

TRES IMPRESCINDIBLES PARA NAVIDAD

Ya estamos en Navidad, época de excesos gastronómicos por excelencia, y lo queramos o no, tendremos que acudir a muchos compromisos, casi todos alrededor de una mesa, con productos hipercalóricos, abundante bebida... De muchos saldremos sintiendo un claro embotamiento, ardor, malestar, empacho... Y por si fuera poco, cuando hayan pasado las fiestas y ya estén recogiendo las luces de las calles, notaremos –horror– que la ropa nos aprieta en la cintura y nos cuesta abrocharnos la camisa.

Tres medicamentos homeopáticos pueden prestarnos un magnífico servicio en estas fechas:

- *Antimonium crudum* 5 CH. Nos servirá para aliviar los efectos de los excesos alimentarios. Una pauta de 3 gránulos tras la comida repetida frecuentemente favorecerá las buenas digestiones.
- *Nux vomica* 7 CH. Este medicamento debe tomarse antes de ingerir cualquier bebida alcohólica, para evitar los excesos indeseables del alcohol. La ingestión de 3 gránulos cada hora nos protegerá de los estragos derivados de un «exceso de burbujas».
- *Ignatia amara* 30 CH. ¿Quién no se ha sentado alrededor de la mesa con ganas de huir inmediatamente? Tranquilos, si tomamos antes de la reunión 3 gránulos, las situaciones estresantes lo serán un poco menos, y si notamos que aun así la velada se nos pone muy cuesta arriba, podemos repetir a demanda esos tres gránulos de *Ignatia*.

Podéis pensar que pinto muy mal la Navidad, pero en este espacio pretendemos ayudar a los adultos que, agobiados por las cargas familiares, tienen que hacer un sobreesfuerzo para recibir a padres, hermanos, cuñados, suegros... Porque, al fin y al cabo, ¿quién disfruta más de estas fiestas? Pues los niños, y para ellos dejamos los villancicos, montar el árbol, el belén, leer cuentos y ver películas navideñas, vivir unos días de gran ilusión, en definitiva. También hay muchos adultos que disfrutan del ambiente especial de estas fechas. Ellos tienen suerte. Para los que no disfrutaban tanto, la homeopatía puede ser una gran aliada.

¡Feliz Navidad!

fangol

