

Los excesos navideños nos pasan factura



Durante la época festiva cambiamos nuestros hábitos alimenticios: picamos más entre horas, solemos realizar cenas más copiosas de lo habitual, aprovechamos para degustar platos más fuertes y abusamos del alcohol y el tabaco.

En ocasiones, tras una comida de este tipo sufrimos **molestias abdominales, acidez o sensación de hinchazón** por lo que es fundamental tener en cuenta algunos consejos básicos como:

- Comer de todo pero en pocas cantidades.
- No irse a la cama al poco tiempo de haber terminado.

- Sustituir el habitual café posterior a la comida por algún tipo de infusión, como la manzanilla, el anís o la menta.
- Tratar de compensar. Si se sabe que la cena va a ser fuerte, intentar hacer un almuerzo lo más ligero posible.
- No abusar del alcohol.
- Evitar en la medida de lo posible alimentos picantes, grasos, carnes rojas, azúcares, etc.

A pesar de estos consejos, el ambiente festivo y las ganas de compartir hacen que nos olvidemos de estos detalles y padezcamos difíciles digestiones. El arsenal farmacológico para el tratamiento de los distintos síntomas asociados a la indigestión es muy amplio y, en el ámbito del autocuidado, comprende, sobre todo, fármacos antiácidos y antiflatulentos.

Sin embargo, los síntomas no suelen ser aislados, sufrimos varios problemas a la vez y en ocasiones no los tratamos en su conjunto y perdemos la oportunidad de recuperarnos rápidamente sin necesidad de tomar un medicamento para cada una de nuestras molestias.

Los medicamentos homeopáticos aportan en este terreno una solución idónea ya que **facilitan la digestión liberándonos de las posibles molestias asociadas** –acidez, flatulencia, dolor abdominal...-. Además, con la tranquilidad de poder tomarlo **toda la familia** y de forma prolongada (si fuera necesario) ya que en general **no presentan interacciones ni contraindicaciones**.

Gracias a todos estos beneficios, los medicamentos homeopáticos son **especialmente interesantes para aliviarnos las molestias de las cenas navideñas**.