

*Malva sylvestris*

FICHA Nº 52

# MALVA COMÚN

La malva común es una planta bienal de hasta 1,5 metros, de raíz pulposa, hojas de 5 lóbulos y flores de color rosado a lila.

## HÁBITAT Y CULTIVO

Oriunda de Europa y Asia, se ha aclimatado a América y Australasia, creciendo en suelos pobres, setos y cercos. La malva se distribuye por casi todo el planeta ya que se adapta fácilmente a distintos tipos de terrenos. Para disponer de las propiedades de la malva se usan las flores y las hojas.

## COMPONENTES

- \* Glicósidos flavonol (incluyendo 3-sulfato de gospipina)
- \* Mucílagos
- \* Taninos
- \* Malvina (flores)

## EFECTOS CLAVE

- \* Emoliente
- \* Antiinflamatorio
- \* Anticatarral, pectoral
- \* Digestivo
- \* Estimula la producción de orina y combate la



cistitis

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

\* **Emoliente:** Indicada como protectora importante de la piel, granos o furúnculos, llagas, heridas, úlceras, vaginitis, abscesos, picaduras de insectos, dermatitis, eczemas, hemorroides o cualquier tipo de lesión. Las propiedades del mucílago contenido en esta planta servirá para ablandarlos.

\* **Inflamaciones:** Antiinflamatorio de la mucosa del estómago, de la vejiga, del intestino, boca, encías, la garganta y las amígdalas. También contra sequedad bucal, las úlceras estomacales e intestinales.

\* **Estreñimiento:** El cocimiento que es maravilloso en caso de estreñimiento se prepara al agregar tres puñados de hojas y flores en un litro de agua. Después hay que colarlo.

\* **Catarros:** Anticatarral, béquica, pectoral, inflamación de garganta: en las afecciones de los procesos respiratorios, tos, dolor en el pecho, catarros de la garganta, de los bronquios y en las anginas. Sus propiedades suavizan las vías respiratorias.

\* **Dientes:** Para los dolores de dientes, en algunas regiones de Europa se usa tradicionalmente una cataplasma, que se aplica sobre el diente dolorido. Se puede emplear también en gárgaras una infusión que se realiza con agua hirviendo y una cucharadita de flores de malva filtrada.

### CURIOSIDADES

\* El empleo de esta planta lo menciona Galeo como un buen remedio para sacar verrugas, en cambio Dioscórides la recomendaba para la hidropesía. Los alemanes la usaron para enfermedades de la piel, asma y también para la ictericia.

\* Los frutos secos, convertidos en un collar, fueron encontrados en la tumba de Tutankamón.

\* La malva ha sido usada en diversos rituales de magia blanca. En forma de ungüento, mezclando cera de abejas al aceite de oliva virgen y hojas de malva, se utiliza como protección contra gualichos y trabajos de magia negra.

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes.

