

## **5 plantas tradicionales para recuperar la regularidad intestinal**

**Los complementos alimenticios a base de alcaravea, malva, menta, regaliz y sen ayudan a recuperar el buen tránsito intestinal. Entre el 12 y el 20% de los españoles/as padece estreñimiento ocasional o crónico**

Cada persona tiene un ritmo diferente de evacuación, que va desde las 3 veces al día a las tres veces por semana. En España, entre el 12 y el 20% de la población padece de estreñimiento ocasional o crónico, según datos de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Por ello, Santa Flora 11-12-LAX recomienda 5 plantas tradicionales para recuperar la regularidad del tránsito intestinal: alcaravea, malva, menta, regaliz y sen.

Los frutos de la alcaravea (*Carum carvi* L.) contienen entre un 3 y un 7% de aceite esencial, entre otros compuestos. Este aceite tiene propiedades carminativas así como antiespasmódicas, y por ello resulta muy beneficioso para problemas de flatulencias o espasmos.

Por su parte, las flores de malva (*Malva sylvestris* L.) son ricas en mucílagos que poseen un efecto antiinflamatorio de la mucosa gastrointestinal, mientras que las hojas de menta (*Mentha piperita* L.) tienen múltiples acciones. A nivel intestinal destacan sus efectos suavizantes sobre la mucosa intestinal, antiespasmódicos, carminativos y digestivos porque estimulan la secreción de ácidos biliares que mejoran la digestión y evitan las flatulencias e hinchazones provocadas por una mala digestión de las grasas.

La raíz de la regaliz (*Glycyrrhiza glabra* L.) contiene saponinas que tienen un efecto emulsionante, ayudando así a reblandecer las heces. Además, también tiene efecto antiespasmódico y carminativo, que ayuda a tener una buena regularidad intestinal.

Del mismo modo, las hojas de sen (*Cassia angustifolia* Vahl.) se utilizan desde hace muchos años por su efecto regulador del tránsito intestinal. Su acción es debida a los heterósidos hidroxiantracénicos (senósidos) y la calidad de la planta se valora por el contenido en senósido B. Los senósidos llegan al intestino grueso, donde son hidrolizados y transformados en sus metabolitos activos por acción de los enzimas de la flora intestinal. Éstos provocan un aumento del peristaltismo intestinal y la luz intestinal con el consiguiente efecto laxante.

Cabe recordar que ningún complemento alimenticio debe utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada y variada o un estilo de vida saludable.

Sobre Santa Flora 11-12-LAX

Santa Flora 11-12-LAX es un complemento alimenticio que lleva más de 25 años en el mercado. Se

presenta en dos formatos diferentes: bote de 70g y sobres individuales de 1,6g, para una mayor comodidad. La combinación de la alcaravea, la malva, la menta, la regaliz y el sen ayuda a recuperar la buena regularidad intestinal, contrastada por sus efectos beneficiosos. Se aconseja tomar una dosis diaria por la noche antes de acostarse masticada o ingerida con un sorbo de agua o zumo.

**Datos de contacto:**

Dimefar

932376434

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>