

## Malvone

**Malvone bienne e M. delle rupi** (*Alcea biennis*) e (*Lavatera maritima* Gouan). Famiglia: *Malvacee*. Sinonimi: *Malva alcea*, Varmon (Liguria), *Malvot* (Lombardia), *Melba* (Emilia) *Arcea picciridda* (Sicilia), *Nerba* (Sardegna).

Le piante hanno le stesse proprietà, ma sono diverse per dimensioni delle foglie, sviluppo (più ramificato il M. delle rupi, che ho fotografato a San Polo Matese (CB), inoltre differisce lo sviluppo della infiorescenza apicale, per il resto vale la descrizione che segue.

**Descrizione:** Pianta erbacea perenne con radici a fittone, alta fino a metri due, fusto semplice poco ramificato, peloso, scabro al tatto; foglie inferiori lungamente picciolate, larghe fino a 10 centimetri, con lobi variabili da 3 a 5; le foglie superiori sono più piccole e meno picciolate, la superficie è leggermente pelosa al tatto. I fiori del diametro da 3 a 8 cm, solitari alle ascelle delle foglie, mentre quelle in sommità sono raccolti in infiorescenza racemosa irregolare; petali di colore rosa, bilobati,; frutto racchiuso nei lobi del calice e formato da acheni neri, rugosi ai lati, con profondo solco dorsale. Fiorisce da maggio a luglio in terreni erbosi aridi, pendii rocciosi, ai margini dei sentieri, fino a 2000 metri sul l.del m..

Si raccolgono fiori e foglie da Giugno a Settembre e si possono essiccare all'ombra per essere utilizzati per infusi ad uso interno o esterno.

Il Malvone ha le stesse qualità dell'Althea e della Malva, ma di effetto molto più blando.

**Proprietà:** emollienti, lenitive, espettoranti. Contiene: mucillagini, antociani, acido clorogenico e caffeico, potassio.

Come medicamento si assumono per uso interno:

**Infuso:** una manciata di fiori e foglie in 1 litro d'acqua bollente per 15 minuti, filtrare, zuccherare e prendere a tazzine.

**Infuso di fiori:** 1 cucchiaino da cucina per una tazza d'acqua bollente 3 volte al giorno lontano dai pasti, come espettorante al mattino e come lassativo alla sera;

**Infuso di foglie:** ha effetto sedativo e in caso di insonnia.

**Decotto:** 1 cucchiaino di foglie secche per tazza, portare lentamente in ebollizione, poi lasciare a macerare per 20 minuti; filtrare e zuccherare e bere a tazzine.

**Per uso esterno, Infuso:** 30 gr di fiori e foglie in 1 litro d'acqua bollente per 15 minuti per lavaggi e compresse sulla pelle irritata e gargarismi.

*Decotto per bagno:* 60 gr di fiori e foglie bollite a fuoco lento per 5 minuti in 2 litri d'acqua, da aggiungere alla vasca, è sedativo, rinfrescante per la pelle.

**In cucina:** le foglie e i fiori sapientemente mescolati in insalate cotte o crude, sono un buon rimedio per la stitichezza cronica e giovano alle tossi catarrali e alla gola irritata; si utilizzano anche semi, olio e fiori per insaporire pietanze.

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.



Malvone fiorito