

El malvavisco,

para el bienestar digestivo y respiratorio



Conocido desde hace siglos por sus propiedades medicinales, es una planta que concentra principios activos como mucílagos y flavonoides que contribuyen al alivio de diversas afecciones



El malvavisco (*Althaea officinalis*), conocido también como altea, es una planta herbácea que ha desempeñado un papel crucial en la medicina tradicional a lo largo de los siglos. Originario de Europa, Asia Occidental y el norte de África, crece en zonas húmedas como riberas fluviales y terrenos pantanosos, donde su desarrollo puede alcanzar hasta dos metros de altura. Su nombre, derivado del griego

“altho”, que significa curar, destaca su reputación como remedio natural.

Desde la Antigua Grecia, el malvavisco ha sido valorado no solo por su potencial curativo, sino también como recurso alimenticio en tiempos de escasez. En la Edad Media, sus propiedades calmantes se utilizaban para aliviar irritaciones de garganta y afecciones respiratorias. La planta es reconocible por su vellosidad, hojas

triangular-ovadas y flores cálidamente rosas.

La parte más utilizada de esta planta es su raíz, que contiene una alta concentración de mucílagos, compuestos bioactivos como flavonoides, pectinas y ácidos fenólicos, todos ellos responsables de sus beneficios medicinales. Aunque sus hojas y flores también tienen aplicaciones terapéuticas, la raíz sigue siendo la parte más valiosa por su versatilidad y eficacia.

PROPIEDADES MEDICINALES DEL MALVAVISCO

La mayor virtud del malvavisco radica en su capacidad para proteger y reparar las mucosas del cuerpo. Su acción emoliente y antiinflamatoria alivia las mucosas respiratorias y digestivas, lo que lo hace efectivo contra catarrros, gripes, faringitis, gastritis y síndrome del colon irritable. También actúa como un expectorante natural, despejando los conductos respiratorios y calmando la tos seca.

En el ámbito digestivo, contrarresta la acidez estomacal y repara las mucosas intestinales dañadas por enfermedades como la colitis o úlceras gastroduodenales. Tomado en infusión, tal y como explica a mi herbolario, Elisabeth Martín, CEO de Replantea: "Es muy apreciado para calmar el malestar estomacal y ayudar con la digestión de forma natural".

Además, tiene un efecto laxante suave, ideal para tratar estreñimientos

puntuales sin causar irritación. En uso tópico, es un remedio eficaz para quemaduras, abscesos, esguinces y otras lesiones cutáneas, gracias a su capacidad para reducir la inflamación y promover la regeneración de tejidos. No obstante, su consumo debe evitarse durante el embarazo debido a su posible acción abortiva y en personas con diabetes por su capacidad de alterar los niveles de glucosa, según los expertos.

Tanto su raíz como sus hojas contienen flavonoides que actúan como antioxidantes naturales que ayudan a combatir el estrés oxidativo, protegiendo las células de daños y contribuyendo al mantenimiento de una piel más saludable y joven.

En muchas culturas, el malvavisco también ha sido empleado como calmante para el sistema nervioso. En la medicina ayurvédica, por ejemplo, se usa para aliviar el estrés y fomentar un sueño reparador. Este enfoque se combina con otras hierbas para potenciar su efecto relajante y su adaptabilidad.



“El malvavisco es muy apreciado para calmar el malestar estomacal y ayudar con la digestión de forma natural”,
Elisabeth Martín
(Replantea)



LA REVISTA DEL SECTOR DE LA SALUD NATURAL

Visita nuestra plataforma
 mi herbolario: web, revista en papel,
 hemeroteca de la revista en formato
 digital, newsletter y redes sociales



SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



Suscríbete a nuestro newsletter
 gratuito escaneando éste código

EFICACIA PROBADA

Actualmente, el malvavisco sigue ocupando un lugar destacado en la fitoterapia gracias a estudios recientes que respaldan su eficacia. Las investigaciones han demostrado que sus polisacáridos poseen propiedades inmunoestimulantes, aumentando la actividad de los macrófagos y mejorando la respuesta inmune en casos de infecciones respiratorias y digestivas. Por ejemplo, un estudio publicado en *Pharmazie* (1922) evaluó los efectos de los polisacáridos en gatos no anestesiados, mostrando que estos compuestos redujeron significativamente la tos inducida y mejoraron la respuesta inmunitaria.

Dado que el malvavisco tiene todas estas propiedades beneficiosas documentadas en la Farmacopea Europea, Elisabeth Martín explica que la infusión de malvavisco actúa como un suave calmante natural, ideal para el bienestar digestivo y respiratorio. Además, indica que gracias a su alto contenido en mucílagos, ayuda a proteger y suavizar las mucosas, aliviando la irritación de la garganta y favoreciendo una digestión más cómoda.

"En general, este tipo de infusiones ofrecen una forma natural de ayudar a mejorar la salud, aportando cuidado y bienestar sin aditivos ni químicos y en nuestro caso siempre apostando por productos ecológicos certificados. Las infusiones de plantas y hierbas son una opción perfecta para quienes buscan remedios tradicionales con el respaldo de siglos de uso y de la fitoterapia moderna", declara la experta de Replantea.

BENEFICIOS DE SU CULTIVO

El cultivo del malvavisco ha experimentado una transformación significativa en las últimas décadas, alineándose con las tendencias de sostenibilidad y regeneración ambiental. Esta planta herbácea, capaz de adaptarse a una amplia variedad de condiciones climáticas, prospera particularmente bien en suelos húmedos y ricos en nutrientes, aunque también se ha cultivado con éxito en terrenos marginales gracias a su resistencia natural.

Una de sus principales ventajas es su capacidad para mejorar la estructura del suelo y fomentar la biodiversidad al pro-



El cultivo del malvavisco ha experimentado una transformación significativa en las últimas décadas, alineándose con las tendencias de sostenibilidad y regeneración ambiental



porcionar refugio y alimento a insectos polinizadores y otros organismos beneficiosos. Su cultivo no requiere del uso de pesticidas o fertilizantes químicos, lo que lo convierte en una opción ideal para la agricultura ecológica. Además, la cosecha de sus raíces, hojas y flores debe realizarse con cuidado para garantizar la regeneración de la planta y la conservación de sus propiedades medicinales.

En muchos casos, los agricultores han optado por técnicas de rotación de cultivos y asociaciones con otras plantas

medicinales para maximizar la productividad y minimizar el impacto ambiental. Esta práctica no solo contribuye a la sostenibilidad del ecosistema local, sino que también asegura un producto de alta calidad para su uso en la industria farmacéutica, cosmética y alimentaria.

Por último, esta planta se ha integrado con éxito en proyectos de recuperación de suelos degradados, demostrando su potencial no solo como recurso medicinal, sino también como un valioso aliado en la lucha contra la desertificación y el cambio climático.

PRESENTACIÓN Y POSOLOGÍA

El malvavisco se puede utilizar de diversas formas para aprovechar al máximo sus beneficios medicinales:

- **Infusión:** Ideal para aliviar la tos y despejar las vías respiratorias. Hervir una cucharada de raíz seca en dos tazas de agua durante 3 minutos, dejar reposar otro 10 minutos y colar. Consumir hasta tres veces al día.
- **Decocción:** Indicada para irritaciones digestivas y dolores de garganta. Cocer dos cucharadas de raíz en medio litro de agua durante 10 minutos, colar y beber tibio.
- **Cataplasmas:** Las hojas y flores machacadas, mezcladas con agua tibia, son eficaces para reducir inflamaciones en esguinces o calmar quemaduras.
- **Jarabe:** Preparado con raíz de malvavisco, es utilizado como expectorante en infecciones respiratorias.
- **Uso tópico:** Aplicar infusiones diluidas de malvavisco sobre la piel para tratar abscesos, moratones o irritaciones.

FICHA TÉCNICA

Malvaceae (ALTHAEA OFFICINALIS)



PRINCIPIOS ACTIVOS: Mucílagos, pectinas, flavonoides, ácidos fenólicos, asparagina, almidón.

USOS E INDICACIONES: Irritaciones de mucosas, infecciones respiratorias, gastritis, úlceras, estreñimiento leve, lesiones cutáneas.

PRECAUCIONES: Espaciar su consumo respecto a medicamentos orales debido a los mucílagos, que pueden intervenir en su absorción. Como ocurre con cualquier remedio natural, su uso debe ser responsable, siguiendo las recomendaciones adecuadas y consultando a un especialista en caso de dudas.

Fuentes: mi herbolario, fitoterapia.net y Replantea