

La Malva



Con alturas diferentes según especies es una planta herbácea, verde y de flores rosadas. Hay una docena de especies, todas parecidas salvo pequeños detalles. Pueden ser anuales, bianuales e incluso perennes. Esta planta, símbolo de la dulzura y del sosiego, ya era usada por los griegos hace más de dos mil años. No produce tóxicos, de ahí viene el dicho “ser una malva” que se dice a algunas personas buenas.

Es muy apreciada en medicina: “con un huerto y un malvar medicinas para un hogar” o “con un pozo y un malvar boticario de un lugar”. Dioscórides, médico griego, ya las recetaba como emoliente y laxante, propiedades que siguen siendo vigentes. Para el estreñimiento crónico: actúa como laxante no agresivo incluso a dosis altas y recomendado en niños y ancianos. Como expectorante y anti-tos en catarrros, gripe, bronquitis, tos y asma. Para mucosas y piel, aplicada localmente se usa en faringitis (con gárgaras), vaginitis (con lavados), inflamaciones del ano y recto (con enemas), acné, eccemas, forúnculos, etc. (con compresas).

Las hojas y las flores también se usan. Las malvas se arrojan con frecuencia: las hojas, tallos y partes verdes de las flores se llenan de pústulas pardas producidas por la *puccinia maluacearum*, un hongo que vive en su seno. Éstas deben descartarse para su uso. Las ovejas y otros animales pueden intoxicarse, llegando incluso a morir.

Se come como ensalada y verdura, también asadas, como sustituto del té y como tabaco de pipa. Es usada como tinte para teñir de verde y contra las arrugas. Sus flores son muy atractivas para las abejas.

Sirve como reloj de sol, ya que sus hojas miran al sol incluso en días nublados y, como curiosidad, si las gallinas comen flor de malva los huevos se colorean de rosa.

Francisco Luna Longarón