

Wenn zu viel Süsses Beschwerden bereitet

Jetzt duftet es wieder überall wunderbar nach Zimt, Anis, Koriander – ein unmissverständliches Zeichen für die Weihnachts- und Guetzlizeit. In diesen Monaten geben wir uns nur allzu gerne der Versuchung hin und geniessen die feinen Köstlichkeiten im Kreise unserer Lieben. Dummerweise verträgt nicht jeder viel Süsses: Schnell können lästige Blähungen entstehen und sich ein Druck um die Taille bemerkbar machen. Die Apotheke hat hier ein paar nützliche Tipps anzubieten.

Jacqueline Ryffel, Apothekerin

Wenn das Verlangen nach Süssem gross ist, dadurch aber viele z. T. auch schmerzhafte Blähungen entstehen, wenn jedes Praliné oder Guetzli erbarmungslos am nächsten Tag ein paar Gramm mehr auf der Waage anzeigt, die Haut unrein und wund wird und ausserdem juckt, dann nehmen Sie fünf Globuli *Lycopodium C30* ein.

Als Ergänzung oder Alternative zur homöopathischen Arznei kann auch das Glycerolmazerat der Gemmotherapie aus den

Knospen des Wacholders, *Gemmo Juniperus communis*, helfen. Der Wacholder stärkt die Leberfunktion und regt dadurch den Fett- und Zuckerstoffwechsel an. Er entgiftet und leitet Schadstoffe aus. Geben Sie dreimal täglich drei Sprühstösse direkt auf die Mundschleimhaut und schon bald wird der übermässige «Gluscht» auf Süsses gestillt sein.

Wenn Sie an einem erhöhten Cholesterinspiegel leiden oder diesem vorbeugen

wollen, dann nehmen Sie den *Juniperus communis* Spray im Wechsel mit dem Gemmospray *Olea europea comp.* Das Glycerolmazerat aus Oliven- und Preiselbeeren-, Weissdorn- und Rosmarinknospen reguliert den Fettstoffwechsel und beugt Ablagerungen an den Gefässwänden vor. Wenden Sie abwechslungsweise je dreimal täglich drei Sprühstösse der beiden Glycerolmazerate an. ■