



Één van de nuttige plantjes die ik dit jaar zelf gezaaid heb is de Malva, ook wel bekend als kaasjeskruid. In het wild vind je 'm alleen op plaatsen waar mensen gewoond hebben. Het is een heel menslievend plantje, dat uitbundig de hele zomer door bloeit. Verplaatsen is lastig, want hij heeft een heel diepe penwortel.

De boodschap die de wijze kruidenvrouwen hieruit haalden was dat het een aardende plant is voor de "gever". Dat het fijn is wanneer je geeft vanuit het hart, zonder jezelf te verliezen.

Chinees gezien versterken de mineralen van malva de Nier, de Long en de Wei qi (afweer), en het is ook een bewegend kruid. Het is ontstekingsremmend en slijmvlies herstellend door de slijmstoffen die er in zitten. Je kunt er tinctuur van kopen, maar wanneer je het plantje in je tuin hebt staan kun je er ook thee of een voetbad mee maken.

Om ten volle te profiteren van de goeie eigenschappen en de slijmstoffen niet te vernietigen laat je de blaadjes en bloemen een nachtje in koud water staan. 's morgens warm je het op in een pannetje. Voor thee gebruik je een theelepel per kopje of een eetlepel op een pot. Voor een voetbad zo'n twee handen op 5 liter water laten trekken en 's morgens opwarmen. Eventueel kun je dit water meerdere malen gebruiken (voor dezelfde persoon!).