

「地震で助けになるホメオパシー」

ホメオパシーとは、ドイツ生まれの自然療法のひとつで、カウンセリングを行い、その人に一番近いレメディー(自然由来のエネルギーのつまった砂糖玉)を摂ってもらうことで、心身の不調が改善され、自然治癒力が高まるものです。

不安や恐怖(初期段階)

Aconite(アコナイト)30C

服用方法:1日に数回(1回1粒)。

症状が強い時には、5~10分置きに数回摂取も可能です。改善されてきたと感じたら、間隔を開けて行くようにしてください。

長期化しての地震に対する不安や恐怖

Arsenicum(アルセニウム)30C

Phosphorus(フォスフォラス)30C

Gelsemium(ジェルセミウム)30C

服用方法:1日に数回(1回1粒)。

どれが合うかは人それぞれですから3つ一緒に摂るのではなく順番に使用。

症状が強い時には、5~10分置きに数回摂取も可能です。改善されてきたと感じたら、間隔を開けて行くようにしてください。

エコノミー症候群

Arnica(Arnica)30C

服用方法:1日に3回(1回1粒)。 **※症状が強い場合はすぐ病院へ!**

震災のような状況下では、予防として、症状が出る前から1日1回、摂ることも有効です。

不眠

不安からくる不眠: Arsenicum(アルセニウム)30C, Cocculus(コキュルス)30C

恐怖からくる不眠: Aconite(アコナイト)30C

服用方法:夜寝る前に1種類1粒を3~5日間連続して服用する。改善されてきたと感じたら、間隔を開けて行くようにしてください。ひとつを続けてみて効果がないと感じた場合は、もうひとつを同じように摂ってください。

感染症

ロタウイルスやノロウイルス: Arsenicum(アルセニウム)30Cまたは、Ipecacuanha(イペカクアンハ)30C

服用方法:症状がある際に1日4~5回(1回1粒)どちらか1種類を摂ってください。

風邪(インフルエンザ含む)の予防や初期: Oscillococcinum(オキシロコチナム)200C

服用方法: 予防として週に一度一粒、初期の症状に対して1日に3~4回(1回1粒)。

- ※ ホメオパシーのレメディーを服用する場合は、一粒を舌の下に置き、自然に溶けるのを待ち、唾液と一緒に飲み込んでください。
- ※ 一度に2種類以上のレメディーを摂らないでください。例えば、不安と不眠があり、不安にAconite(アコナイト)を、不眠にArsenicum(アルセニウム)を摂る場合は、時間をあけて摂るようにしてください。
- ※ また、可能な限り、歯磨きや飲食の前後20分くらいをあけて摂るようにしてください。(但し、緊急時はこの限りではありません)
- ※ 医師から処方されている薬のある方は自己判断で中止せず、必ず医師の判断を仰ぐようにしてください。また、レメディーとの併用は構いませんが、レメディーが有効に働く為に新薬摂取の前後20分はレメディーを飲まないようにしてください。
- ※ 薬に代わるものではありませんので、症状が強い場合は、病院を受診するようにしてください

多くの症状に使えるもの

「レスキューレメディー」は、ホメオパシーとの併用も可能な、バッチフラワーレメディーの一つで緊急的な事態の時に使います。たとえば、緊張、不安、恐怖、鬱、悲しみ、ショックなど。

服用の仕方: 緊急の場面では、5分ごとに摂り、段々と間隔を開けていきます。30分ごとに1時間ごとに、必要がないと感じるまで続けます。舌の下で一粒を溶かしてください。

- ※ バッチフラワーレメディーには特に注意事項はありません。薬や飲食との時間をあける必要もありませんし、食事や飲み物に混ぜていただいても効力に違いはありませんのでご安心ください。
- ※ 薬に代わるものではありませんので、症状が強い場合は、病院を受診するようにしてください

保管に際する注意: ホメオパシーのレメディーも、バッチフラワーレメディーも電磁波予防のため、冷蔵庫は避けて、またパソコンや携帯電話、家電製品などからも離れた場所で保管ください。

においの強いものが苦手ですから、化粧品やアロマ精油、珈琲などからも離れた場所、冷暗所にて保管ください。

