

Cesoia & Rastrello di M & M La malva silvestre ed i suoi impieghi

Inviato da Marista Urru
lunedì 07 dicembre 2009

Foto - Malva silvestre

Approfitto delle belle giornate di sole per dedicarmi alla vegetazione di casa.

Stimolati dalla pioggia i semini che erano caduti o portati dal vento, sono germogliati. Fra le erbe di vario tipo ho trovato alcuni fondi di MALVA, quella che vive allo stato spontaneo, qui in Sardegna e altrove in giro per l'Italia.

La preziosa Malva!

Non so se ne conoscete le proprietà, io la utilizzo per vari rimedi naturali: tosse, diuretico, antinfiammatorio delle mucose, per la bronchite e per la salute in generale.

E' doveroso precisare che:

Tutti i rimedi naturali si possono utilizzare solo se lo stato di salute lo permette, perché se si hanno affezioni respiratorie importanti come asma o bronchite asmatica, va assolutamente richiesto il parere del medico o del farmacista

Torniamo alla Malva, quest'erba spontanea dai fiori rosa, le foglie tondeggianti un po' pelose, ricche di mucillagini utili. I fiori hanno un effetto espettorante, calmano la tosse.

Infuso:

3 gr. di fiori
per una tazza d'acqua bollente.

Si lascia in
fusione circa 10 min.

Filtrare,
addolcire con miele.

Sono utili
almeno 3 tazze al giorno

Per il naso costipato:

Suffumigi alla
menta:

Mettere 1 litro d'acqua a bollire

Versare una
manciata di foglie di menta fresca

Spegnere e mettere il viso sopra i vapori balsamici
coprendo il capo con un asciugamani (come facevano gli antichi).

Altro che spray!

Se non si possiede la menta, vanno benissimo allo
scopo, gli oli essenziali di menta e/o
eucalipto.

Ne bastano 5
gocce nell'acqua bollente, fare i suffumigi.

Torniamo alla malva, per ottenere una tisana
diuretica si versano 3 cucchiari
di fiori e foglie in un litro di acqua
fredda, si fa bollire lentamente per 15 minuti.

Filtrare.

Bere una tazza

al mattino (a digiuno) e una alla sera prima di coricarsi.

Tempo fa sentii un signore che in caso di ascessi dentari utilizzava la malva per curare la bocca.

Si prende una manciata di foglie ammollate in acqua calda/tiepida, si prepara una polpetta e si mette in bocca, là dove c'è l'ascesso.

Si tiene così fin quando si vuole.

Ripetere almeno 2 volte al giorno.

Per la gengivite:

bollire mezzo litro d'acqua, spegnere e versare 3 cucchiaini di foglie.

Lasciare in fusione 10 minuti.

Filtrare e fare sciacqui parecchie volte al giorno.

Se la gola è infiammata, anziché gli sciacqui, fare dei gargarismi.

Ma non è tutto, perché le foglie fresche sono utili anche in caso di punture di insetti,

basta strofinare la parte con una foglia di malva dopo averla stropicciata.

Un saluto a tutti da

Mariella