

## FICHA TECNICA DE MALVA

La Malva (*Malva sylvestris*) es una planta herbácea perenne de la familia Malvaceae, originaria de Europa y naturalizada en México. Alcanza alturas de 30 a 120 cm, con hojas palmeadas y flores violetas o rosadas. Tradicionalmente se utiliza en infusiones, extractos y suplementos por sus propiedades digestivas, calmantes y antioxidantes.

### Mecanismo de acción

1. Digestivo y carminativo: mucílagos facilitan tránsito intestinal y alivio de gases.
2. Antiinflamatorio y calmante: compuestos fenólicos reducen irritación digestiva leve.
3. Antioxidante: flavonoides protegen tejidos frente a radicales libres.
4. Hidratante y emoliente: mucílagos favorecen cuidado digestivo y bienestar general.

### Usos tradicionales y actuales

- Infusiones para digestión y alivio de gases.
- Suplementos herbales y productos funcionales.
- Extractos para bienestar digestivo y antioxidante.

### Beneficios principales

1. Favorece digestión y alivio de gases.
2. Actividad antioxidante y antiinflamatoria.
3. Versátil en infusiones, extractos y suplementos.
4. Uso seguro en dosis moderadas.

5. Planta funcional para bienestar digestivo y general.

### Advertencias y precauciones

- Evitar consumo excesivo de extractos concentrados.
- Supervisión médica en embarazo y lactancia.

### Contraindicaciones

- Embarazo y lactancia: uso moderado bajo supervisión.
- Personas con alergia a Malvaceae.

### Evidencia científica

Estudios en *Malva sylvestris* confirman efectos digestivos, calmantes y antioxidantes, validando su uso tradicional seguro.

**Nota: Este es un documento generado por computadora por lo tanto no requiere firma autógrafa.**