loro calici quando sono appena sbocciati. Vanno subito essiccati in strati sottili all'ombra, oppure al sole ma coperti con una carta o una tela colorata per impedirne la decolorazione.

Con l'essiccazione essi diventano di un intenso colore azzurro-vio-laceo, da cui il nome commerciale di « malva blu ». Vanno conservati al riparo dell'umidità e della luce. La resa si aggira sul 22%.

Essi contengono l'antocianina malvina (glucoside della malvidina) e molta mucillagine (15-20%). Questo pigmento è solubile in acqua.

Note sono le proprietà emollienti e bechiche dei fiori e delle foglie che entrano nella composizione della maggior parte delle miscele pettorali.

La Malva è lassativa, tale azione non è da attribuirsi solo alle mucillagini perché questo potere lo si riscontra anche in preparazioni esenti da tali sostanze.

I fiori di Malva sono impiegati in infuso al 10-15%; per una buona tisana adatta nella terapia delle infiammazioni delle vie respiratorie, urinarie o digerenti se ne debbono sorseggiare almeno tre o quattro tazze nel corso della giornata.

Usando le foglie occorre aumentare la dose fino a raddoppiarla.

La Malva può essere usata ottimamente associata ad altre piante nella terapia delle bronchiti, enteriti, nella dissenteria e nelle cistiti.

Per uso esterno viene impiegata nelle infiammazioni delle mucose e della pelle, nelle affezioni del cavo orale, in quella della congiuntiva oculare.

Il succo fresco della pianta era impiegato per lenire il dolore ed il gonfiore delle punture di insetti, come medicazione estemporanea da campagna.

Sono note anche le applicazioni (per irrigazione) di decotti calmanti di Malva nelle vaginiti, uretriti e nelle rettocoliti. Meno frequente è il ricorso alle possibili applicazioni cosmetiche di questa pianta. Il succo fresco risulta ottimo idratante cutaneo, mentre il decotto delle foglie e dei fiori mostra proprietà detergenti e decongestionanti.

Curioso, ma efficace, l'uso di impacchi con infuso di foglie e fiori per evitare l'arrossamento del naso, fenomeno assai sgradito alle signore.

Anche una pomata decongestionante e nutriente può essere confezionata con la Malva: si usa il burro o l'unguento rosato ed un decotto concentrato di foglie e fiori freschi da aggiungere a questo in proporzione di 2/1; si consiglia la conservazione del tutto in frigorifero.

Con quanto sopra esposto abbiamo cercato di fornire un quadro di sintesi delle principali applicazioni della Malva, pianta che fino a pochi anni fa era ancora iscritta nella nostra Farmacopea. Oggi purtroppo non vi si trova più; all'estero (Svizzera, Francia, Austria e Germania) invece essa gode ancora di questo riconoscimento ufficiale a sostegno delle sue benefiche proprietà, d'altronde tacitamente confermate dall'uso più che millenario. Si ha notizia certa che già sette secoli avanti Cristo fosse noto l'uso officinale di quest'erba.

L'etimologia del nome (dal greco malakein = ammorbidire) testimonia il corretto e generalizzato impiego della specie.

Cicerone racconta di una diarrea conseguente ad una scorpacciata fatta con un pasticcio di malve, mentre Orazio afferma nelle sue « Odi » che si nutrì con cicoria, olive e Malva.

Anche nelle nostre cucine più tradizionali troviamo indicazioni che fanno rientrare giovani foglie di Malve nella composizione di insalate miste oppure nello spettro delle verdure da consumare lesse; con l'Ortica ed il Chenopodio la Malva si abbina ottimamente.

Da sola può essere consumata in caso di stipsi cronica, ma il non gradito sapore ne limita l'uso.

Mi si permetta qualche breve cenno sulla coltivazione della Malva anche se la frequenza della specie e la sua vivacità allo stato spontaneo sembrerebbero scoraggiare le possibili iniziative agricole.

Per quanto mi consta, attualmente in Italia le difficoltà del mercato rendono poco competitiva la pur facile coltivazione. In Francia invece la coltura è piuttosto estesa, in differenti regioni, così pure in Belgio, Germania e Paesi dell'Est; conseguenza diretta del discreto consumo e dei flussi esportativi. La semina si effettua in semenzaio, sia in autunno che in primavera. Nel primo caso si procederà al trapianto in primavera e quindi alla prima raccolta di fiori in giugno, mentre nel secondo caso, dato il trapianto a primavera inoltrata, non si avrà fioritura che nel mese di agosto.

La semina va effettuata molto rada con uno strato di terreno leggero, ricco di letame. In questo periodo si consigliano abbondanti innaffiature, mentre successivamente, dopo il trapianto in pieno campo a circa un metro di distanza l'una pianta dall'altra, sarà bene moderare

l'acqua per il pericolo di attacco di una ruggine specifica molto diffusa, la *Puccinia malvacearum*. Dopo una prima raccolta dei fiori si procede alla potatura della pianta, in grado, dopo poco più di un mese, di pervenire ad una nuova fioritura, spesso più abbondante della prima.

Per l'essiccazione si procede come sopra detto, meglio se in essiccatoi artificiali a 40° C e così pure per la conservazione evitando accuratamente lo stoccaggio in ambienti umidi.

GIANLUIGI MAZZUFERRI
Centro di Etnogeriatrics
I.N.R.C.A. - ANCONA

n. d. d. — *L'amico Gianluigi mi consentirà di segnalare un altro lavoro di Callegari (Bioch. e Terap. Sper. XXIX pag. 149-1942) che tratta dell'azione emodinamica e dell'attività svolta sulla muscolatura liscia da decotti al 20% di malva sylvestris, che rientra nello studio, iniziato nel 1937 dallo stesso autore insieme a Montolivo, sulla pianta in oggetto.*

BIBLIOGRAFIA

- BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P. E., Piante medicinali - chimica, farmacologia e terapia. 2 voll. Inverni della Beffa, 1964.
- BIAGI G. L., Compendio di Farmacognosia. Patron ed. Bologna, 1971.
- BIANCHINI F., CORBETTA F., PISTOIA M., Le piante della salute. Mondadori ed. 1975.
- CALLEGARI L., MONTOLIVO G., in Boll. soc. it. Biol. Sper. 13: 201-203, 1938.
- CATTORINI P. E. in Fitoterapia n. 4: 1013, 1959.
- CERUTI A., Piante medicinali e alimentari. Loescher ed. Torino, 1957..
- DARNLEY GIBBS R., Chemotaxonomy of Flowering Plants. 4 voll. McGill Queen's ed. Montreal and London, 1974.
- GARNIER G., BEZANGER-BEAUQUESNE L., DEBRAUX G., Ressources médicinales de la flore française, 2 voll. Vigot Frères, 1961.
- GAVOTTI E., Erbe e bellezza. Rizzoli ed., 1975.
- HERMANN K., in Pharmazie 13: 267, 1958.
- LECLERC H., Précis de Phytothérapie. Masson, Paris, 1935.
- LIEUTENAGHI P., Il Libro delle erbe. Rizzoli ed. 1974.
- LODI G., Piante officinali Italiane. Edagricole 1975 - Medicamenta, Coop. Farmaceutica Milano.
- NEGRI G., Nuovo erbario figurato. Hoepli ed., Milano, 1976.
- PARIS R. R., MOISE H., Précis de matière médicale. 3 voll. Masson 1967.
- PERON L., in Bull. mem. Soc. Therap. 4 ss., 17: 191-192, 1912.
- POMINI L., Erboristeria Italiana. Ed Vitalità, 1973.
- ROBINSON G. M., ROBINSON R., in Nature 128, 413, 1931..
- ROSSEAU J., Etude de quelques espèces des genres Malva et Lavatera. Th. Pharm. Doct. Univ., Paris 1925.
- SCHAUNBERG P., PARIS F., Guide des plantes médicinales. Delachaux & Niestlé, Neuchâtel 1974.
- ZANGHERI P., Flora Italica. 2 voll., Cedam Padova, 1976.