MONOGRAFÍA



Malva sylvestris

Malva

MALVA
Malva sylvestris

Descripción botánica
Planta bianual perenne de la familia de las Malváceas, de tallo erguido y velloso, leñoso en la base, de hojas palmeadas y alternas con bordes dentados, de las axilas salen flores violáceas, a veces rosado o azul, de cinco pétalos. Puede crecer hasta 1 metro de altura
Se utilizan las flores y las hojas. Florece en primavera y en verano

Efectos terapéuticos
Emoliente y suavizante de la mucosa digestiva, respiratoria, orofaringea y la barrera cutanea. Cura gastritis, faringitis, laringitis, vias respiratorias altas y bronquitis. Como emplasto tópico para producir alivio inmediato. Ablanda diviesos, forúnculos o abscesos infectados. Las compresas calman eczemas, acne, hemorroides y quemaduras.
Laxante suave
Expectorante y antitusivo, para catarros, gripes o bronquitis. Calma la tos seca.
Febrífugo, puede acompañarse con gárgaras para faringitis.
Antiinflamatorio: baños de asiento como lavado vaginal, hemorroides, baño ocular.
Antimicrobiano: gripes, infección urinaria, conjuntivitis.
Hipoglucemiante cuando se cuecen las hojas.
Diuretico leve decoccion de flores.

Principio activos y componentes
Mucílagos*: fibra soluble vegetal de consistencia viscosa y gelatinosa, se hinchan al entrar en contacto con el agua. Las plantas lo producen para almacenar agua, proteger sus tejidos y retener humedad. Son laxantes suaves, suavizan las paredes del intestino. Alivian la irritación de las mucosas. Retrasan la absorción de azúcar y grasas en el intestino ayudando a bajar el colesterol y la glucosa en sangre. Ayudan a controlar el apetito al*

expandirse en el estómago con agua. Se encuentran en chia, lino, aloe vera, llantén, malvavisco, algas y nopales.

Taninos: *son un polifenol vegetal con propiedades astringentes. Se unen a las proteínas y las coagulan. Es la defensa natural de las plantas, su sabor es amargo. Secan y desinflaman la mucosa del intestino. Detienen hemorragias y aceleran la curación de heridas en la piel o llagas en la boca. Son antioxidantes, reducen el colesterol malo y protegen los vasos sanguíneos. Provocan esa sensación de sequedad cuando se toma vino. Se encuentran en el vino tinto, piel y semilla de uva, manzanas y peras oxidadas, membrillo, caquis, frutos secos con piel marrón como nueces y almendras, maderas como corteza de roble y castaño.*

Pigmentos: *antocianinas en sus flores y clorofilas en sus hojas. Las antocianinas con Malvina y Malvidina. Las clorofilas son clorofila a, clorofila b y carotenoides.*
Malvina y Malvidina: antioxidantes, antiinflamatorias, protección cardiovascular, controlan la glucosa en sangre.

Vitaminas A, B1, B2, C

Acido p-cumarinico: *reduce las manchas de la piel, es antioxidante, favorece la microbiota intestinal, es antiproliferativa y antibacteriana.*

Ácido clorogénico: *potente compuesto antioxidante de la familia de los ácidos fenólicos. Controlan el azúcar reduciendo la absorción de carbohidratos en el intestino, evitando los picos de glucosa después de comer. Ayuda a reducir la acumulación de tejido graso y a perder peso estimulando el metabolismo de las grasas en el hígado. Dilata los vasos sanguíneos bajando la presión arterial alta. Es antioxidante: combate los radicales libres protegiendo a las células del envejecimiento prematuro. Se encuentra en café verde, peras, manzanas, ciruelas, alcachofas y papas.*

Ácido caféico: *potente antienvejecimiento retrasando la aparición de arrugas y piel opaca, estimula el colágeno ayudando a la cicatrizacion y regeneracion de tejido dañado, inhibe inflamaciones crónicas (artritis reumatoidea), protege el sistema nervioso y cardiovascular. Se encuentra en café, té, mate, vino, frutas de hueso, frutas de pepita, bayas, frutos rojos, cítricos, verduras, y en muchas plantas como el tomillo, abedul, salvia, orégano, menta, entre otros.*

***Flavonoides**: son polifenoles que dan pigmentos brillantes (azul, morado, amarillo y rojo) a flores, frutas y verduras. Son el sistema de defensa de las plantas contra los rayos solares y las plagas. En el cuerpo humano neutralizan los radicales libres, protegen las células y previenen el envejecimiento prematuro (antioxidantes). Mejoran la circulación sanguínea, refuerzan capilares y regulan la presión arterial (protección cardiovascular), bloquean enzimas que causan inflamación aliviando dolor crónico. Combaten virus y bacterias siendo un refuerzo inmunitario. Se encuentran en frutos rojos, té verde, té negro, vino tinto, citricos, chocolate amargo, cebolla morada, manzana y brocoli.*

Extracciones

Solvente Agua

El agua extrae mucílagos y sales minerales

Uso interno → suaviza mucosas respiratorias y digestivas. Calma gastritis, tos seca, bronquitis, garganta seca. Faringitis. Hipoglucemiante

Uso externo → baño de asiento para hemorroides o irritación vaginal. Alivia inflamaciones. Conjuntivitis.

Solvente Alcohol

Extrae flavonoides y taninos

Uso topico → masajes o compresas antiinflamatorias y analgesicas, para dolor articular, golpes o hinchazon.

La tintura no es antimicrobiana.

Solvente Aceite

Extrae compuestos liposolubles para aceites base en cosmética para luego realizar cremas.

Efectos adversos, tóxicos y advertencias

No se recomienda el uso en embarazadas ni madres lactantes.

Su efecto laxante puede interferir con la absorción de algunas drogas, sobre todo vitaminas y minerales, separar las tomas por lo menos 1 hora.

La decoccion de la raiz puede inducir abortos.

Formas Galenicas

Infusión: 10 gramos por litro o hasta 5 gramos por taza, para tos, garganta seca, bronquitis, lesiones bucales, afecciones del aparato digestivo. Uso tópico para hemorroides, afecciones cutáneas. Tomar hasta 3 tazas al día.
Decoccion 50 gramos por litro durante 15 minutos como laxante e hipoglicemiante, misma para uso externo (lavajes y gargarismos)
Tintura relación 1:8. Dosis de 40 a 100 gotas por toma (2 a 5 ml) hasta 3 veces al día.
Tratamiento compuesto: tintura de malva, gordolobo, eucalipto y tomillo. Se realizan las tinturas por separado, y se unen en partes iguales, se toman 2 gramos en taza disuelto en agua hasta 4 veces al día para tos, asma, bronquitis y expectoración.

Anotaciones

Las hojas y las flores deben secarse rápidamente una vez recolectadas, a no más de 35 grados.
Las hojas infestadas de hongo, se podrán ver pústulas anaranjadas o pardas, deben desecharse.
Es alimenticia y contiene alto contenido de vitaminas y minerales.

Miscelaneas

Para el dolor de dientes en niños, cuando le salen, aplicar infusión de malva en las encías.
Es una planta no tóxica, aunque hay que saber reconocerla muy bien, sobre todo en caso de aplicación en niños. Si tiene duda no aplique. Han existido casos de confusión con Datura ferox, una planta venenosa.
En la antigüedad se realizaba la prueba de orinar sobre la planta, si esta no se secaba en 24 hs, significaba que la persona era fértil, caso contrario indicaba infertilidad.