

* 眠れない夜に使える レメディ

眠れない夜に羊の数を数えるのは辛い！
そんな時に使えるレメディ

- * 眠れない、つまり不眠と呼ぶ症状には理由がある
- * 眠れない、つまり不眠と呼ぶ症状にはパターンがある
- * 理由の数だけレメディーがある
- * まずは、自分の（家族の）眠れない理由を探ること

*** 眠れないということ**

* ベッドに入ったものの、すぐには眠れない

* すぐ寝付いたものの、夜中に目が覚めてそこからもう一度寝るまで時間がかかる

* 早朝に目が覚めてそこから眠れない

* よくあるパターン

- * ベッドに入ったもののいろいろなことを考えてしまう
- * 明日の予定に興奮して眠れない（例：旅行など）
- * 明日のことを考えると緊張して眠れない（例：試験、仕事など）
- * 心配事や不安があって眠れない
- * 怒りや嫉妬などネガティブな感情が渦巻いて眠れない

* よくある理由

*Arsenicum

*Bryonia

*Calc-carb

*Coffea

*Lycopodium

*Mercurius

*Phosphorus

*Pulsatilla

*Rhus-tox

*Sepia

*午前0時前に眠れない

*Ant-t

*Arnica

*Pulsatilla

*Staphysagria

*朝まで眠れない

* Arsenicum

* Coffea

* Hepar-sulph

* Nux-vomica

* Silica

* 午前0時以降眠れない

*Arsenicum

*Bryonia

*Calc-carb

*Mercurius

*Phosphorus

*Pulsatilla

*Rhus-tox

*Sepia

不眠の原因となる症状
を訴える

- * Belladonna
- * Chamomilla
- * Phosphorus
- * Pulsatilla
- * Sepia
- * Staphysagria
- * Sulph

* 日中眠い却不眠

*Arsenicum

*Causticum

*Chamomilla

*Lachesis

*Sepia

*Silica

* 不安や心配事で不眠

* 仕事 : Calc-carb, Ignatia,
Nux-vomica

* 日常のこと : Calc-carb,
Ignatia

* 何かが気になって不眠

* Calc-carb

* Mercurius

* Sulphur

* 理由なく不眠

*Arsenicum

*Belladonna

*Carcinosinum (がんレメディー)

*Chamomilla

*Coffea

*子どもの不眠

*Coffea

*Nux-vomica

珈琲で不眠

* Pulsatilla

* Sulphur

* 暗い部屋で不眠

* Lachesis

* Nux-vomica

* Phosphorus

* Silica

* 食後に眠れない

- *Aconite
- *Apis
- *Calc-carb
- *Coffea
- *Hepar sulph
- *Ignatia

- *Lachesis
- *Lycopodium
- *Nux-vomica
- *Phosphorus
- *Pulsatilla
- *Sepia

*興奮して眠れない

- * Arsenicum
- * Calc-carb
- * Nux-vomica
- * Phosphorus
- * Silica

* 活動後眠れない

* Coffea

* Gelsemium

* 疲労から眠れない

- * Aconite
- * Bryonia
- * Lachesis
- * Natrum-mur
- * Pulsatilla
- * Rhus-tox

* 恐怖から眠れない

* Ignatia

* Lachesis

* Phosphorus

* Sulphur

* 空腹から眠れない

*Aconite

*Coffea

*Lachesis

*Natrum-mur

*イライラして眠れない

*Coffea

*嬉しくて眠れない

- * Aconite
- * Belladonna
- * Coffea
- * Gelsemium
- * Sepia
- * Sulphur

* 更年期の間眠れない

* Arsenicum

* Coffea

* Lachesis

* Nux-vomica

* Silica

* 精神的疲れの後、不眠

*満月 : Nux-vocmica, Silica

*新月 : Sepia

*月に眠れない

- * Aconite
- * Coffea
- * Gelsemium
- * Lachesis
- * Lycopodium
- * Nux[^]vomica

* 神経質で眠れない

- * Aconite
- * Apis
- * Arsenicum
- * Bryonia
- * Calc-carb
- * Coffea
- * Ledum
- * Lycopodium

- * Mercurius
- * Natrum-mur
- * Phosphorus
- * Pulsatilla
- * Rhus-tox
- * Sepia
- * Slica
- * Thuja

* 落ち着かず眠れない

* Ignatia

* Sulphur

* Thuja

* 悲しく眠れない

- * Apis
- * Belladonna
- * Bryonia
- * Calc-carb
- * Causticum
- * Chaomilla
- * Coffea
- * Hepar sulph

- * Mercurius
- * Natrum-mur
- * Nux-vomica
- * Phosphorus
- * Pulsatilla
- * Rhus-tox
- * Sepia
- * Silica
- * Sulphur

* 眠いのに眠れない

- * Arsenicum
- * Bryonia
- * Calc-carb
- * Coffea
- * Gelsemium
- * Hepar sulph
- * Lachesis
- * Natrum-mur

- * Nux-vomica
- * Pulsatilla
- * Rhus-tox
- * Sep
- * Silica
- * Staphysagria
- * Sulphur

* 思考活動が盛んで眠れない

* Natrum mur

* 納得できないことを考
えて眠れない

*精神的症状：怒り、興奮、とりとめのない考え（急に考えが浮かぶ、無愛想、支離滅裂な答え）、過度の精神活動（計画、空想、理論を立てること、豊富な考えが夕方から始まり不眠を引き起こす）、行動するのが速い、機知に富む、痛みに対して過敏、Nux-vomicaに似ているが、苛立ち・野心・意地の悪さはほとんどない

*Coffea（珈琲）

* 総体的症状：外気への嫌悪があるが熱感、すべての感覚が鋭敏になる（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚、特に音に対して、どんな音でも目が覚めるしあらゆる音が聞こえる）、Belladonnaに非常に似ている、更年期の疾患（火照り、失神、過度の興奮、不眠、動悸）、出産後の不眠、看病からの不眠

* Coffea（珈琲）

* 身体的症状：頭痛（頭の側面内部に釘があるかのような、主として過度の精神活動から生じる）、顔の痛みと歯の問題、月経困難（極度の痙痛、絶望したり泣いたり）

* Coffea（珈琲）

- *悪化：音、接触、匂い、空気、精神的活動、食べ過ぎ、アルコール、ワイン、夜、突然の感情、過度の高揚、過度の喜び、ぬるま湯を口に含む、風邪を引く
- *好転：横たわる、休息、氷のように冷たい水を口に含む

*Coffea (珈琲)

- *嫌いな食べ物：珈琲、飲み物、喫煙、ワイン
- *好きな食べ物：アルコール、タバコ
- *悪化：ワイン、アルコール、タバコ、パン、珈琲、熱い食べ物、紅茶
- *好転：冷たい飲み物

*Coffea (珈琲)

*精神：非常に敏感で多感な人（音楽、環境、雷雨などの自然現象に対して敏感）、ロマンチック、几帳面、完璧主義者（決して満足しない、これは受けて来た教育が非常に厳しかったことに関係している、両親からの抑圧など）、非常に自制心をもつ人、思いやりがある（他人への心配、愛情深い）

*Carsinosinum（がん）

* 非難に対して敏感（忠告されると悪化、忠告から泣き出す）、予期（予期からの疾患）、ダンスが大好き、動物を愛する、雷雨の間陽気になる、旅行への要求、犠牲、義務感が強すぎて罪悪感が生じる、破壊的な感情の爆発（両親のコントロールを拒否、チック、爪噛み）

* **Carcinosinum** (がん)

*総合的症候：一般に体が温かい、海辺で好転または悪化、バターと脂肪を強く欲しがる、膝と肘をついたうつ伏せの姿勢で寝ると好転、茶色がかかったカフエオレ色の肌、多数のほくろ、慢性的または長期にわたる不眠（子どもさえ）、癌や糖尿病や結核の既往症のある家族、長期にわたる恐怖または不幸

* **Carcinosinum** (がん)

*悪化：海辺、短時間の睡眠、嵐・雷雨の間、予防接種、地下貯蔵室、地下室、嵐の接近、身体活動、新月、海水浴、衣類を脱ぐ

*好転：夕方、海辺、外気、仕事、身体活動、膝肘位、嵐の接近、自然環境、熱い飲み物、

*満月、新月、休息

* **Carcinosinum** (がん)

- * 嫌いな食べ物：脂肪と脂っこい食べ物、果物、牛乳、塩、卵、甘いもの
- * 好きな食べ物：バター、チョコレート、卵、脂肪、脂肪の多いハム、果物、調味料をふんだんに使った食べ物、牛乳、塩辛い食べ物、香辛料、チーズ、冷たい飲み物、でんぷん質の食べ物、アイスクリーム、胡椒、生のジャガイモ、燻製肉、砂糖、甘いもの、酢

* Carcinosinum (がん)