

## FITOTERAPIA

MALVA - *Malva sylvestris* L.



**Aspectos botânicos:** Planta da família das *Malvaceas*. Herbácea anual ou bianual, lenhosa em sua base, com galhos elevados, pilosos e ramificados, de até 01 m de altura. Folhas alternas, pecioladas e com bordos dentados. Flores de até 04 cm de diâmetro, azuladas e com cinco pétalas estreitas, que se dispõem na axila das folhas e que aparecem entre a primavera e o verão.

Cresce espontaneamente em quase toda a Europa, Norte da Ásia e África, ao redor de caminhos, taludes, clareiras de bosques, e até em muros, devido ao alto poder de penetração de suas raízes delgadas. Requer clima temperado. Seus maiores produtores são a Bélgica e a antiga Yugoslávia;

**Nomes comuns:** *Malva*, *malva comum*, *malva grande*, *common mallow* (Inglaterra) e *mauve sauvage* (França);

**Histórico:** É considerada planta medicinal desde o ano 700 a.C.. Seu nome vem do grego *malakos*, que significa brando (suave), devido a seu caráter emoliente. *Sylvestris* vem do latim *silva*, e significa bosque, em alusão a seu habitat natural.

Os romanos a cultivavam em jardins e a utilizavam na culinária, para aproveitar seus efeitos laxativos. Utilizada também como alimento pelos árabes desde o século VII a.C., hábito este, adquirido no Marrocos. Foi recomendada por Plínio e Dioscórides, que a recomendavam para diversas enfermidades, especialmente para infecções. No século XVI, foi denominada de *omnimorbia*, que significa algo como um “cura tudo”, com a crença que seu efeito laxativo seria capaz de limpar e eliminar todas as doenças do corpo;

**Usos terapêuticos:** Utilizada principalmente como antiinflamatória e protetora de mucosas dos tratos digestivo, respiratório e cutâneo (aftas, gengivites, estomatites orais, herpes labial, amigalites e faringites, corrimentos vaginais, infecções superficiais de pele, gastrites, gripes e resfriados, etc.). Expectorante, hipoglicemiante (auxiliar em casos de diabetes) e laxante suave, além de imuno-estimulante (melhora a resistência contra infecções de repetição);

**Princípios ativos:** Mucilagens, vitaminas A, B1, B2, C e carotenos, óleos essenciais (ácidos oléico, palmítico e esteárico), ácido cumarínico, clorogênico e cafeico, flavonóides, taninos e derivados antraquinônicos;

**Partes utilizadas:** Flores e folhas (depois de secas, suas folhas podem apresentar um cheiro desagradável);

**Formas de uso e dosagem:** Seu uso interno deve ser criterioso, e com acompanhamento médico, sendo seu uso externo (bochechos, gargarejos, banhos, etc) considerado mais seguro.

Cataplasma das folhas;  
Decocção das folhas (até 5%);  
Infusão das flores a 10%;  
Extrato fluido (1 gr = 40 gotas) -5 ml 3X/dia;  
Suco – 20 a 30 gr 3X/dia;  
Pastas dentais, enxaguatórios bucais, etc;

**Tempo de uso:** Uso externo pelo tempo que se fizer necessário;

**Efeitos colaterais:** Não há registros de efeitos colaterais importantes na literatura, porém, seu uso interno deve ser criterioso e com acompanhamento médico;

**Contra-indicações:** Gravidez e lactação para o uso interno.

**Lembramos que as informações aqui contidas terão apenas finalidade informativa, não devendo ser usadas para diagnosticar, tratar ou prevenir qualquer doença, e muito menos substituir os cuidados médicos adequados.**

**Fontes principais de consulta:**

“Plantas medicinais na saúde bucal”. Rozeli Coelho Silva – Vitória, ES, Brasil. 2001.

“Tratado de fitomedicina – bases clínicas e farmacológicas”. Dr. Jorge R. Alonso – editora Isis. 1.998 – Buenos Aires – Argentina.

**Imagem:**

“Fitoterapia – conceitos clínicos” 2008 (livro com cd-rom) – Degmar ferro – Editora Atheneu, São Paulo.