

# REMEDIOS NATURALES EN EL CAMINO DE SANTIAGO



## Malva silvestre [*Malva sylvestris*]

Planta perenne, herbácea, de entre 50 y 100 cm de altura. Florece desde primavera hasta mediados de verano. Flores de color rosa púrpura y cinco pétalos de unos 3 cm., escotados por arriba, se reúnen en ramilletes axilares. Los estambres se agrupan en una columnilla en el centro de la flor. Se cierran al anochecer o cuando hace mal tiempo para proteger el polen.



## Componentes activos y propiedades medicinales

Contiene gran cantidad de mucílago, glucósido, malvina, tanino y vitaminas A, B y C, y sustancias que producen efectos laxantes. Propiedades medicinales: mitiga la tos (sustancia béquica), ablanda o relaja una dureza o una zona inflamada (emoliente), es pectoral, algo astringente, estimulante y laxante.

## Aplicaciones usadas por los antiguos peregrinos

**Catarros y resfriados:** en caso de catarros con tos, poner en agua 10 o 12 flores frescas durante 10 minutos. Hay que colar la infusión y tomarla endulzada con una o dos cucharadas de miel. Se recomienda beber una taza antes de acostarse y otra en ayunas

**Abscesos y panadizos:** los panadizos son inflamaciones agudas de las partes blandas de los dedos de pies y manos. Los más afectados son el pulgar, el índice y el medio. Los abscesos cutáneos surgen cuando la infección provoca acumulación de pus en la piel. Para tratarlos podemos coger un manojo de hojas y raíces frescas, escaldarlas en agua hirviendo. Luego se colocan sobre una tela y se las machaca hasta conseguir zumo. Aplicamos todo junto sobre el panadizo o el absceso y se sujeta con una venda. Es recomendable cambiar la cura cada hora.



Otra forma es escaldar las hojas en agua hirviendo, machacar después de extenderlas sobre un paño o tela y mezclar con aceite de oliva templado o caliente, para después aplicarlo directamente sobre el absceso.

**Estreñimiento:** hervir un litro de agua, añadiendo 15 gramos de flores secas o 25 gramos de flores frescas. Cuando el agua hierva, se retira del fuego y se deja reposar hasta que temple. Tomar de 3 a 4 vasos diarios hasta que se pase el mal (puede arreglarse en el mismo día o durar hasta 3 días)

**Artritis y gota:** tras coger unas hojas frescas, ponerlas a calentar para que expulse parte de la humedad. Las colocamos en un paño y aplicamos directamente la cataplasma sobre la parte afectada, cambiándola cada dos horas.



[www.nansanatural.es](http://www.nansanatural.es)

