

	<b>FICHA TÉCNICA</b>			
	Nombre del Producto: Comino Rústico Compuesto 300 mg 60 cápsulas			
Código:	Versión:	Fecha de Emisión:	Fecha de próxima revisión:	Sustituye:
FT-QA-009-00	0.0	05-nov-24	05-nov-26	Ninguno

### Comino Rústico Compuesto GENTE SANA®

- DENOMINACIÓN GÉNERICA**  
Suplemento Alimenticio
- NOMBRE COMERCIAL DEL SUPLEMENTO ALIMENTICIO**  
Comino Rústico Compuesto 300 mg 60 cápsulas
- PRESENTACIÓN**  
Frasco con 60 cápsulas de 300mg. Contenido Neto 18 g
- INTENCIÓN DE USO**  
Aliviar molestias digestivas, reducir espasmos y cólicos, y promover una digestión cómoda y saludable.
- MODO DE USO**  
Tomar dos (2) cápsulas de 300 mg (0.6 g).
- FÓRMULA CUALITATIVA Y CUANTITATIVA**

Ingredientes	Ctd. por porción (0.6 g)	Cantidad por 100 g	Función
<b>ACTIVOS</b>			
Comino rustico/Pimpinella anisum	100 mg	16.67 g	Aliviar cólicos, gases, pesadez estomacal y estimulando el apetito
Menta/Mentha piperita	100 mg	16.67 g	Relaja los músculos del tracto digestivo
Salvia/Budleia perfoliata	100 mg	16.67 g	Ayuda a reducir inflamaciones y aliviar molestias digestivas
Toronjil/Agastache	100 mg	16.67 g	Actúa como antiespasmódico y calmante
<b>EXCIPIENTES C.S.P***</b>			

\*\*\*En conformidad con lo establecido en el acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.

## 7 INDICACIÓN TERAPEUTICA

El **comino rústico**, al igual que el comino común, es una planta con diversas aplicaciones medicinales, especialmente en el ámbito digestivo. Se utiliza tradicionalmente para aliviar molestias como cólicos, gases, pesadez estomacal y distensión abdominal, gracias a sus propiedades carminativas que ayudan a prevenir la formación de flatulencias. Además, se ha empleado como estimulante del apetito (aperitivo), como diurético natural y como calmante suave para reducir espasmos gastrointestinales. También se le reconoce un efecto relajante, por lo que puede ser útil para conciliar el sueño en casos de insomnio leve. Algunos usos tradicionales incluyen su empleo como apoyo en el tratamiento de la diabetes y como favorecedor de la producción de leche materna durante la lactancia.

### Usos farmacológicos

**Propiedades carminativas**: Este ingrediente contribuye a mejorar el bienestar digestivo al facilitar la expulsión de gases acumulados en el tracto intestinal, reduciendo la hinchazón, la distensión abdominal y las molestias asociadas. Además, al aliviar la presión intestinal, puede también disminuir los cólicos y mejorar la movilidad del sistema digestivo, siendo especialmente útil en casos de digestiones lentas o pesadas.

**Favorece la digestión**: Estimula la producción de enzimas pancreáticas y digestivas esenciales, como la amilasa, tripsina y lipasa, las cuales desempeñan un papel clave en la descomposición de carbohidratos, proteínas y grasas. Esta acción mejora la asimilación de nutrientes, permitiendo que el organismo aproveche de manera más eficiente los componentes esenciales de los alimentos.

**Apoya el tratamiento de trastornos digestivos**: Tradicionalmente se ha utilizado como remedio natural para aliviar afecciones leves del sistema gastrointestinal, como la diarrea, los cólicos intestinales y otras molestias digestivas menores. Sus propiedades antiespasmódicas y reguladoras ayudan a calmar los movimientos intestinales excesivos, reducir la inflamación y restaurar el equilibrio digestivo..

**Propiedades antiinflamatorias y analgésicas**: posee compuestos activos con efectos antiinflamatorios, que ayudan a reducir la inflamación en diversas zonas del cuerpo, incluyendo el sistema digestivo, muscular y bucal. También actúa como analgésico natural, aliviando distintos tipos de dolor, como dolores musculares, cefaleas e incluso molestias localizadas como el dolor de muelas.

Las especies de **salvia** han sido ampliamente estudiadas por sus múltiples propiedades farmacológicas, entre las que se destacan su capacidad para mejorar la función cognitiva, ayudar en el control de la diabetes y el colesterol elevado, y reducir procesos inflamatorios en el organismo. En particular, la *Salvia officinalis* ha mostrado resultados prometedores en estudios clínicos por su potencial para mejorar la memoria y apoyar el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Además, diferentes especies del género *Salvia* han demostrado poseer efectos antioxidantes, antiinflamatorios y antimicrobianos, lo que las convierte en ingredientes valiosos tanto en la medicina tradicional como en aplicaciones terapéuticas modernas.

### **Usos farmacológicos**

**Propiedades antiinflamatorias :** ha demostrado poseer potentes efectos antiinflamatorios gracias a varios de sus compuestos activos, los cuales pueden ser útiles en el tratamiento de enfermedades inflamatorias que afectan la boca y otras mucosas del cuerpo. Estas propiedades contribuyen a reducir la irritación, el enrojecimiento y la inflamación en tejidos delicados, favoreciendo la cicatrización y el alivio de molestias.

**Salud gastrointestinal :** Tradicionalmente, la salvia se ha utilizado para aliviar diversos trastornos digestivos como el dolor de estómago, la diarrea y la disentería. Sus compuestos activos contribuyen a calmar las molestias intestinales, reducir la inflamación y equilibrar la flora intestinal, favoreciendo una mejor digestión y ayudando a controlar episodios de malestar gastrointestinal.

### **Usos farmacológicos**

**Alivia la indigestión y la hinchazón abdominal :** actúa relajando los músculos del tracto digestivo, lo que contribuye a reducir las molestias causadas por la indigestión y la acumulación de gases. Esta acción calmante ayuda a mejorar el tránsito intestinal y a disminuir la sensación de pesadez o malestar después de las comidas. Además, el toronjil puede favorecer la reducción de espasmos gastrointestinales, promoviendo una digestión más suave y confortable.

**Reduce espasmos y cólicos :** actúa como un potente antiespasmódico, ayudando a aliviar los cólicos y el dolor intestinal, incluso en bebés. Su capacidad para relajar los músculos del sistema digestivo contribuye a disminuir las contracciones dolorosas, favoreciendo el bienestar y la comodidad abdominal en todas las edades.

**Calma el sistema digestivo :** Además de reducir los espasmos, el toronjil ofrece un efecto suavizante general sobre el tracto digestivo, ayudando a aliviar molestias leves y promoviendo una sensación de confort digestivo. Esto facilita una digestión más fluida y puede ser útil para personas que experimentan digestiones lentas o incómodas.

La menta es una planta con múltiples aplicaciones terapéuticas, especialmente en el ámbito digestivo, donde se utiliza para aliviar molestias como la indigestión, las náuseas y los cólicos estomacales. También es conocida por su capacidad para reducir dolores de cabeza y actuar como agente antimicrobiano natural. Estos beneficios se deben principalmente a la presencia de compuestos bioactivos como el mentol y el ácido rosmarínico, que poseen propiedades analgésicas, antiinflamatorias y antiespasmódicas. Además, investigaciones recientes han comenzado a explorar su potencial en el manejo de alergias, el apoyo a la función hepática y su efecto antioxidante, lo que podría contribuir a la protección celular y al fortalecimiento del sistema inmunológico.

### **Cómo beneficia al sistema gastrointestinal**

**Alivia la indigestión y el malestar estomacal** : gracias a su principal compuesto activo, el mentol, tiene la capacidad de relajar los músculos del tracto gastrointestinal, lo que favorece una digestión más eficiente y cómoda. Además, el mentol estimula la producción de bilis, facilitando la descomposición de las grasas durante el proceso digestivo.

**Disminuye la hinchazón y los cólicos** : posee propiedades antiespasmódicas que ayudan a relajar los músculos lisos del aparato digestivo, lo que contribuye a reducir los espasmos intestinales, la acumulación de gases y la sensación de distensión abdominal. Esta acción calmante es especialmente útil en personas que sufren de trastornos como el síndrome del intestino irritable (SII) o digestiones difíciles, ya que alivia los cólicos y mejora el confort digestivo general. Además, el mentol presente en la menta actúa también sobre el sistema nervioso entérico, ayudando a modular la sensibilidad del intestino y a prevenir las molestias digestivas relacionadas con el estrés o la ansiedad.

**Reduce la inflamación estomacal** : contiene compuestos con potentes propiedades antiinflamatorias, como el mentol y el ácido rosmarínico, que contribuyen a disminuir la inflamación en el estómago y en otras partes del tracto digestivo. Estos efectos ayudan a calmar tejidos irritados, mejorar el confort gastrointestinal y prevenir daños mayores en la mucosa gástrica.

**Alivia las náuseas** : es reconocida por su capacidad para calmar las náuseas gracias a su efecto relajante sobre los músculos del estómago y del sistema digestivo en general. El mentol, uno de sus principales componentes activos, ayuda a reducir la sensación de malestar estomacal al calmar los espasmos y mejorar el flujo gástrico. Esto la hace especialmente útil en casos de mareos por movimiento (como el mal de viaje), náuseas relacionadas con el embarazo o incluso después de cirugías.

**Favorece la digestión** : estimula las glándulas salivales y la producción de enzimas digestivas, lo que mejora la descomposición de los alimentos desde el inicio del proceso digestivo. También promueve la liberación de bilis por parte del hígado, facilitando la digestión de las grasas y mejorando la absorción de nutrientes esenciales.

## **8 FARMACOCINÉTICA**

La farmacocinética del **comino rustico** no está completamente definida, ya que la mayoría de los estudios se enfocan en sus propiedades farmacológicas.

La farmacocinética de la **menta** no está completamente definida, ya que la mayoría de los estudios se enfocan en sus propiedades farmacológicas.

La farmacocinética de la **salvia** no está completamente definida, ya que la mayoría de los estudios se enfocan en sus propiedades farmacológicas.

La farmacocinética del **toronjil** no está completamente definida, ya que la mayoría de los estudios se enfocan en sus propiedades farmacológicas.

- 9 **RESTRICCIONES DE USO DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA**  
Durante el embarazo, el consumo excesivo de té de comino puede ser un problema. Durante la lactancia, aunque los componentes se excretan en la leche materna en cantidades ínfimas, se desaconseja su uso como galactogogo  
Consulte a su médico.
- 10 **CONTRAINDICACIONES**  
No se recomienda el uso si presenta alergias a plantas de la familia del perejil (apiáceas), problemas de coagulación, diabetes (por su efecto en el azúcar en sangre) y trastornos digestivos graves.
- 11 **PRECAUCIONES GENERALES**  
No exceder de la producción recomendad.
- 12 **PERIODO DE VALIDEZ**  
2 años
- 13 **TABLA NUTRICIONAL**

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Por porción: Dos (2) cápsulas de 350 mg (0.6 g)		
Porciones por envase: 30		
Producto: <b>Comino Rústico Compuesto</b>	<b>Por porción</b>	<b>Por 100 g</b>
Contenido energético	4.89 kJ (1.17 kcal)	986.4 kJ (235.8 kcal)
<b>Proteínas</b>	<b>0.12 g</b>	<b>20 g</b>
<b>Grasas (Lípidos)</b>	<b>0.02 g</b>	<b>3.33 g</b>
<b>Carbohidratos (Hidratos de carbono)</b>	<b>0.12 g</b>	<b>20 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>
<b>Oregano</b> ( <i>Origanum vulgare</i> )	<b>100 mg</b>	<b>16.67 g</b>
<b>Romero</b> ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	<b>100 mg</b>	<b>16.67 g</b>
<b>Muicle</b> ( <i>Justicia spigera</i> )	<b>100 mg</b>	<b>16.67 g</b>
<b>Epazote Zorrillo</b> ( <i>Teloxis graveolens</i> )	<b>100 mg</b>	<b>16.67 g</b>

## 15 BIBLIOGRAFÍA

Ahmed, K. A., Jabbar, A. a. J., Galali, Y., Al-Qaaneh, A. M., Akçakavak, G., Salehen, N. A., Hassan, R. R., Mothana, R. A., Abdulla, M. A., Fantoukh, O. I., Hasson, S., & Hawwal, M. F. (2024). Cumin (*Cuminum cyminum* L.) seeds accelerates wound healing in rats: Possible molecular mechanisms. *Skin Research and Technology*, 30(5). <https://doi.org/10.1111/srt.13727>

Ghorbani, A., & Esmailizadeh, M. (2017). Pharmacological properties of *Salvia officinalis* and its components. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(4), 433–440. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.12.014>

Shakeri, A., Sahebkar, A., & Javadi, B. (2016). *Melissa officinalis* L. – A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *Journal of Ethnopharmacology*, 188, 204–228. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2016.05.010>