La Grande Mauve- (Malva Sylvestris)

Document élaboré à titre gracieux et indicatif. Se rapprocher d'un professionnel de santé pour une utilisation adaptée.





1. Description de la plante

Famille : Malvacées
Parties utilisées :

- Fleurs principalement
- Feuilles
- Racines et les graines peuvent être utilisées.

Habitat : Bord des chemins, dans les friches et lieux secs.
Période de cueillette : Floraison de mai à octobre

2. Propriétés

Emolliente et adoucissante* : réduit l'inflammation et calme les maux de gorge, de la bouche ou du système digestif.(brulures estomac, coliques..)

Antitussive* et expectorante : calme la toux sèche et irritative, mais elle aide également à déloger le mucus des voies respiratoires.

Rafraichissante, laxative douce et protectrice des muqueuses : facilitation du transit aussi bien pour la constipation que pour la diarrhée.



Contact : librensoins82@protonmail.com – Site internet : librensoins.smartrezo.com

Antioxydante*

3. Le saviez-vous ?

Les Romains et les Grecs avaient une haute opinion de la Mauve et l'appelaient *Omnimorbia* ce qui signifie « celle qui soigne toute les maladies », elle était réputer pour calmer les passions et libérer à la fois le ventre et l'esprit.

4. Utilisations

En interne :

Infusion 15 g de fleurs séchées par litre d'eau ou 2 cc par tasse d'eau bouillante. Boire 3 tasses environ par jour.

Cuisine : Jeunes feuilles et fleurs en salade. Feuilles plus grandes cuisinées comme des épinards.

En externe :

Gargarisme et bain de bouche préparer une infusion puis utiliser tiède plus fois par jour pour les aphtes, irritations buccales et pharyngées, ou gingivites.

Compresses ou cataplasmes: Infusion froide de feuilles sèches sur une gaze Pour faire murir un abcès ou un furoncle, ou pour soulager l'inconfort articulaire ou musculaire.

Possibilité d'utiliser les feuilles fraiche passées au pilon.

→ infusion de mauve dans le bain, propriété émolliente pour une peau plus douce

5. Conseils de culture

Plante sauvage.

6. ⚠ Contre-indications

Allergie aux Malvacées. Peut potentialiser l'effet les laxatifs, ou interférer avec des anti-inflammatoires. Prendre à distance par précaution.

N'hésitez pas à consulter votre médecin

Sources :

ANSM Pharmacopée française, le Vidal, Wikiphyto et Le traite des plantes médicinales -Le Cazin