Publicado en Barcelona el 23/01/2018

# [5 plantas tradicionales para recuperar la regularidad intestinal](http://www.notasdeprensa.es)

## 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-LAXSanta 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: [https://www.notasdeprensa.es/5-plantas-tradicionales-para-recuperar-la\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Medicina alternativa



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)