



## LA MALVA

Ecco un piccolo vademecum per usare nel modo migliore la Malva, meravigliosa erba da tenere sempre in casa e da utilizzare spesso, senza problemi e con tanti benefici.

### DOVE LA TROVI

Troverai le foglie e i fiori secchi di Malva nella tua Erboristeria di fiducia. In commercio capita di trovare solo le foglie in taglio tisana, cioè a piccoli pezzetti pronte per essere usate. Alcune Erboristerie hanno anche solo i fiori, meno efficaci rispetto le foglie dal punto di vista funzionale, ma meravigliosi da vedere e miscelare in tisana grazie al loro bel colore vivo.

La migliore è di provenienza biologica.

Puoi anche cimentarti, accompagnata da un esperto (guide naturalistiche, erboristi raccoglitori, le anziane signore del tuo paese che ti racconteranno anche aneddoti e usi particolari!) nella raccolta della pianta fresca. In questo caso fallo lontano dai centri abitati per evitare che la pianta sia inquinata e a primavera quando le foglie sono tenere. Ma non raccoglierla tutta, lascia una parte della piantina in modo che possa rigenerarsi. Dopo averla presa ringrazia Madre Natura per il dono che ti ha fatto.

### COME FAI IL DECOTTO

Metti un cucchiaino di fiori e foglie essiccati di Malva direttamente in acqua fredda (la quantità necessaria per una tazza) e porta a ebollizione. Fai bollire 5-10 minuti, poi spegni e lascia in infusione per altri 5-10 minuti (più allunghi i tempi più mucillagine ottieni più il sapore diventa intenso). Filtra e bevi il decotto senza dolcificare (è piacevole già così) per risolvere i piccoli disagi interni oppure usalo per fare impacchi e lavaggi per uso esterno.

# TISANE DI MALVA & CO

## **Tisana per quando sei raffreddata**

- 20 gr di foglie e fiori di Malva
- 20 gr di foglie di Melissa
- 10 gr di foglie di Eucalipto

Metti in infusione un cucchiaio abbondante della tisana in una tazza d'acqua per 15 minuti e copri. Filtra e bevi due tazze al giorno lontano dai pasti. Se ti piace l'idea con il decotto puoi fare anche delle inalazioni: fai bollire la miscela per 10 minuti sempre coperta, spegni il fuoco e poi respirane i vapori.

## **Tisana per la Raucedine e il Mal di Gola**

- 10 gr di foglie e fiori di Malva
- 10 gr di fiori di Sambuco
- 10 gr di fiori di Arancio
- 10 gr di foglie di Altea
- 5 gr di fiori di Camomilla
- 5 gr di foglie di Tiglio

Metti in infusione un cucchiaio abbondante della tisana in una tazza d'acqua per 20 minuti. Aromatizza con un po' di miele e del succo di limone. Bevine una o due tazze al giorno, oppure usala per fare dei gargarismi.

## **Tisana per la Cistite**

- 30 gr di foglie e fiori di Malva
- 20 gr di sommità fiorite di Erica

Usa un cucchiaio della miscela per una tazza d'acqua da far bollire 10 minuti. Spegni il fuoco e lascia in infusione altri 5 minuti. Filtra e bevine tre tazze al giorno lontano dai pasti. Mi raccomando usa questa tisana solo per qualche giorno (massimo 5).

## **Tisana Diuretica**

- 30 gr di foglie e fiori di Malva
- 30 gr di radice di Tarassaco
- 20 gr di foglie di Parietaria
- 20 gr di radice di Gramigna

Metti un cucchiaio per una tazza d'acqua. Fai bollire 5 minuti e poi lascia in infusione altri 15. Bevi due tazze al giorno, mattina e sera, lontano dai pasti. Mi raccomando: non usare questa tisana quando è troppo caldo, ma solo durante le mezze stagioni e per un periodo di massimo di due o tre settimane.

## **Tisana antinfiammatoria (per tosse, raffreddore, costipazione e infiammazioni intestinali)**

- 50 gr di foglie e fiori di Malva
- 30 gr di fiori di Calendula
- 20 gr di fiori di Camomilla

Metti un cucchiaio colmo in acqua bollente. Lascia in infusione coperta per 10 minuti, filtra e bevine due tazze al giorno lontano dai pasti.

# MALVA PER LA BELLEZZA E LA CUCINA

## Idrata la tua pelle

Un batuffolo di cotone imbevuto nel decotto di Malva e tamponato sul viso è un ottimo idratante per la pelle resa secca dal vento, dal troppo sole, dallo smog o dall'uso di prodotti cosmetici non adatti al tuo tipo di pelle. La Malva ha il potere di ridarle il giusto pH, ossia il giusto grado di acidità.

## Per un Bagno rigenerante

Metti in infusione per 15 minuti 200 gr di foglie di Malva (meglio se fresche) in 3 litri di acqua. Miscela l'infuso all'acqua che userai per fare un bel bagno rilassante e rigenerante. Per migliorare l'esperienza accendi anche una bella candela, metti della musica e svuota la mente.

## Mellito di Malva

Il Mellito è una preparazione erboristica tradizionale a base di Miele. Puoi prepararlo facilmente in casa in questo modo: mescola lentamente a 80 gr di miele, 20 gr di decotto di Malva tiepido, fino a ottenere un composto omogeneo. Conserva il mellito che hai preparato in un barattolino chiuso, lontano da fonti di luce e calore. Puoi scegliere di usare un miele millefiori oppure un miele con delle caratteristiche particolari per amplificare l'effetto benefico della Malva, come il miele d'Acacia o di Eucalipto. Quando hai problemi da raffreddamento, mal di gola o tosse, durante la giornata prendine un cucchiaino (fino a un massimo di quattro al giorno). Puoi anche usarlo per dolcificare una delle tisane elencate sopra, ma anche in questo caso mi raccomando... so che è buono quindi non abusarne!!!

## "Ciambellotto" alla Malva

Versione un po' particolare del mio classico ciambellone (che io chiamo "ciambellotto" in onore di mia nonna).

Ingredienti:

- 300 gr di farina integrale di grano
- 200 gr di zucchero integrale di canna
- 3 uova
- ½ bicchiere di latte di mandorle dolci
- ½ bicchiere di olio di semi di girasole
- una bustina di lievito
- 20 gr di foglie secche di Malva
- buccia e succo di ½ limone



Per prima cosa prepara un decotto di Malva usando al posto dell'acqua il latte di mandorle dolci. Vedrai che durante la bollitura (ti consiglio di usare una fiamma bassa) il latte si addenserà leggermente. Quando sono passati 10 minuti spegni e lascia raffreddare. Nel frattempo inizia a mescolare molto bene lo zucchero con le uova fino a ottenere una consistenza leggermente cremosa. Poi aggiungi l'olio di semi di girasole, il decotto di Malva e il succo di ½ limone. Mescola il tutto finché il composto non torna omogeneo. A questo punto aggiungi lentamente, sempre mescolando, la farina e il lievito. La preparazione deve essere liscia. Come ultimo ingrediente inserisci la buccia grattugiata del limone. Versa in una tortiera oliata e leggermente infarinata e cuoci in forno a 180 gradi per 30/40 minuti. Fai raffreddare e se vuoi dare un tocco in più cospargi di zucchero a velo. Da mangiare a merenda con una bella tazza di Malva...

## CHI SONO

### **Sono Carla Damen e sono naturopata ed erborista!**

Accompano e sostengo la donna durante ogni fase della sua vita (ciclo mestruale, gravidanza, post parto, menopausa, ecc.).

Mi occupo anche di naturopatia infantile.



Tra i miei strumenti di supporto per ritrovare l'armonia e il benessere ci sono l'Erboristeria, la Kinesiologia Applicata, la Riflessologia plantare, la Floriterapia, la Medicina Cinese, l'Aromaterapia, la Psicosomatica e il ThetaHealing.

Sono appassionata di tematiche del Femminile e della riscoperta della sacralità della Donna, guido Cerchi di Donne.

Vuoi restare in contatto con me?

Visita il **sito** per vedere come possiamo lavorare insieme oppure scrivimi direttamente una mail a [\*\*info@carladamen.com\*\*](mailto:info@carladamen.com).

Mi trovi anche su Instagram: [\*\*carladamen\\_naturopata\*\*](#)

e su Facebook: [\*\*Carla Damen - naturopata\*\*](#)

Avvertenza: il contenuto di questo file ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia spettano al tuo medico curante o al tuo erborista. Notizie, ricette e suggerimenti hanno esclusivamente carattere informativo e non terapeutico.