

MALVA

Malva parviflora L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Malvilla menor

FAMILIA: MALVACEAE

Algo de la historia de la planta:

Planta conocida desde la antigüedad por sus virtudes medicinales, ya era utilizada por los griegos hace 2000 años. Hipócrates la recomendaba como emoliente y laxante. Viera y Clavijo la cita en su obra "Historia Natural de las Islas Canarias: "Bien sabido es, que la malva está reputada por la primera de las cuatro plantas mucilaginosas y emolientes, dulcificantes, laxantes y antinefriticas; y que sus flores tomadas en infusión, calman la sed y favorecen la expectoración".

Descripción

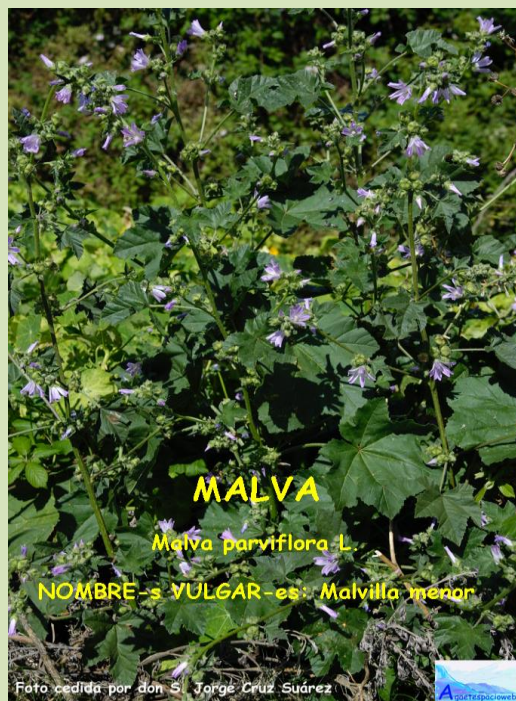
Herbácea de hasta poco más de medio metro de altura. Tallos redondos, erectos o escalonados, vellosos. Hojas verdes, también vellosas sobretodo por el envés donde sobresalen los nervios, lobuladas. Flores de un color azul púrpuro, con cinco pétalos. Fruto redondeado y deprimido formado por un conjunto de frutitos en forma de rueda.

Origen y ecología

Planta común y naturalizada en toda Europa y América. Naturalizada también en las Islas Canarias donde se dan distintas especies de esta planta. No amenazada.

Localización

Se encuentra en zonas bajas en campos húmedos y en caminos de las islas: L, F, C, T, P, G, H.



En Agaete: en zonas bajas húmedas, y cultivos donde quedara su semilla.

Parte utilizada

La flor, y las hojas

Principios activos fundamentales

- ✓ Mucílagos que por hidrólisis proporcionan arabinosa, glucosa, ramnosa, galactosa y ácido galacturónico.
- ✓ Taninos
- ✓ Antocianósidos
- ✓ Flavonoides
- ✓ Componentes sulfatados
- ✓ Vitaminas A, B y C

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

▪ **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

“Las flores mascadas sirven para calmar la sed. Toda la planta hervida en agua y aceitunas negras, regula la funciones intestinales y cura el estreñimiento. La infusión de hojas y flores calma la tos, los resfriados y las inflamaciones de garganta. Suele acompañarse con miel de retama y, externamente (cataplasmas), es buena para los forúnculos”. (Jaén Otero, José. 1984).

▪ **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

La presencia de mucílagos de acción emoliente sobre las mucosas digestivas y respiratorias, y sobre la piel; la acción astringente de los taninos; antiinflamatoria y diurética de los flavonoides; justifican los usos populares de esta planta en uso interno y externo: laxante, diurética, antitusiva, suavizante de la inflamación de garganta, etc..

▪ **Derivadas de ensayos clínicos**

▪ **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

La Comisión E del Ministerio de Salud alemán aprueba el uso de malva en infusión, para calmar la tos

seca o irritativa y para la inflamación de la mucosa bucofaringea.



Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

La presencia de nitratos tóxicos en su composición nos avisa que debemos cuidarnos de tomar altas dosis de esta planta.

No existen datos empíricos ni estudios específicos clínicos o farmacológicos, sobre la toxicidad de esta planta. Por lo que se debe utilizar con precaución.

Dosis y forma de administración

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2 grs. de flores y/o hojas de malva para una taza de agua de 150 mls., dejar reposar durante 5 mins. y filtrar. Tomar tres veces al día.

Ejemplos de utilización

Decocción de hojas y flores de malva para uso externo:

En un litro de agua poner a hervir la planta, a razón de 30-50 grs./litro de agua, durante cinco minutos a fuego bajo, dejar reposar por otros diez minutos y filtrar o colar. Esta agua o decocción de

malva es útil: en compresas sobre inflamaciones en la piel, o en lavados oculares en conjuntivitis o blefaritis, o en irrigaciones vaginales en las vaginitis, o en lavativas rectales, etc..

Esta misma decocción puede incorporar además 30 grs. de semillas de lino trituradas para elaborar un emplasto o cataplasma para la resolución de forúnculos, abscesos o adenitis.

Decocción de hojas y flores de malva y otras para las llagas de la boca

Siguiendo el mismo procedimiento anterior añadir además hojas y sumidades de salvia, hojas de llantén y tallos de colacaballo; una vez colado u tibio el líquido resultante lo utilizamos varias veces al día en forma de enjuagues bucales y/o gargarismos.

Jugo de planta fresco para alivio de las picaduras de insectos

Extraer el jugo y aplicarlo directamente sobre la piel inflamada.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D^a Celestina Hernández Jorge, “Tina”:** *“Los oídos sí, le guisaba agua de malva y le ponía una gotita o calentaba un poco de aceite y le ponía”.*

- **D^a María Jesús García Álamo, “Jesusita”:** *“Para la diarrea la farroja. La malva para el estreñimiento, con aceite, yo se lo daba a las cabrillas”.*

S. Jorge Cruz Suárez

“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”

Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.