

Recull d'informació del grup de Telegram de Flora Catalana

Malva sylvestris

Nom català: Malva, Malva de cementiri, Malva major, Vauma

Nom castellà: Malva, Malva común, Malva silvestre.

Fitxa al catàleg de flora: <http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax1339>

INFORMACIÓ IMPORTANT

Aquest document només és una recopilació de les aportacions fetes, pels usuaris del canal de Telegram de l'associació Flora Catalana, durant el treball col·lectiu sobre la planta que tractem. No pretén ser un estudi exhaustiu, ni molt menys ser un treball de recerca, doncs no segueix la metodologia que requeriria aquesta finalitat. La finalitat del grup de Telegram de Flora Catalana és, simplement, la de compartir els nostres coneixements sobre els usos i creences populars d'aquesta planta i intentar explicar-los d'es d'un punt de vista científic quan esdevingui possible. En aquest document de recopilació, hem classificat les aportacions per tipus d'ús.

És important recalcar que Flora Catalana no es fa, ni es pot fer responsable, tant del contingut del document com del seu rigor i qualitat de redacció (ortografia, sintaxi, semàntica, estil ...), doncs la tasca de l'associació ha estat, simplement, la de recopilar literalment el coneixement aportat per els participants al grup de Telegram. En cap moment s'han contrastat les aportacions ni s'ha modificat la seva redacció original. No obstant, el document esdevé un compendi interessant dels usos d'aquesta planta que pot servir de punt de partida per a totes aquelles persones que vulguin conèixer aquesta espècie, contrastar la informació i endinsar-se en el coneixement dels seus usos.

Agraïm totes les persones que han compartit els seus coneixement, experiències i dubtes en el canal de Telegram, gràcies a les quals ha estat possible la confecció d'aquest document.

Si teniu companys a qui podria interessar aquesta iniciativa i col·laborar en el nostre grup de Telegram compartint coneixement i aprenent, els podeu convidar enviant-los aquest enllaç:

<https://t.me/joinchat/HGuJwfKkSkGyHQlu>

SOBRE LA PERILLOSITAT DE LES PLANTES

És important recordar que les plantes no són innòcues. Tot i ser productes naturals poden tenir efectes adversos no desitjats que, fins i tot, poden arribar a ser mortals. S'ha de tenir en compte que algunes plantes medicinals poden augmentar o disminuir l'eficàcia d'altres medicaments de síntesi. Cal ser curós i, en cas de dubte, consultar sempre al metge.

SOBRE LA RECOL·LECCIÓ DE PLANTES

La recol·lecció descontrolada o forassenyada de plantes, en estat natural, és una pràctica que malmet el seu cicle de vida, alhora que interfereix notablement en l'equilibri de l'ecosistema del que formen part. També la recol·lecció moderada pot tenir el mateix efecte quan és practicada per molta gent. És per això que recomanem el cultiu d'aquelles espècies que siguin necessàries per a l'ús i consum personal. D'aquesta manera, entre tots, contribuirem a la qualitat, perdurabilitat i sostenibilitat del nostre entorn.



Índex

Alimentació humana	3
Fulles	3
Flors	3
Fruits	3
Propietats medicinals	4
Conceptes generals, composició i preparació.	4
Aparell respiratori	7
Aparell digestiu.	7
Aplicacions cutànies (ús medicinal o cosmètic).	8
Salut bucal.	9
Altres usos medicinals	10
Ús tòxic i nociu	10
Fong Puccinia	10
Artesania	10
Usos socials i rituals	11
Ecologia / usos ambientals / Cultiu	13
indicador de sòls nitrogenats	13
Cultiu.	14
Nitrats	15
Usos ambientals	16



Alimentació humana

Fulles

- Es posa a la ratafia per a donar-li una mica de viscositat.
- A la ratafia un grapat de fulles, i per treure mucíl·lags millor en fred i bona aigua, que és realment un problema trobar-ne segons on es viu.
- També se'n poden menjar les fulles bullides.
- Sí, jo també. Quan són tendres, bullides o en truita.
- FARCELLETS DE MALVA - Recepta: Escaldar fulles grans de malva o malvavisc, reservar. Bullir un grapat d'arròs . Reservar... Fer un sofregit amb oli, all, ceba , una mica de tomàquet ,una mica de pebrot i albergínia. Barrejar amb l'arròs i unes flors de malva crues. Fer els farcellets i passar-los per la paella amb poc oli però ben calent. Al forn també queden molt bons. 🍀" (...) "Barreges el sofregit amb l'arròs i amb això fas els farcellets. Després els passes per la paella o al forn.
- Les fulles, tendres, lliures de paràsits i pesticides (vigileu bé què colliu i a on i quan ho feu) són base de sopes. Típic al nord d'Àfrica. Sovint es pot veure recollir malva a persones d'origen africà al Baix Empordà.
- Avui les fulles es consumeixen com a verdura en molts països del nord d'Àfrica. Diuen la planta Khobiza i amb aquest nom es poden trobar moltes receptes. El meu cunyat és de Tunísia i aquí la trossegen i la redueixen al vapor, mentre preparen un sofregit amb oli d'oliva, ceba, coriandre en pols, all, tomàquet concentrat, harissa, sal, pebre... afegeixen una mica d'aigua, deixen reduir i després ho barregen amb les fulles de malva, afegeixen pebrot i ho deixen una estoneta més. Ho mengen amb pa. He vist que a Palestina, després de cuinar-la al vapor i passar-la per la paella amb espècies, la serveixen freda amb suc de llimona i olives com una amanida.
- Les fulles són bones arrebossades.

Flors

- Jo les flors me les menjo crues en amanides.
- "Mi padre me enseñó a comer los botones de capullo de las malvas. Ahora cuando florece que dura desde primavera a otoño, todos los días estan en mi infusión, ensalada. Etc etc."
- Sobre usos alimentaris jo em menjo els pètals crus afegits als plats, les fulles al vapor i fregides i al forn, el fruits. De totes les parts esmentades es poden fer fermentats.
- Una última de la malva. Es feien servir les flors per fer pujar el color del vi que era massa clar (Pius Font i Quer). Haig de suposar que no deixa gust i que la solució alcohòlica s'emporta bé el color.

Fruits

- I els fruits es menjaven o es mengen (especialment els nens) com una llepolia.
- Doncs sí, jo de petita me'ls menjava, els hi dèiem "panellets".
- Jo tinc costum de collir els pans (botons de llavors immadures) i ficar-los amb aigua i sal. I/o ara amb aigua de mar un poc rebaixada i llavors de fonoll o ginebrines. Es deixen uns 15 dies q fa fermentació i així confitades són molt bones. Amb aquesta fermentació li deu canviar part dels principis i activar d'altres. Si sabeu com s'assimila amb aquest processat, m'agradaria saber-ho....

- Jo tb em menjava i segueixo, els fruits, "panets", des de petita (...) Així com el que la cuina marroquina, tb l'utilitza molt. Ho comentàvem amb uns amics que ho són.
- I per acabar, i recollint un post de Francisca del dia 18 on comenta el bell record de quan "su padre le enseñó a comer botones de capullo de las malvas", esmentar que el fruit de la planta, arrodonit i aplanat s'ha menjat des de sempre i, per la forma indicada, en algunes contrades catalanes se'ls denomina "panets" o "formatgets", essent aquesta darrera accepció, per extensió, una dels noms populars de la Malva. I què petit és el mon!, a Anglaterra –on també s'ha menjat el fruit- una de les denominacions de la planta és "flor del formatge".

Propietats medicinals

Conceptes generals, composició i preparació

- En alguns dels posts que heu anat publicant s'ha parlat de que la malva afavoreix el trànsit intestinal, també que augmenta la viscositat en la ratafia, va bé per la tos i irritació del coll, pel tema de les "picades" d'ortiga, etc... Aquestes propietats es deuen, en bona part, al contingut en mucílags (que també s'ha comentat) que conté la planta. S'ha mesurat que les flors de la malva poden contenir entre el 10% i el 20% de mucíltag, mentre que a les fulles el percentatge és menor (entre 8 i 10%). Sigui com sigui, tant fulla com flors, són ben riques en mucílags.

Els mucílags són considerats un tipus de fibra soluble, és a dir, un tipus de fibra que, en hidratar-se, augmenta el seu volum formant una espècie de gel (o gelatina per entendre'ns millor). Químicament, són polisacàrids (cadena de sucres simples -monosacàrids-) que en el cas de la malva poden estar formats per monosacàrids (àcids o neutres) com la ramnosa, la galactosa, l'arabinosa, l'àcid galacturònic i l'àcid glucurònic.

Els mucílags aporten molts avantatges a la dieta, com a fibra soluble que són (ja ho havia comentat en el post on parlava de la inulina que conté l'arrel de pixallits, però hi faig algun matís més aquí):

- 1) La seva viscositat ajuda a protegir les mucoses de l'estómac i el tub digestiu, alhora que millora notablement el trànsit intestinal (interessant per ajudar a resoldre l'estrenyiment). La regulació del trànsit també afavoreix l'expulsió de toxines que d'altra manera es podrien acumular en l'intestí. L'acumulació d'aquests residus tòxics pot contribuir a l'aparició de càncer de colon, per la qual cosa una dieta que incorpori una quantitat adequada de fibra soluble és un bon aliat per mantenir una millor salut.
- 2) La seva naturalesa gelatinosa retén una part considerable del colesterol de la ingesta, essent defecat i evitant que s'assimili (interessant per les persones amb el colesterol alt).
- 3) Ajuden a evitar els pics de sucre en sang, ja que la fibra reté el sucre i permet que l'intestí l'absorbeixi gradualment (interessant pels diabètics).
- 4) El fet que en hidratar-se augmenti de volum fa que proporcioni sensació de plenitud i contribueixi a no tenir tanta gana (interessant per la gent que menja massa).

A part d'aquests avantatges, però, els mucílags tenen altres efectes:

- 5) Tenen un efecte antiitussigen i antiinflamatori de les mucoses respiratòries gràcies al seu efecte emol·lient (que estova o relaxa la duresa de la inflamació). Aquest efecte es veu potenciat en la malva pel seu contingut en flavonoides i tanins (que per no allargar més aquest post, n'anirem parlant més endavant).
- 6) Per la capacitat que tenen els mucílags de retenir aigua (sumat al seu efecte emol·lient), mantenir-los adherits a la pell permet mantenir la zona on s'apliquen hidratada. Just per aquesta propietat s'usa la malva en casos de lesions a la pell: petites ferides, pell resseca, cremades lleus, èczemes, etc. En el cas de les "picades" d'ortiga suposo que el contingut en tanins (astringent) i flavonoides (antiinflamatori) ajuda també a alleugerir-les, com en alguns dels altres casos de lesions a la pell.

- Voldria afegir que per a preservar els mucíl·lags de fulles i flors es millor fer una maceració en fred durant tota una nit amb aigua de pluja o de la aixeta desclorada. Els pètals són especialment rics en mucíl·lags (no així als estams, ja que poden arribar a produir irritacions als pulmons). Maria Treben (llibre: Salud de la Botiga del Señor) explica com es prepara la maceració: " la tisana de malva se prepara en frío. En 1/4 l. de agua se pone una cucharadita repleta de hierba a remojo durante una noche; por la mañana se calienta ligeramente". El PDF d'aquest llibre el podeu trobar a Internet.
- A les herboristeries és fàcil trobar les flors seques. Jo les afegeixo en tisanes per millorar el gust. Encara que algú deia que són insípides, en una relaxant que fa mal gust, li va molt bé. Millora molt, m'ho va ensenyar una herborista, i com va bé per la tos, i tb per l'estómac i restrenyiments, pot completar molts problemes de complicacions nervioses.
- M'ha semblat apropiat parlar de la dosi que es recomana per fer tisanes amb la Malva. A grans trets, la dosi que recomana l'ESCOP (European Scientific Cooperative On Phytotherapy) i l'EMA (Agència Europea del Medicament) és la següent:

En el cas de l'EMA indica, per tractar la mucosa oral o faringe (amb la seva tos associada), o bé molèsties digestives, fer infusió o decocció de 1-2 gr de flor o 1,8 gr de fulla en 150-250 ml d'aigua, 3 vegades al dia.

En el cas de l'ESCOP estableix la dosi, per ús intern, en 1,5-2 gr de flor, en infusió (o macerada en aigua freda). A prendre diverses vegades al dia, fins a una dosi diària màxima de 5 gr (unes 3 vegades al dia). Pel que fa a l'ús extern estableix que els gargarismes es facin amb una decocció al 5%.

Aquestes dosis, en el cas de les infusions de flors, són aplicables a nens de més de 12 anys i adults (5 gr/dia aproximadament). Per a nens entre 6 i 12 anys, les infusions de flors respectarien la dosi diària màxima de 2,5 g/dia, i en cas de nens entre 2 a 6 anys, la dosi seria d'1,25 a 1,5 gr/dia. (Font d'aquest últim paràgraf: elfarmaceutico.es, curso de pediatria; fitoteràpia en pediatria).

- Les arrels de la malva estan poc estudiades però sembla que contenen menys mucíl·lacs que l'arrel de malví. Els olis essencials són apolars i solubles en oli vegetal o alcohol però els mucíl·lags o saponines són solubles en aigua. Els tanins són solubles en aigua calenta o en solucions hidroalcohòliques. La glicerina és molt interessant doncs dissol tan principis polars com apolars. Neus, les flors seques també donen color en una infusió però és cert que són força insípides.
- S'ha parlat en alguns posts del grup, referent a la malva, de les seves propietats antiinflamatòries sobre les mucoses respiratòries, gràcies als mucíl·lags, que pel seu efecte emolient, estoven i relaxen la "duresa" de la inflamació (ho vaig comentar amb més detall en un post anterior) i gràcies a la capacitat antiinflamatòria de les antocianines (un tipus de flavonoides, que també he explicat en un post anterior) i la capacitat astringent de la discreta quantitat de tanins que conté. Però a més, la malva té propietats expectorants que li proporcionen les saponines que conté (l'Astrid les ha mencionat en un dels seus posts).

Químicament, les saponines són un tipus d'heteròsids; que tenen, entre d'altres propietats, la de ser irritants cel·lulars, la qual cosa es tradueix en una acció expectorant (en irritar les cèl·lules de l'aparell respiratori, provoca la resposta expectorant) i també certa acció diürètica.

El conjunt d'aquestes propietats, proporcionades pels principis actius mencionats, la fa una planta interessant en quadres de refredats, tos, bronquitis, mals de coll, etc... Com ja s'ha anat dient repetidament en els posts anteriors.

- Un altre component important de la malva són els antocianòsids. De manera general, els antocianòsids són pigments de les plantes, de tonalitat vermella, porpra, violeta o blavosa que tan es poden trobar en les flors, en les fulles o en els fruits de les plantes. Es creu que una de les finalitats d'aquesta coloració podria ser com a mecanisme de defensa, per protegir a les flors, fruits i/o fulles de les radiacions ultraviolades de la llum i, amb aquesta mateixa finalitat, també és responsable de la coloració de les fulles que mostren tonalitats vermelloses a la tardor.

En el cas de la malva, el color dels pètals de la malva és degut a aquests tipus de pigments (en conté al voltant d'un 6-7 %), en especial degut a la malvina (que pel seu nom ja es relaciona amb

la malva), tot i que en conté d'altres pigments d'aquest tipus (com la delfinidina, petunidina i cianidina).

Aquest tipus de pigments pertanyen al grup dels flavonoides i com a tals tenen propietats antioxidants¹ (captació de radicals lliures²; vegeu el post que parlava dels radicals lliures en el cas del pixallits) i també antiinflamatoris. Els antocianòsids disminueixen la permeabilitat dels capil·lars i n'augmenten la resistència, per la qual cosa reforcen el sistema cardiovascular i també disposen de propietats antiedematoses.

- Un dubte, també es pot fer de les flors tintura? Seria una mena tenir les propietats guardades per fer-ho servir quan no hi han flors ?
- En principi es pot fer tintura de totes les plantes medicinals
- Sobre les tintures cal tenir en compte si la farem de les flors o de les fulles i quin principi actiu volem extreure i si aquest és polar o apolar.
- Fent tintura amb alcohol o glicerina els mucíl·lags s'extreuen? Perquè tinc entès que si la maceres en oli, no s'hi extreuen...

1 **[Post corresponent al document de *Taraxacum officinale*]** Hola, la veritat és que el pixallits no em deix de sorprendre. Com ja vaig publicar en un post anterior, el pixallits és antioxidant degut al seu contingut en polifenols, la qual cosa vol dir que incloent-lo en la dieta de manera regular (millor combinant-lo amb altres plantes i fruits antioxidants) proporcionen una dieta que disminueix els radicals lliures i, conseqüentment, ajuda a evitar o endarrerir les malalties degeneratives o el càncer.

No obstant, sembla ser que el poder anticancerígen d'aquesta planta va més enllà, alguns experiments científics assenyalen que l'extracte de l'arrel de pixallits té la propietat d'induir la mort de les cèl·lules cancerígenes en el melanoma (càncer de pell), inclús en casos en què la malaltia es presenta resistent a la quimioteràpia. El gran avantatge és que desencadena l'apoptosi (mort cel·lular) de les cèl·lules cancerígenes sense damnificar les cèl·lules sanes. Dos estudis científics avalen aquest resultat, però és quelcom experimental de moment. En un dels estudis també fa referència a que desencadena també la destrucció de cèl·lules de leucèmia mielanocítica crònica (LMMC, que és un tipus de càncer de sang poc comú.). Són estudis fets a laboratori, sobre teixits i animals i per tant no aplicables a persones, de moment. Però tot plegat parla molt bé a favor de la planta.

2 **[Post corresponent al document de *Taraxacum officinale*]** Intento sintetitzar molt breument el que són els radicals lliures i com es formen, si no me'n surto prou bé, no dubtis en dir-ho i ho intento explicar millor.

Els radicals lliures són molècules que disposen d'un o més electrons desaparellats i per tant no són estables. Aquesta inestabilitat provoca que aquestes molècules reaccionin amb d'altres molècules del nostre organisme damnificant-les (reaccionant amb elles per formar un altre compost que pot no tenir la mateixa funció en l'organisme, o bé segregant-li electrons -oxidació-). Els radicals lliures, normalment són molècules en les que participa l'oxigen donada la seva alta capacitat d'oxidació, són exemples d'aquest tipus de radicals els ions superòxid, el radical hidroxil, el peroxinitrit, etc.

De manera natural els radicals lliures són molècules essencials, resultants del nostre propi metabolisme, que les cèl·lules del nostre organisme utilitzen com a senyals, de manera que quan augmenta la concentració de radicals lliures assenyalen que hi ha problemes, la qual cosa avisa al nostre organisme que ha d'activar diferents respostes per compensar aquests problemes, incloent una resposta antioxidant que desactivaria els radicals lliures, que han actuat com a senyal, abans que aquests fossin perillosos per a l'organisme (resposta que eviti que els radicals puguin oxidar els nostres propis teixits).

Quan el nostre organisme està sotmès a un excés de factors "agressius" de forma intensa i/o continuada que indueixen la generació de radicals lliures (assenyalant perill elevat per a l'organisme) de manera contínua, el mateix organisme no té recursos per produir totes les respostes antioxidants necessàries i s'acumula un excés de radicals que "ataquen" als nostres propis teixits, oxidant-los. Aquests factors agressius poden ser: exposició a diferents formes de radiacions (especialment les ionitzants), prendre el sol en excés, exposició a toxines (tabac, metalls pesats, contacte amb herbicides, la pol·lució de les ciutats, etc.), respirar en atmosferes amb alta concentració d'oxigen, DIETA NO EQUILIBRADA, abusar de l'alcohol, etc. Cal destacar que l'ESTRÈS CONTINUAT és també una font de radicals lliures.

Quan els compostos químics que formen els nostres cartíl·lags i ossos, són oxidats per radicals lliures, per posar un exemple, els teixits es veuen alterats i desencadenen una resposta inflamatòria com l'artritis (o degenerativa a llarg termini com l'artrosi), per posar un exemple. De manera similar l'excés de radicals lliures està relacionat amb altres malalties com les cardiovasculars, malalties inflamatòries cròniques, malalties degeneratives, etc. i també amb l'envelliment prematur de l'organisme.

- Es veu que l'alcohol ha de portar força aigua per extreure'ls.
- I la glicerina vegetal? No serveix?
- Sí, també és glicerina i aigua. No extreu tants principis actius com l'alcohol i és de curta durada, no es conserva gaire, tinc entès.
- En varen regalar un alcohol alimentari de 96° , llavors aquest no valdria? Gràcies.
- Sí, el pots barrejar amb aigua destil·lada ús alimentari, baixar-li el percentatge de alcohol a 80%.
- I al portar aigua és conservarà temps? Dic per tenir-lo i afegir-lo a infusió a mode tintura.
- Merci, tenia entès que quan més alta la graduació era millor , abans feia servir vodka , ara aquest alcohol.
- La graduació d'extracció depèn de la solubilitat dels principis actius que interessin. A la farmacopea indica el % interessant per a cada part d'una planta. Una maceració hidroalcohòlica al 22-25% permet conservar durant temps fora de la nevera.
- Em pregunto si hi ha alguna solució per a ajornar la ràpida deshidratació de les fulles.

Aparell respiratori

- "Plantum de Prouvènço: Usanço : Li flour e li fueio de mauvo en tisano soun proun vertuouso contro li mau de garganto, la brounchito, lou toussi, la rauquiero, lou mau de dènt, li bresego (mau-blanc) e li panàri (en coumpresso)."
- "Las flores de malva entran en la composición de la tisana pectoral llamada "cuatro flores" o de las "siete especies" junto con el pie de gato, amapola, malvavisco, gordolobo, tusílago y violeta. Los fumadores han tratado de conservar sus virtudes pectorales (ingeridas por via digestiva) por vía pulmonar en forma de humo, por medio de cigarrillos y sobretodo en pipa. Hay quien mezcla la malva con orégano, con el fin de realzar el aroma." Extret del llibre "Las plantas fumables".
- La malva, en infusió (les flors), també s'utilitza per calmar la tos.
- Jo l'he fet servir pel mal de coll en infusió.
- Barrejada amb fulles d'eucaliptus (atenció amb la dosi! i l'espècie!) va de primera per la tos. Potser anirà bé per la variant Britànica de Coronavirus. Qui sap!
- Al Montsià es preparen infusions pel refredat amb un grapat de flors de malva. Se'n beuen varis cops al llarg del dia.
- Jo la solia barrejar amb el timó.
- "Los mucilagis haven't fluir todo por la Aparato respiratorio, digestivo, e intestino"

Aparell digestiu

- "Los mucílagos haven't fluir todo por la Aparato respiratorio, digestivo, e intestino".
- Jo faig servir la malva quan tinc problemes de restrenyiment. Lubrifica la mucosa del budell i facilita el trànsit intestinal" (...) "En infusió." (...) "Normalment li afegeixo M. Lluïsa xq li doni bon gust. És bastant insípida" (...) "Fulles i flors dessecades dues infusions amb la quantitat q cap en una boleta d'acer de fer infusions de les petites. En llevar-me i abans de dinar.
- Els meus pares venien barreges diverses per estrenyiment. Una d'elles era fulles de malva i fulles de plantatge major.

- Una infusió-decocció de les flors o part aèria serveix com a laxant.
 - Jo tinc informació que proposa maniluis i pediluis de malva. És tracta d'agafar un grapat de fulles i flors o fulles i arrel o flors i arrel o millor de la planta sencera per litre d'aigua per tractar l'enteritis (inflamació de l'intestí), còlics nefrítics i vertigen." (...)
 - El tema dels maniluis i pediluis els proposa igual que com en el pixallits? O ho proposa diferent? (...) Igual.
 - S'ha comentat (en Francesc) que la viscositat de la malva ajuda a protegir les mucoses de l'estómac i el tub digestiu. Aquest fet implica que pot anar bé per l'acidesa d'estómac i/o per a la malaltia de Crohn ????"
 - Sí, nosaltres a l'herbolari afegim flor de malva al preparat d'herbes per al budell irritable o malaltia de Crohn. Per a l'acidesa d'estómac, recomanem més el suc de l'àloe vera directament (si és que deriva d'alguna hèrnia o úlcera per exemple) o extracte de regalèssia o afegim regalèssia a una mescla de plantes digestives. Diguéssim que els mucíl·lacs són antiinflamatoris perquè protegeixen les mucoses, però si a més hi ha acidesa potser cal afegir alguna cosa més.
 - Pots fer públic aquest preparat per el budell irritable i del Crohn? Gràcies anticipades.
 - Doncs posem plantes carminatives com anís verd, anís estrellat, coriandre, carví o comí, fonoll, la malva que comentàvem, digestives i pels nervis com la melissa, la marialluïsa i la passiflora, regalèssia si hi ha acidesa i no hi ha hipertensió, i si hi ha diarrea es pot posar salicària. No sé si em deixo alguna ara mateix...
 - Pel que fa a les malalties inflamatores de l'intestí, com el mal de Crohn o la colitis ulcerosa, també és adequada l'acció protectora i antiinflamatòria dels mucíl·lacs, al que també ha de contribuir positivament l'acció antiinflamatòria i antioxidant dels anticianòsids (flavonoides) que es troben en els pètals de les flors (veure post publicat anteriorment) i les propietats astringents i antioxidants dels tanins que conté la malva (val a dir que el contingut en tanins és petit).
- En tot cas, s'ha de tenir en comte que l'acidesa d'estómac pot estar associada a una hèrnia o una úlcera i que la malaltia de Crohn és de naturalesa crònica i autoimmune. En ambdós casos és necessària la supervisió d'un professional de la salut i arriscat prendre iniciatives pròpies sense un diagnòstic i supervisió adequada.
- L'acció protectora del mucíl·lacs (veure post publicat anteriorment) poden ajudar en els casos d'acidesa o d'ardor d'estómac; de fet hi ha un producte fitoterapèutic que es comercialitza i es prescriu amb aquesta finalitat (no em sembla correcte citar marques comercials de productes aquí) formulat a base de d'*Aloe vera*, *Malva sylvestris* i *Althaea officinalis* (tots ells rics en substàncies mucilaginoses).
 - Podem posar una màxima: Precaució, precaució i assessorament.

Aplicacions cutànies (ús medicinal o cosmètic)

- La malva, com que creix a molts llocs, la fem servir per a calmar la picor de les ortigades, de les picades de mosquits, etc. Cal fregar-se la zona afectada amb les fulles una mica rebregades per tal que alliberin els mucíl·lacs." (...) Amb aquesta finalitat es pot usar barrejada amb un nombre senar, segons la tradició popular, de fulles d'altres plantes com el plantatge, per exemple. (...) Jo també parlava del Ripollès.
- Nosaltres la fem servir per ortigades, i pessigades, però els pètals d'un grapat de flors. Això ho fem a Vallfogona de Ripollès.
- Una frase en aragonès: "Malveta, malveta, curam-me la eixordigueta". En el mateix sentit que "Ortiga, ortiga, fuig d'aquí que la malva ja és aquí". Per l'ús que se'n fa com a calmant d'irritacions de la pell. La frase l'acabo de llegir a Twitter. "Planta de gran valor medicinal y muy utilizada en agricultura. "MALVETA, MALVETA, CURA-ME LA IXORDIGUETA" Bonito dicho que nos decían nuestras

abuelas cuando nos IXORDIGABEM (picaban las ortigas): te frotabas con malvas y se pasaba. <https://t.co/HuOmT6VdWP> <https://twitter.com/lxaraixons/status/1352507376499363841?s=20>.

- Bona tarde. La planta, tant la fulla, flor i arrels, ho ve totes juntes en infusió i aplicades en rentats sobre els parpells inflamats, alivien i ajuden a desinflamar.
- En infusió de flors, per a netejar el cutis. Per netejar grans, èczema i furúnculs, bullir 3 grapats de fulles o flors en 1l. d'aigua durant 1 minut, reposar fora del foc 20 minuts, filtrar i aplicar en compreses humides.
- Va molt bé barrejar l'oli de flors de malva (maceració) amb el de calèndula per obtenir-ne les propietats emolients sobre la pell.
- Pel que fa a la malva, jo n'he utilitzat extracte (comprat) per fer cosmètica. S'utilitza per les propietats hidratants i suavitzants, com a ingredient per a cremes.
- Del llibre "Mi herbario de salud" tradueixo : DECOCCIÓ CONCENTRADA de malva per tots els usos externs (compreses, locions, dutxes vaginals, ènemes, gargarismes, desinfecció i neteja de la pell, etc.): un bon grapat de planta entera en un litre d'aigua. (Contra cremades, picadures d'insectes, acnè, urticària, herpes, faringitis, vaginitis...). POLS d'arrels: es pot utilitzar com a dentífric i com a desinfectant bucal."
- També sobre la *M. sylvestris* i la *M. neglecta* per fer cosmètics, pomades suavitzants, tan les fulles com les llavors.
- Una darrera cosa, no us confongueu de tàxon. És habitual arreplegar *lavatera cretica* en comptes de *Malva sylvestris*. També hi ha confusions amb *Malva neglecta*.
- Hi ha diferència a nivell terapèutic entre la malva i la lavatera? Tenia entès q les seves propietats eren les mateixes!!!
- Busca't aquest treball i mira diferències: "EFECTO CICATRIZANTE DE MUCÍLAGOS DE EXTRACTOS ACUOSOS DE HOJAS DE *Malva sylvestris* y *pseudolavatera* SOBRE HERIDAS EN PIEL" UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS, CARRERA DE QUÍMICA Y FARMACIA". No el penjo perquè considero que dificulta el treball del grup i perquè no és objectiu penjar textos no fets pels participants. Deixa'm dir-te que el nom escollit per Floramed és *Malva pseudo-lavatera* en comptes de *Lavatera cretica* L. Esperí que la informació que conté t'ajudi a resoldre el dubte. Tots els organismes vius són únics. És tendeix a la generalització pel que fa a composició i usos, i no és així. Cal filar prim.

Salut bucal

- Una altra que he llegit a un llibre que tinc de fa molts anys i crec que pot anar bé, és fer una infusió 10% i deixar-ho reposar 1 hora, es fan rentades bucals contra la inflamació de les genives (gingivitis).
- Del llibre "Mi herbario de salud" tradueixo : DECOCCIÓ CONCENTRADA de malva per tots els usos externs (compreses, locions, dutxes vaginals, ènemes, gargarismes, desinfecció i neteja de la pell, etc.): un bon grapat de planta entera en un litre d'aigua. (Contra cremades, picadures d'insectes, acnè, urticària, herpes, faringitis, vaginitis...). POLS d'arrels: es pot utilitzar com a dentífric i com a desinfectant bucal."
- La nostra amiga, malva, també s'ha demostrat que pot ser útil en odontologia. Un estudi fet per la Universitat Austral de Xile (facultat de medicina, escola d'odontologia), explica que l'extracte etanòlic de *Malva sylvestris* esdevé un bon agent antimicrobià per prevenir o tractar la malaltia periodontal (malaltia que es caracteritza per la damnificació i deteriorament de les dents, genives i de l'os que subjecta les dents). Pel que diu l'estudi, aquest extracte és efectiu per combatre el bacteri *Streptococcus mutans* (sovint responsable de l'inici i desenvolupament de la càries dental). El mateix estudi fa referència a un altre estudi, en el que s'explica que aquest extracte també és efectiu per combatre els bacteris *Aggregatibacter actinomycetemcomitans* (implicats en la

periodontitis agressiva), *Fusobacterium nucleatum* (tot i ser un bacteri indígena de la cavitat oral, la seva proliferació excessiva està implicada en la també en la malaltia periodontal), *Prevotella intermedia* (participa en infeccions com la gingivitis la periodontitis i la gingivitis ulcerosa aguda) y *Porphyromonas gingivalis* (present tant en la periodontitis crònica com en l'agressiva). Aquests estudis han estat realitzats "in vitro", però sembla ser que l'extracte etanòlic de malva podria ser un molt bon aliat per a la nostra salut dental.

- Podries explicar quina diferència hi ha entre Un extracte alcohòlic i una tintura ?
- Per obtenir els principis actius de les plantes és necessari realitzar un procés d'extracció, del qual se n'obté el que anomenem extracte. Els extractes es poden obtenir a partir de plantes fresques, seques o semi-seques, usant diferents tècniques, com per exemple per pressió (amb una premsa), fent incisions a la planta (així s'extreuen les gomes i resines), fent una destil·lació (així podríem obtenir olis essencials), etc. No obstant, la forma més habitual d'obtenir extractes és usant substàncies solvents com l'aigua, les mescles hidroalcohòliques, glicols o dissolvents orgànics. La qual cosa es pot fer mitjançant maceracions (amb aigua i/o alcohol etílic, per exemple), infusions (el solvent és aigua), decoccions (el solvent és aigua), etc. Quan el mètode d'extracció del principi actiu és una maceració usant un solvent hidroalcohòlic (aigua + alcohol etílic, aiguardent, o altres begudes alcohòliques d'alta graduació), llavors a l'extracte obtingut se l'anomena tintura (també rep el nom d'extracte fluid). Evaporant els solvent de l'extracte fluid queda una pols concentrada que conté els principis actius, és el que s'anomena extracte sec.

Altres usos medicinals

- Sobre la malva: a part de que té molt de calci i per això és bona consumir-la, era una planta que a casa, es donava bullida a les truges acabades de parir x tal de fer-les remoure la panxa i acabar de netejar.

Ús tòxic i nociu

Fongs del gènere *Puccinia*

- Veureu que, amb freqüència, moltes de les fulles de la malva tenen unes petites taques de color ocre-grogós (fins i tot vermellós). Es tracta d'una fong del gènere *Puccinia*; sol ser *Puccinia malvacearum* (rovell de la malva) tot i que també poden infectar la planta altres fongs del mateix gènere i d'aspecte molt similar (són difícils de diferenciar entre ells). Aquest fong s'estableix en els espais intercel·lulars dins la fulla, i emergeix a l'exterior en forma de petites taques amb relleu, que s'anomenen telis, i és on es produeixen les espores (els telis s'observen bé al revers de la fulla). Per tant la fulla està infectada en el seva totalitat (a l'interior). Aquest gènere de fongs (*Puccinia*), en general són tòxics. Tot i que desconec la toxicitat exacta que puguin tenir les espècies que infecten la malva (si algú en sap quelcom més, si us plau que ho aportí), és important no recollir fulles infectades pel fong. Sol ser una bona estratègia per collir-ne esperar a que ploqui, i al cap de 3, 4 o 5 dies les puntes de les branques hauran fet fulles noves i tendres que encara no hauran tingut temps d'infectar-se pel fong.

Artesania

- Les infrutescències es poden fer servir per tenyir. Les tiges són font de fibres que es poden fer servir per fer cordons, i també paper.

- Una de les utilitats que he trobat és la elaboració de cordes, tèxtil i paper obtinguts de la fibra de les tiges.
- Estic buscant en el llibre "La guía INCAFO de las plantas útiles y venenosas de la península Ibérica y Baleares" i de l'arrel no surt res sobre les tiges de la malva per fer teixits. Però de *althaea officinalis* diu: "la fibra de sus tallos se han utilizado en la manufactura del papel". I també "con los tallos se fabricaba una estopa apropiada para hacer lienzos"
- Jo també tinc interès en com fer cordes i tèxtils amb les tiges de malva! Algú sap quin és el procés
- Mai vaig fer cordill amb tiges de malva però imagino que és el mateix procés que l'explicat en aquest vídeo: <https://youtu.be/9vaV99DBS1Q> Es pica suaument la tija amb un martell o una pedra. No sé si hi ha tanta "escorça" exterior per a llevar com en la liana usada en el vídeo (la retira com si fos un calçot). Se separen les fibres o s'usen juntes. Es dobleguen en 2, se subjecta el bucle amb el polze. Girem cap a nosaltres el bri d'endavant i ho passem damunt de de darrere i repetim. Es poden afegir nous brins per a allargar el cordill. Algú ja ho ha provat fer amb malva? 🌸🍀
- Recordo que la meva padrina feia cordes de cànem i deia que primer s'estovaven en aigua, després es picaven i la resta investigar, no ho recordo i no ho vaig veure fer. Interessant el tema
- I sobre la malva: "las flores de *M. sylvestris* contienen un colorante denominado malvina. Las hojas se emplean ocasionalmente para teñir color verde"
- Al 1856 el químic britànic W.Perkin (1838-1907) va sintetitzar el primer colorant sintètic, la mauveïna (malveïna), obtenint el primer tint artificial pel color malva en teixits de seda i llana.. Perkin estava investigant la quinina cercant fàrmac contra la malària. Els estudis dels colorants químics van ajudar al desenvolupament dels fàrmacs moderns. La composició d'aquest colorant (acetat de 3-amino-2,+9-dimetil-5-fenil-7-(p-tolilamino)fenanxini)no crec que es trobi en la *Malva sylvestris*. El descobriment d'aquest tint fou un revulsiu al món de la química.
- Es poden obtenir d'ella tints verds. (font: internet vivelanaturaleza)"

Usos socials i rituals

- Hi ha una o diverses varietats que s'utilitzen com a ornamentals.
- Etimològicament, la paraula *malva* ve del llatí *_mollire_*, que vol dir suavitzar, mitigar o calmar, fent referència a les seves propietats emol·lients.
- El llibre "Guarir amb plantes remeieres" explica que els romans incloïen la malva en la seva dieta pels seus efectes laxants. N'indica altres noms: malva de cementiri, formatgets, malva borda, malva comuna, malva de camp, malva de fogasseta, malva de prat, malva vera, malvera i vauma. Propietats: per a la tos, per als ulls, per a la circulació, relaxant muscular.
- Sobre creences populars. Com a creença popular en terres dels Pallars, es creia que quan les malves es collien abans de sortir el sol el dia de Sant Joan i es penjaven a les golfes durant l'any, si es vetlla i contempla des de les dotze de la nit s'obre i floreix a la nit de Nadal.
- Del llibre Botànica popular (Cels Gomis) pàg. 270. Costumari. "El dia de Sr Joan, abans de la sortida del sol, és cull una malva florida i es guarda de manera que s'assequi. La nit de Nadal es para una taula amb troballes, s'hi posa un sant Crist, dues candeles enceses, tres pans i la malva secs, i les flors d'aquesta tornen a obrir-se. (Comunicat per Mn. Joan Segura (1844-1909) rector i historiador. Sta. Coloma de Queralt).
- El llenguatge de les plantes (què volen expressar si em regalen un pom de malves?), l'ús de vegetals en determinades construccions (per què sembren determinades espècies a la coberta de les

cabanes de pedra?), l'entrada al món màgic mitjançant llavors... Quants camps per aprendre té l'etnobotànica!; segur que algun d'ells ens interessa.

Si bé els usos alimentari i medicinal són – i aquest fòrum és un exemple – els terrenys més coneguts i destacats d'aquesta ciència, no hem d'oblidar altres vessants prou captivadores. I la literatura, si em permeteu, n'és una d'elles. Quantes cites de flors i plantes trobem a la poesia? Quina extensa catifa d'il·lusions i melangies sembren... Però no apunto tan alt; per ara, simplement anotar l'aparició de la malva en un terreny més profà – que no menys engrescador -: els refranys i dites fetes.

N'hi ha desenes dedicats a la nostra planta, però no vull avorrir-vos i tant sols esmentaré tres adagis, un d'ells provinent de Galícia, i una rondalla.

- «La malva de tots mals salva»
- Amb malva et cures?, mal vas” (aquest potser no tant optimista). I té el seu equivalent a Castella: “Niña (o “Blas”), si te curas con malva, mal vas”.
- I el refrany gallec: “Cun horto e un malvar hai menciñes para un fogar” (“Amb un hort i un camp de malves hi ha medicines per a una llar”). A què és bonic!
- I finalment la rondalla: “Qui la collirà la malva la nit de Sant Joan / qui la collirà si les minyones no hi van?”

I afegiríem dites fetes i malediccions, i usos sorprenents i prohibicions, i...

- La malva, tocs de llengua.

La utilització de les flors per expressar intencions, sentiments o d'altres situacions ha estat un constant de l'esser humà. Aquí, al nostre país, la presència de la rosa el dia de St. Jordi és un dels exemples més potents – diria que a nivell mundial – del que comentem. I si la malva ha tingut el seu ús material com aliment, medicinal (tant per a persones com per animals), com a colorant, suavitzant, rellotge, succedani de tabac, en ritus espirituals ..., també – això sí, molt més modest - en aquest espai, més espiritual i ja quasi oblidat, del llenguatge de les flors.

Tranquil@s, si us regalen un pom de malves no us estan desitjant res pervers o fosc; volen expressen tranquil·litat, placidesa, bondat; de bon rotllo, que diríem avui (tindrà aquest significat l'origen en l'etimologia llatina de la paraula “malva” que, com bé ens deia Rosamari en un post del dia 16, vol dir “suavitzar”, “calmar” ...?) Vés per on, la seva familiar, la malva real (*Althaea rosea*) expressa ambició i, sobre tot, se la vincula amb la fecunditat.

Aquest significat bondadós de la Malva l'enllacem amb una frase feta tradicional: “ésser una malva”. Sí, vol dir ser una bona persona. Òbviament, les expressions de “fer créixer malves”, “anar a fer malves” i “criar malves” són de coneixement general.

- Respecte de la mort: «Anar a criar malves» (no sé si només la *M. sylvestris*); «Anar a menjar el pixallits per l'arrel» (diguem *Taraxacum* sp.)
- «Ser una malva”. Ser poc destacat.
- Seguim amb frases fetes (Alt Empordà) : qui té malva tot ho salva// qui té ruda i un malvar moltes coses pot curar
- Guerau de Liost (Jaume Bofill i Mates) dins el llibre de poemes *La muntanya d'ametistes*, publicat el 1908, ens deixà una bonica referència a les malves:

*“Oh les petites cases del minuciós veïnat
quiscuna amb un paller i un forn i la cisterna
amb una corriola i un càntir abonyegat
i l'era qui de boll aurífic enlluerna!
Un corriol ondula per assolir-vos totes.
Els vostres cans el pas senyalen de la gent.
Teniu panotxes i rodells sobrats de bótes.
I l'aviram pastura desvergonyidament.
Les vostres feixes són minúscules, secanes.
Damunt dels enllosats hi dormen sargantanes.*

*Us enjoiieu alhora de malves i llorer,
de romaní, de sàlvia i d'herba queixalera.
I alguna de vosaltres és sota la noguera,
com una aucella tímida qui fuig de l'esperver."*

- Pinzellada sobre la història etnobotànica de la malva: del Cel als Inferns.

Aquesta planta ha estat usada per la humanitat des de fa milers d'anys. Els pitagòrics del s.VI a.C. la consideraven sagrada, alliberadora de les passions del cos permetent a l'esperit perfeccionar-se, i així es banyaven amb ella. No és clar l'origen d'aquesta veneració: uns recorden que els seus pètals i sèpals mostren la "pentalfa" (estrella sagrada de cinc puntes, signe geomètric de la perfecció); d'altres ho basen en creure que la planta sempre busca la llum; de fet, en alguns territoris de la nostra península la malva s'ha utilitzat com a rellotge en la creença que les seves fulles s'orienten perpendicularment a la direcció dels raigs solars.

Xinesos i egipcis la menjaven com a verdura. El Talmud recull que formava part de la dieta dels treballadors en la reconstrucció del Temple, segles abans de Crist. I els romans la conreaven en horts. El poeta Marcial, a més de pel restrenyiment, la indicava com a eficaç per després de les pantagruèliques orgies.

A terres catalanes, i a la Península en general, el seu us es va veure incrementat durant l'Alta Edat Mitjana per la influència àrab – amb una cultura fitoterapèutica llavors superior a la cristiana – i també pels peregrins del camí de Sant Jaume, que estenien pels camins usos i costums d'altres terres. El fet de ser una de "les flors de la Nit de Sant Joan", un ritus pagà més o menys cristianitzat, ajudà al seu coneixement i utilització.

El Quijote la recull en boca de Sancho (veu del poble) i un llibre en català de Miquel Agustí d'inicis del XVII, un best-seller de l'època, recull 76 usos i diu d'ella: "es herba que naix per totes parts y que es pròpia de terra grassa e humida". Ja veiem, la Malva també ha estat durant segles en el top ten del món vegetal...

Però juntament amb aquesta acceptació i coneixement ampli i continuat de la planta, aquesta també ha tingut el seu costat fosc. "Flor dels cementiris", una de les seves accepcions, ja mostra el camí de rebuig què de vegades ha patit la planta. La consideració de que creixia sobre els cadàvers enterrats provocava que, en alguns indrets i èpoques, fossi erradicada dels espais que envoltaven cases i construccions.

I aquest refús, però per motius naturalistes i econòmics, avui dia es produeix al Nou Continent – on va arribar més tard - : a Nord-Amèrica és considerada com a invasora i a Mèxic té l'estatus d'exòtica. I el fet de conreus afectats per la seva proliferació, fa que en ambdues zones sigui combatuda. Del cel als inferns...

- Tornant a la malva; sembla que s'havia fet servir com a succedani del tabac (sola o barrejada amb orenga) (...) També es feia servir per exorcismes i rituals. (font: internet vivelanaturaleza).
- Des del punt vista espagíric la malva és una planta llunar i jupiteriana

Ecologia / cultiu / usos ambientals

Indicador de sols nitrogenats


- Més com a curiositat saber que l'expressió "criar malves" té origen en el fet que la malva és una planta que creix en sòls molt nitrogenats i fèrtils, i en llocs amb bona il·luminació. Per això se la troba molt sovint en els cementiris i d'aquí va sortir l'expressió, que remet al fet de ser mort (i enterrat).
- La malva és un indicador de la qualitat agronòmica del sòl. Hi ha una rondalla de la Conca de Dalt que diu:
"Diu que un fill va comprar una finca a la part d'Aragó, i el seu pare era cec i la volia anar a veure:

- Com la veurem pare, si no hi veieu?
- Doncs m'has de portar a l finca, i segons com és no té la deixaré comprar, però m 'hi has de portar.
- Però si no hi veus res...
- Jo he d'anar allà a tocar la terra i les herbes que hi hagi.

I sí, l'hi porta i aquell home anar palpant , anar palpant:

- Quina herba és aquesta?
- Margall
- Bé
- I aquesta?
- Plantatge

I al final diu que troba una fulla de malva i ell amb el seu toc, toca i diu:

- Nen, ja pots comprar la finca! Això és malva, i on es fa la malva hi ha terra bona!" 

- Al meu hort hi falten nitrats, però hi creixen bé les malves. Fan unes arrels fondes i m'imagino que això les fa molt resistents a la secada.

Cultiu

- Si la voleu cultivar, poseu-la a ple sol i no cal que el sòl sigui súper fèril.
- Segons la informació que tinc totes les malves tenen idèntiques virtuts. Però s'aconseja agafar les fulles i les flors abans que acabin d'obrir-se, entre juny i agost, i l'arrel a la tardor. Les fulles i les flors se sequen ràpidament a l'ombra en un lloc ventilat i en quant a les arrels només cal raspallar-les.
- Referent al cultiu de la malva, que és un tema del qual gairebé no n'hem parlat, m'agradaria compartir uns quants consells ja que es pot cultivar com a planta medicinal, però també com a planta ornamental.

La malva, de manera natural, té predilecció per terrenys amb nitrogen (ja sigui ric en humus – matèria orgànica equilibrada-, o bé ric en matèria orgànica animal i/o nitrats). És una planta que s'adapta prou bé a diferents tipus de substrat, com per exemple en terrenys sorrencs, sempre que tinguin prou matèria orgànica. Si la volem cultivar, millor procurar-li un substrat de consistència mitjana però permeable, per tal que no estanqui aigua i contribueixi a la proliferació de fongs a la part aèria i/o podridures de l'arrel.

És una planta que suporta bé les baixes temperatures i per tant la glaçada no la malmet. També té prou resistència a les temperatures màximes del nostre clima. La seva ubicació predilecta, per cultivar-la, és a ple sol.

Pel que fa a la multiplicació de la planta, es pot fer fàcilment per llavor o per esqueix, tenint en compte que les llavors mantenen capacitat de germinar durant 3 anys aproximadament. De forma natural, per llavor, té facilitat per proliferar sola, per la qual cosa és una planta que si està plantada directament a terra (no en test) s'ha d'anar controlant perquè no s'escampi fora de la zona destinada al seu cultiu. Prova d'aquesta capacitat n'és que a Amèrica del Nord és considerada una espècie invasora.

En quan al reg, s'ha de tenir en compte que és una planta que viu bé en el nostre clima per la qual cosa precisa poca aigua. Si està en test, és aconsellable regar-la quan el substrat queda sec, no és aconsellable mantenir-lo sempre humit (ajudaria a la proliferació de fongs). Si està plantada directament a terra, caldrà molt poc reg, bàsicament s'haurà de regar a les èpoques de calor forta per compensar l'evapotranspiració excessiva de la planta.

Pel que fa a les malalties/plagues més freqüents, cal dir que és una planta molt propensa a patir el rovell de la malva (*Puccinia malvacearum* i/o d'altres espècies del gènere de *Puccinia* molt similars; en un post anterior ja he comentat la toxicitat d'aquest gènere de fongs). També existeix un insecte que la pot perjudicar bastant, és el corc de la malva (*Lixus angustatus* o *Lixus pulverulentus*). Es tracta d'un coleòpter de color groc, d'1 cm. de longitud aproximadament, que es nodreix de fulles i tiges, alhora que la utilitza com a planta nutrícia per a les seves larves, les quals s'alimenten

exclusivament de la medul·la de la tija, arribant a constituir un veritable perill per la vida de la planta."

- Sobre el cultiu de la malva és preferible regar el mínim possible per evitar la *Puccinia*.
- Només un comentari sobre el que ha dit l'Astrid, diu que la malva s'ha de regar el mínim per evitar la *Puccinia*. La *Puccinia* es un fong (un rovell) que parasita les fulles de la malva, en aquest cas es la *Puccinia malvacearum*, que es pot observar fàcilment a les fulles doncs apareix en forma de puntets petits de color carbassa, o de color rovellat.

Nitrats

- He llegit que les malves contenen nitrats, que en certes condicions es converteixen en nitrits en l'aparell digestiu i que al combinar-se amb l'hemoglobina formen metahemoglobina i es bloqueja el transport d'oxigen als teixits. Contenen també l'àcid gras malvàlic, un àcid ciclopropènic amb activitat carcinogènica augmentant l'activitat de l'aflatoxina B1 (micotoxines). Aquestes propietats no serien prou negatives per no utilitzar la malva, malgrat les propietats positives com els mucíl·lags
- Suposo que dependrà de les dosis relatives de cada planta. Penseu que ingerim moltes substàncies tòxiques en cada àpat. Com deia Paracels: "el verí està en la dosi".
- Doncs tenim de conèixer la quantitat que podem ingerir i els intervals de seguretat per a l'acumulació de tòxics.

• O tenir en compte on s'ha collit .

- Els nitrats són freqüents en les plantes ja que, junt amb l'amoní, és la forma habitual en que les plantes absorbeixen nitrogen del substrat. Aquests nitrats son usats per les plantes, combinant-los amb àcids orgànics, per a la producció de proteïnes. De fet les plantes joves, en creixement, acostumen a contenir més nitrats que les més velles, doncs han de generar més proteïnes per al seu desenvolupament. Així doncs, no és estrany trobar nitrats en les plantes, com succeeix en la malva.

Alhora de cultivar, s'ha de tenir en compte que un excés de nitrats en el substrat, que equivaldria a un excés d'adob químic o regar amb aigua contaminada, podria ser la causa d'un excés de nitrats en la planta que podrien arribar a causar toxicitat. Però això no passaria només amb la malva, també amb altres plantes que es cultivessin d'aquesta manera inapropiada podrien esdevenir tòxiques.

Si bé és cert que la malva és una planta que té certa predilecció per establir-se en llocs rics en nitrats, penso que la malva en estat natural, establerta en un lloc on NO estigui irrigada per aigua contaminada, o bé en unes condicions de cultiu adequades, no hauria de presentar cap perill d'intoxicació per nitrats, si se'n menja amb normalitat.

- Jo q tinc l'aigua contaminada x nitrats, no havia pensat en q les verdures de l'hort podrien passar la toxicitat!" (...) Per cert, ara el tinc ple de malves i ortigues...
- No és estrany que hi hagi nitrats en la composició de l'aigua, doncs formen part del cicle natural del nitrogen. El problema és quan superen els nivells màxims que estableixen les analítiques com a segurs, sovint per l'ús excessiu d'adobs químics o que aquests han estat arrossegats per l'aigua.
- Al Baix Camp malauradament tenim gairebé tots els aqüífers contaminats...
- La qüestió de la contaminació dels aqüífers per nitrats és a tot el país. Deriva de la gran implantació d'explotacions porcines intensives i la incapacitat de tractar els seus residus de manera sostenible i rendible econòmicament.
- Simplificant, on hi ha poca superfície de bosc i molt conreu hi ha contaminació per nitrats.
- Sí, Jordi, aquesta és una de les misèries. N'hi ha més, però. Gairebé tota l'agricultura i la ramaderia, la gestió de residus i les plagues, entre altres, són factors desestabilitzadors. Trobar un lloc decent

(net) per viure es fa complicat. Hi ha llocs web on es pot trobar informació per mirar de no contaminar-se, per exemple aquí: <https://www.probelte.es/noticia/es/-que-son-los-nitritos-en-el-agua-y-como-afectan-a-la-alimentacion/46>

Adreçat a tothom. El tema encetat, dels nitrats, el podríem comentar gairebé a cada planta comuna, i en d'altres que no ho són tant, etc. Va bé, doncs, com fan els companys, de mirar de relativitzar-ho. La malaltia, i seu guariment, és un tema molt complex i multifactorial.

Usos ambientals

- Segons un estudi fet per IRTA Que es una guia: Guia de plantes per afavorir els enemics de les plagues . Any:2019. Diu que: La Malva alberga a la primavera i estiu els següents depredadors: aranyes, coccinèlids, tisorettes, sífids, trips depredadors . Que el que fan depreden les següents plagues: àcars, cotxinilles, pugons, psil.les, mosca blanca, trips, dípters.
- En arribar la primavera els abellaires havien de crestar i reduir el brescam. Per poder-ho fer havien de calmar les abelles. Per crestar, a Catalunya, es feia servir, entre d'altres, el fum de cremar malves assecades. (El llibre de la mel. Col. L'hermità).
- És una planta, diguem, que alimenta fauna silvestre.