

# Malva (*Malva silvestris* L.)

José M.ª Gimeno Gasca  
Médico Titular por oposición y Médico Naturista

## RESUMEN:

De la familia de las malváceas. Contiene mucilagos y antocianinas. Propiedades terapéuticas: emoliente, antiinflamatoria, demulcente, laxante mecánico, tónico venoso, antimicrobiana, antidiarreica y astringente.

**Palabras clave:** Medicina naturista, malva, mucilagos, antocianinas, antiinflamatorio, emolientes, demulcentes, laxantes, antidiarreicos.

## Mallow

## ABSTRACT:

*From the mallow family. It contains mucilage and anthocyanins. Therapeutic properties: emollient, anti-inflammatory, demulcent, mechanical laxative, venous tonic, antibacterial, anti-diarrhoeal and astringent.*

**Key words:** Natural medicine, mallow, mucilage, anthocyanins, emollient, anti-inflammatory, demulcent, laxatives, anti-diarrhoeal.

**D**ice Font Quer que todas las malváceas son semejantes entre sí, tanto por sus hojas, estipulas, flores e incluso por los pelos *que nos dice bien a las claras la entrañable afinidad de todas sus especies*. No producen alcaloides, sólo algún glucósido floral. Su característica familiar es la riqueza en mucilagos de toda suerte de malvas *aquella viscosidad de todos conocida*.

*Su proverbial inocuidad vino a concretarse en aquella frase que, aplicada al hombre de suma benignidad, nos hace decir de él que es una malva.*

55

## GRUPO TERAPÉUTICO

AO6A1A. Laxantes emolientes

## SINONIMIA

Port., gall. y cat., *malva*; en Baleares *mauva* y *vauma*; vasc. *zigi*, *zigún*, *valba*, *mamtxiko*, *mamukio*, *lore farfai-la* (flor mariposa), *gasnabedarr* (hierba quesera, no por servir para cuajar leche, sino por la forma del fruto, redondeado y deprimido)

Loscos dice en 1877 que son de esta especie (*silvestris*) casi todas las flores de malva que se despachan en las boticas.

## DESCRIPCIÓN

Planta herbácea, algo leñosa en la base, que alcanza una altura de 30-60 cm. La raíz es fusiforme y de ella salen tallos ramificados y vellosos; las hojas de nervaduras, palmeadas y por lo regular con cinco gajos o lóbulos profundos y festoneados en dientes redondeados recubiertos de pelos. Las flores grandes y vistosas tienen un cáliz de cinco piezas unidas, con tres hojitas en la base que constituye el cálculo.

La corola está formada por cinco pétalos que llevan una escotadura central, de color azulado violáceo y surcado por tres franjas longitudinales más oscuras, los estambres se unen formando un tubo que cubre el ovario.

El fruto, que ya en el Medioevo sugería la idea de “quesito” (Kroeber), se compone de un conjunto de frutitos primero carnosos y luego secos y rugosos ordenados en rueda.

Florece en primavera y verano. Según Pardo Sastrón florece en abril en el Bajo Aragón y es bienal (detalle que no he encontrado en ningún otro texto). Le gustan los suelos ricos en nitrógeno por lo que se encuentra en lugares frecuentados por el hombre y los animales, bordes de caminos, lindes de campos, escombreras.

Las hojas se recolectan en primavera y verano, desechando las que no estén perfectamente íntegras y sin parásitos.

Las flores se recolectan con todas sus pertenencias, incluso con el cabillo. Procúrese secarlas lo más rápidamente posible, un día de buen sol y de aire seco. Una vez secas deben conservar un hermoso color azul. «Hay que conservarlas metidas en saquitos que se guardan en cajas de hojalata, al abrigo de la luz y de la humedad».



Malva (*Malva silvestris* L.).

56

## COMPOSICIÓN

Las flores contienen mucílagos y antocianinas, las hojas sólo mucílagos.

## PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

• Los **mucílagos** son polisacáridos heterogéneos o hidrocoloides polisacáridos por su propiedad de hincharse con el agua y formar disoluciones coloidales o geles, característica ésta a la que deben la mayoría de sus propiedades y aplicaciones. Estos mucílagos son componentes frecuentes en las plantas donde actúan para evitar la deshidratación y favorecer la germinación.

Los mucílagos son **emolientes**, *ablandan abscesos y favorecen su maduración*, **antiinflamatorios** y **demulcentes** (protectores de mucosas y piel) por lo tanto útiles en procesos catarrales de vías respiratorias, inflamación de mucosa bucal y de garganta, afecciones de piel, acción antitusiva. **Laxantes mecánicos** por retener agua y aumentar el volumen, lubrican el intestino y protegen la mucosa gástrica.

• **Las antocianinas, malvinas y taninos.**

La malvina es hidrosoluble y soluble en alcohol, no en acetato de etilo, tiene acción sobre la vitamina P y es **tónico venosa, mejora la agudeza visual y la visión nocturna, es antimicrobiano.**

El tanino le confiere cierta acción **antidiarréica y astringente.**

• Tiene cierto contenido en vitaminas A, B y C.

Por su baja toxicidad es adecuado su uso en niños y ancianos.

Conocida de muy antiguo, se sabe que **se utilizaba como alimento**. «Como verdura cocida es insípida lo cual se remienda añadiéndole una fritada de ajos y cebolla y pimienta u otras especias y pasándola por la sartén».

**A NIVEL POPULAR** la forma de preparación ha sido variada: en cataplasmas, con toda la variedad posible; una fórmula puede ser: en un papel de estraza ponían miel, canela, cebolla y malva picada que la mezclaban



# Estudio propio de Medicina Naturista



Postgrado de Medicina Naturista  
Facultad de Medicina de Zaragoza  
650 horas lectivas

Duración: dos años. Clases: viernes tarde y sábado mañana.  
Dirección: Luis J. Gómez López y Pablo Saz Peiró

### Dirigido a:

Licenciados y diplomados  
universitarios relacionados  
con ciencias de la salud.

### Objetivos:

Formar en los criterios y la  
práctica de la Medicina  
Naturista



*Chrysanthemum parthenicum*

Preinscripción: Septiembre 2000

Matriculación: Octubre 2000

### Información:

Pablo Saz Peiró  
Cátedra de M. Preventiva y Salud Pública  
C/ Domingo Miral, s/n. Zaragoza (España). C.P. 50009  
Tel. y Fax: (0034) 976 320 920 \* 639 020 881  
E-mail: Pablosaz@posta.unizar.es

<http://warzar.unizar.es/servicio//ciclo3/tit prop/naturista>

Declarado de Interés Científico-Sanitario por la D.G.A.

con harina disuelta en agua caliente o con miga de pan empapada en agua caliente, se mezclaba bien y se ponía en el pecho o la espalda para los bronquios.

En infusiones se usaba para catarro bronquial, tos, afecciones bronquiales, generalmente endulzada con miel y en ocasiones mezclada con zumo de limón.

También se empleaba en inhalaciones y para lavados de heridas, ojos y quemaduras.

Se usaba en abscesos, inflamaciones y dolores articulares en forma de cataplasma caliente.

## FÓRMULAS MAGISTRALES

Font Quer propone como tisana “*pectoral y emoliente*” hojas de malva 35 g., melisa y hiedra terrestre 25 g. de cada una, hojas de naranjo 10 g., flores de amapola 5 g. Con los 100 g. resultantes, cortados bien finos, se preparan 10-20 tazas de tisana.

Luis Ripoll propone mezclar agua de hervir malva, verdolaga y llanten con vino blanco en 2/3 de agua, 1/3 de vino. Con esta mezcla se empapa un trapo que se espolvorea con flor de camomila desmenuzada y se coloca en la frente, de sien a sien, y el dolor de cabeza se va.

Vanaclocha da la formulación magistral de una tisana espectorante antitusígena a base de tomillo, raíz de polígala, flores de malva, capítulos de tucílago y corteza de naranja amarga.

Duraffourd et al. la aconsejan como descongestionante en afecciones genitales.

## CONTRAINDICACIONES

Desaconsejada en diabéticos por su efecto hiperglucemiante y en las mujeres en estado de gestación por la actividad oxitócica de las hojas.

58

## BIBLIOGRAFÍA

Arteche García, A., et al. *Fitoterapia. Vademécum de prescripción*. Ed. Cita, Publicaciones y Documentación (Citape, S.L.); Bilbao, 1992 (Idem, CD-Rom 1998).

Bruneton, J. *Elementos de Fitoquímica y Farmacognosia*. Ed. Acribia, S.A. Zaragoza, 1991.

Duraffourd-L. D'Hervicourt-J. C. Lapraz. *Cuadernos de Fitoterapia Clínica*. Editorial Masson. Barcelona, 1997.

Font Quer, P. *Plantas medicinales. El dioscorides renovado*. Ed. Labor, Barcelona, 1981.

Font Quer, P. *Botánica pintoresca*, Ed. Ramón Sopena S.A., Barcelona, 1958.

Losa, M.; Rivas, S.; Muñoz J.M., *Botánica descriptiva*. Tomo II. 2º Ed. 1955.

Loscos, Francisco, *Tratado de Plantas de Aragón*, Ed. Seminario Farmacéutico, Madrid, 1876 (Ed. Facsímil, Teruel, 1986).

Pardo Sastrón, José, *Catálogo o enumeración de las plantas de Torrecilla de Alcañiz*, Zaragoza, 1895 (Ed. Facsímil, Teruel, 1995).

Peris, J.B.; Stübing, G. y Vanaclocha, B. *Fitoterapia aplicada*. Ed. M.I.C.O.F. Valencia, 1995.

Podlech, Dieter, *Plantas medicinales*. Ed. Everest, S.A. León, 1997.

Ripoll, Lluís, *Hierbas Medicinales y remedios caseros*. Editorial H.M.B. S.A. Barcelona, 1985.

Treben, María, *Salud de la botica del Señor*, Ed. Wihhelm Ennsthaler, en Austria, 1980.