

地震などの災害に対応する レメディィーで安心ライフ

自分の身は自分で守る意識

&

防災グッズに欠かせないレメディィー

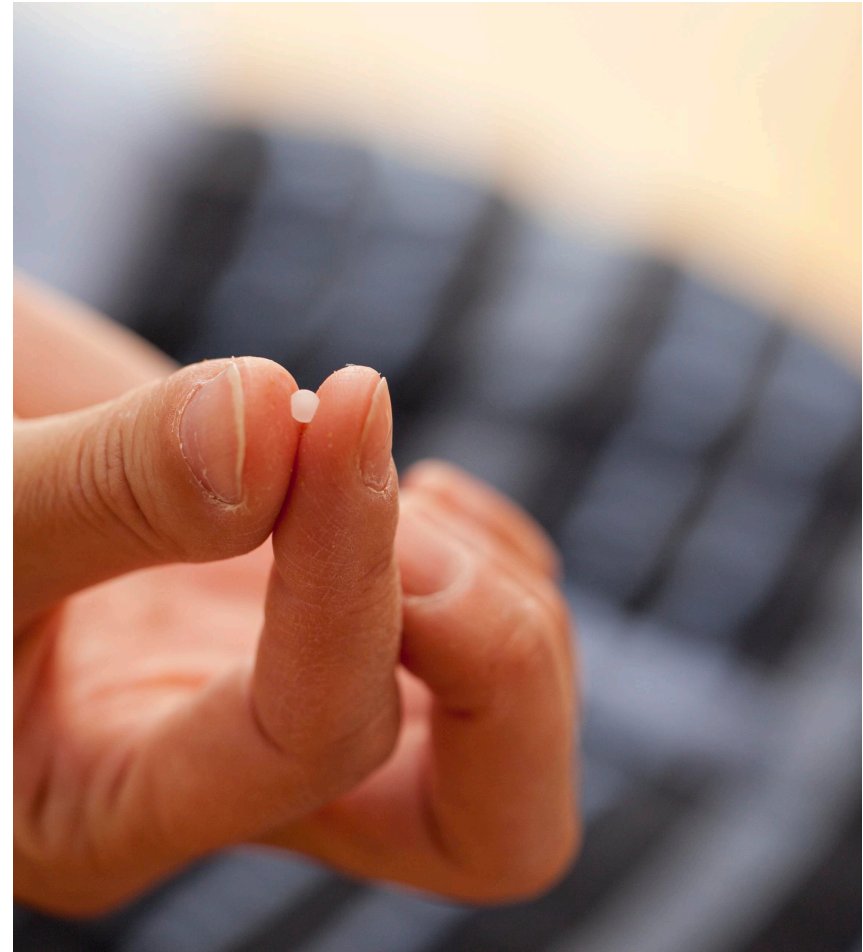
ホメオパシーって？

- ドイツで生まれた自然療法のひとつ
- 創始者は、サミュエル・ハーネマン
- 薄めることで、エネルギーが高まる
- 世界各国で実績があり、有名人も多数使用中
- インドは先進国



レメディーって？

- 自然（動物、植物、鉱物）由来のエネルギーを染み込ませた砂糖玉
- レメディーにはそのパワーによって種類があります
- 家庭で使うものは、30Cが基本です



震災で出やすい症状

- 地震そのものへの不安や恐怖
- 避難所での人間関係のストレス
- 将来への不安
- 経済的な不安
- 不眠から来るさまざまな症状
 - 高血圧、疲労、食欲不振、持病の悪化など
- 地震被害による怪我
- 不安から来る過食

不眠について

- 不眠の原因
 - 慣れない環境
 - 揺れ(余震)への恐怖感
 - 人間関係へのストレス
 - 頻尿
 - 将来や経済的な不安

地震への恐怖

- Aconite(トリカブト)
突然現れる
ショック
不安
死への恐怖感
パニック発作
狭所への恐怖
死という妄想



地震への恐怖

- Arsenicum album (ヒ素)
一人でいるのが怖い
不安定
恐怖感でいっぱい
落ち着きがない
死への恐怖
他者への依存
用心深い



地震への恐怖

- Arg-nit(硝酸銀)
多くの恐怖症(道路、孤独、
高所、失敗など)
ビルが倒れるのではない
かという不安
予期不安
人と一緒にいたいという
欲求
思い込みから不安



地震への恐怖

- Phosphorus (燐)
外的影響に対して敏感
開放的過ぎて影響される
環境・雰囲気敏感
多くの恐怖と不安(暗闇、
死、一人でいること、将
来、健康、病気)
不快感から元気がなくな
りやすい



地震への恐怖

- Gelsemium (黄色ジャスミン)

心配、新しい状況や慣れない行動への恐怖

予期不安

衰弱(精神的、感情的、身体的)

自制心を失うことへの恐怖



エコノミークラス症候群とは？

- 狭い空間に同じ体勢で長時間過ごした時に生じやすい
- 下腿などの細い静脈で血のかたまりができ、それが移動して肺の血管に詰まって呼吸困難になった状態をいう

エコノミークラス症候群の症状

- 下腿が赤くなり、腫れ、痛みなどが現れる
- 血栓のたるさやむくみが生じる

肺動脈血栓塞栓症を起こすと、激しい胸痛、失神、呼吸困難、心拍数の増加、意識消失を引き起こす

エコノミークラス症候群の予防対策

- 足を動かす
- 水分を意識してとる

エコノミークラス症候群のレメディー

- Arnica (ウサギギク)
全身または患部の打撲した感じ
接触への嫌悪と恐怖
酷使後の筋肉痛
トラウマ的外傷
むくみ(浮腫)
冷たい(内部は熱感)



不眠用のレメディー

- Arsenicum (ヒ素)
不安から眠れない
恐怖から眠れない
労作から眠れない
ちょっとした音でも眠れない
動悸から眠れない
落ち着かず眠れない
ショックから眠れない
考えすぎて眠れない



不眠用のレメディー

- Cocculus (毒ツツラフジ)

不安から眠れない

労作から眠れない

疲労から眠れない

恐怖から眠れない



不眠用のレメディー

- Aconite (トリカブト)
不安から眠れない
恐怖から眠れない
突然の恐ろしい出来事の
後
イライラのせいで
落ち着かず眠れない
興奮から眠れない



感染症について

- 環境中[大気、水、土壌、動物(人も含む)など]に存在する病原性の微生物が、人の体内に侵入することで引き起こす疾患です
- 常に目に見えない多くの微生物が存在しています。その中で、感染症を引き起こす微生物を病原体といいます

感染症について

- 避難所などの集団生活で発生しやすい感染症

ロタウイルス感染症

ノロウイルス感染症

インフルエンザ

感染症に使われるレメディー

- Arsenicum (ヒ素)
ロタ・ノロウイルスに
突然現れる激しい症状
焼けるような痛み
炎症
下痢(腹部が冷たい)



感染症に使われるレメディ

- Ipecacuanha (吐根)

ロタ・ノロウイルス

吐き気と唾液分泌過多

消化不良による痙攣

痛みと絶え間ない吐き気

と嘔吐

喉の渇きがない

吐き気ときれいな舌

空嘔吐

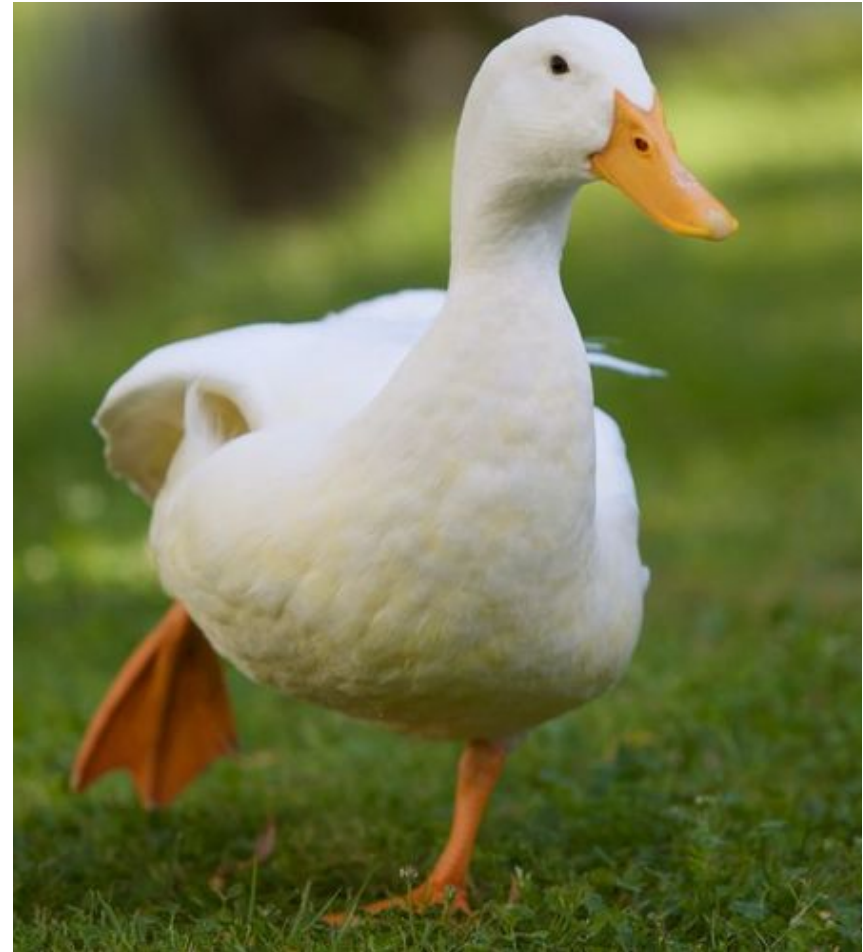


感染症に使われるレメディー

- Oscillococcinum (あひるの肝臓と心臓)

インフルエンザ

初期の風邪の症状に
インフルエンザの予防に



ペットにも使えるレメディー

◆恐怖や怯えが強い場合

- Natrum mur (塩)
- Silica (二酸化珪素)
- Staphysagria (ヒエンソウ)

◆一人ぼっちにされるのを嫌う

- Phosphorus (リン)
- Pulsatilla (セイヨウオキナグサ)

ペットにも使えるレメディー

◆神経が高ぶっている

- Chamomilla (ジャーマンカモミール)
- Nux vomica (マチンシ)

