

頭痛・片頭痛のレメディ

- リラクゼーション、食事スタイルの変更、定期的な運動が基本
- 頻繁に起こる場合は、根本体質レメディ（レメディタイプ）を使うことも有効、根本体質については、コンサルテーションを受けるのが良い
- 痛む場所と痛みの強さが、最適なレメディを選ぶ際にとっても重要

レメディ名	好転条件	悪化条件	そのほか
Belladonna	座ること	横になること、音	しばしば発熱、前頭部に痛み、突然起こる
Bryonia	寒さ（冷たさ）	動くこと	めまい、吐き気、起き上がった時に失神
Glonoine	外気、頭を持ち上げること	太陽の下、または暖炉の横、横になること	視覚の異常
Ignatia	体位を変える	タバコの煙	鬱血した頭痛、特に怒りや悲しみの後
Iris vers	継続した動き	夕方と夜	前頭部の頭痛、吐き気や耳鳴り、顔面神経痛を伴う
Lachesis	暖かい空気	睡眠後	太陽に伴って、めまい
Lycopodium	動き、温かい食べ物と飲み物	頭痛は夕方早めの時間に悪化、横になること	ガンガンする頭痛、特に咳の後
Natrum mur	外気	音と暖かい部屋	目も眩む頭痛
Nux-vomica	休息中、夕方	朝と食後	前頭部に鬱血した頭痛、光に目が敏感、鼻の充血
Sanguinaria	横になること、睡眠	右側を下に横になる	頭部の後ろの痛み、顔がほてる、太陽に当たり過ぎた
Silica	暖かさ	朝	頭全体に痛み、光を嫌う、冷たい空気に敏感
Spigelia	横になること	接触、音	前頭部にガンガンする痛み
Staphysagria	暖かさ、夜中	感情的に狼狽える	目の症状を伴う
Thuja	暖かさ、動くこと	夜のベッドの温かさから	左側の頭痛、耳の炎症とカタルを伴う

