

Malva, quasi una panacea

Fitoterapia - Secondo la tradizione popolare, questa pianta sarebbe adatta per tutte le malattie

/ 24.05.2021
di Eliana Bernasconi

«La Malva tücc i maa i a calma». Questo antico detto popolare è il titolo di una straordinaria ricerca storico-scientifica e etnobotanica portata a termine dalla biologa Giulia Poretti nel 2011, in collaborazione con il Centro di dialettologia e etnografia di Bellinzona, con il Museo Cantonale di Storia naturale di Lugano e con la Fondazione alpina per le Scienze della Vita di Olivone. È un affascinante affresco della medicina del passato, delle cure popolari con le piante medicinali per persone e animali, dove sono documentati tutti i rimedi applicati nelle malattie serie e nei comuni disturbi nelle valli e nei paesi del Ticino.

In trasparenza intravvedi lo stile di vita, le tradizioni magiche e anche la spiritualità del secolo che ci ha preceduto, il tutto nella fedele trascrizione delle denominazioni dialettali. Per arrivare a questo nel corso di 8 anni sono stati intervistati molti ospiti delle case anziani e sono stati raccolti fedelmente i loro ricordi sulle cure spesso tramandate oralmente. Il detto popolare «La malva calma tutti i mali» racchiude una verità universale: il grande dotto Plinio il Vecchio, scienziato nato a Como nel 23 d.C., già denominava la Malva con il nome latino «omnimorbia», che significa rimedio per tutti i mali.

Oggi questa comunissima pianta, *Malva sylvestris* L, della famiglia delle Malvaceae è tra le erbe maggiormente vendute. Quando iniziano i primi freddi tra ottobre e novembre molti fiori muoiono ma questa fortissima pianta resiste e ci sorride ovunque, nei luoghi incolti, negli orti, al margine dei prati, sul ciglio delle strade presso i marciapiedi, con i suoi inconfondibili 5 petali distanziati e bilobati all'apice, di un inconfondibile rosa lilla pastello con striature rosate. Secondo l'antica teoria delle signature questo colore rosato ci riconduce alle mucose del nostro corpo, che la pianta cura. Classico è il suo uso per i casi di irritazione delle stesse, sia interne che esterne, e quindi nella tosse soprattutto quella stizzosa, nel mal di gola, nella costipazione, nelle cistiti e nella stitichezza, le foglie e i fiori della malva hanno evidenti e grandi proprietà emollienti, rinfrescanti, lassative e «bechiche» (cioè che calmano i sintomi della tosse).

I fiori si raccolgono appena sbocciati da aprile a ottobre, si fanno essiccare rapidamente all'aria e all'ombra e si conservano in vasetti di vetro, hanno una straordinaria magica particolarità, una volta essiccati il loro colore si trasforma in un blu intenso. Le foglie si raccolgono da giugno a settembre, la radici in autunno, ma occorre grande attenzione ai luoghi dove si raccoglie la Malva perché questa pianta assorbe con grande facilità le sostanze inquinanti. Le sue applicazioni curative, come detto, formano una lista lunghissima ma la sua grande virtù è quella emolliente a motivo del contenuto di mucillagini di cui la Malva è molto ricca: il nome stesso deriva dal greco «malakos» che significa molle. Le mucillagini sono sostanze presenti in molte piante e hanno la particolarità di assorbire e trattenere l'acqua, trasformandola in una specie di gel che agisce sulle mucose gastriche

irritate del cavo orale, dell'esofago e dell'intestino nei casi di infiammazione o iperacidità. Le radici hanno proprietà pettorali emollienti, i semi sono usati nelle infezioni urinarie, gli steli e le foglie nel trattamento delle epatiti e di altri disturbi. A motivo di questo suo contenuto in mucillagini la Malva è ottima anche per uso esterno e risolutiva per piccole ferite, ulcere e foruncoli, punture di insetti, piccole ustioni. Il decotto di foglie e fiori si usa per ogni forma di irritazione e infiammazione, per gargarismi e sciacqui; l'empastro di foglie fresche tritate applicato sul viso elimina macchie pigmentate, rughe e processi di invecchiamento cutaneo; il decotto di fiori si applica sugli stati irritativi degli occhi e per impacchi contro il mal di denti. E questi sono solo piccoli esempi delle sue innumerevoli applicazioni.

In passato (ma niente vieta di farlo anche oggi, nell'epoca dei viaggi spaziali) i suoi giovani germogli si cucinavano come spinaci, le foglie tenere si aggiungevano crude nelle insalate e quelle mature erano un ingrediente per ottime frittate e minestre, in particolare per la cosiddetta «Zuppa di malva». I fiori erano cucinati come quelli di zucca. Pare che Cicerone consumasse grandissime quantità di Malva, che era ritenuta dai Pitagorici sacra e capace di liberare gli uomini dalla schiavitù delle passioni, perché quelli avevano osservato come durante tutta la giornata i suoi fiori si muovono seguendo fedelmente ogni passaggio del sole.

Bibliografia

Trattato di Fitoterapia DRIOPE, di Gabriele Peroni, Nuova Ipsa ed.