

更年期に有効なレメディガイド

更年期障害は、閉経の前後に起こる辛い症状ですが、意外とホメオパシーの得意分野です。我慢せずに専門家への助言も求めながら、上手に乗り切りましょう。

ベラドナ

のぼせやホットフラッシュなど、顔に熱を持ち、熱く赤くなる。月経の出血量が多くなり、血の塊が混じったりする。皮膚や粘膜が赤く腫れて痛む。膣が乾燥するなどの症状に。



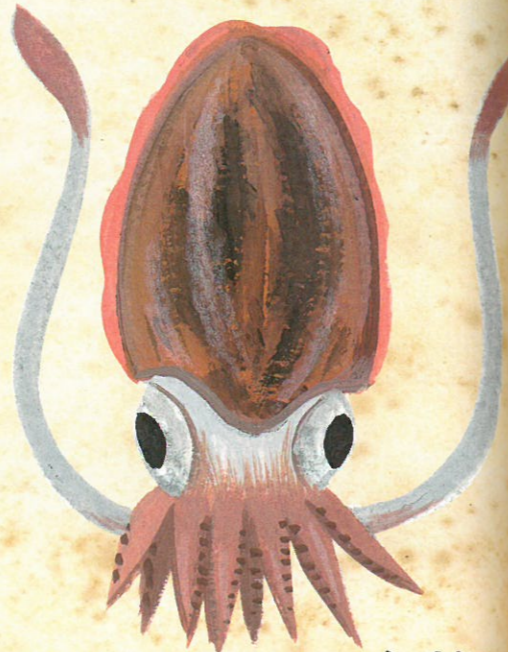
赤みや痛みを伴う高熱のためのレメディ。原料はイヌホオズキ。「ベラドナ」(約80錠) ¥1,100 (ポイロン/クリーンライフ)

強いほてりと顔ののぼせがあるが、しっかり発汗すると楽になる。気分も不安定で性欲過多、パートナーに猜疑心が伴うことも。月経は不規則になり、黒っぽい出血になる。



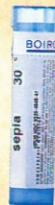
ラカシス

更年期障害に使われることが多いレメディで原料はプッシュマスター。「ラカシス」(14g) ¥3,255 (ニールズヤードレメディーズ)



シピア

閉経に向かって性欲が減退して、膣も乾燥する。パートナーに触れられるのも嫌になり、性交渉を拒みたくなる。月経は不規則で重たくなる。ことが多いという症状に。



女性を癒やす代表的なレメディの一つ。原料はコウイカの墨。「シピア」(約80錠) ¥1,100 (ポイロン/クリーンライフ)



さまざまな皮膚病に使用されているレメディ。原料は硫黄。「サルファー」(約80錠) ¥1,100 (ポイロン/クリーンライフ)

サルファー

体がほてって汗を大量にかくことがある。人が多くて暖かい部屋で顔が紅潮する。膣の焼けるようなゆみ、左側の頭痛や偏頭痛があることも。戸外の新鮮な空気で楽になる。



パルサティラ

顔がほてって、日中は汗をかいていることが多い。夜にほてりと汗で目覚めることも。涙もろく、気分が落ち込み、慰めてほしくなる。新鮮な空気と軽い運動で楽になれる。



子供と女性のためのレメディ。原料はセイヨウオキナグサ。「パルサティラ」(14g) ¥3,255 (ニールズヤードレメディーズ)



カルカリア・カボニカ

就寝中に顔と首に冷たい汗をかく。乳房の痛みや月経時の出血過多が起こる。更年期症状を人に気づかれるのが怖い。以前よりも物事にうまく対処できない感じが伴う症状に。

セルフケアキットに必ずある有名なレメディ。牡蠣の殻。「カルカリア・カボニカ」(約80錠) ¥1,100 (ポイロン/クリーンライフ)

ホメオパシーは1796年にドイツ人医師によって編み出された体系です。イギリス、ドイツ、フランスなどでは医療として認められていて、ギリシヤ語で「同種の」を意味する「ホメオ」と「病氣、苦しむ」を意味する「パトス」に由来しています。その名の通り、類をもって類を癒やすという「類似の法則」が原則となっていて、健康な人にある特定の症状を引き起こすことのできる物質が、同じ症状を持つ病人を治すことができます。例えば、手が冷たいときに氷に手をこすりつけると温まるということがしかり。花粉症や鼻風邪には、赤タマネギが原材料の薬が効くとされています。ホメオパシーに用いられる薬は、レメディと呼ばれる「類似の法則」に基づいて作られたものの、原材料から抽出した母液

適切なレメディを使用すれば、劇的な効果が自覚できます

ホメオパシー



中村裕恵さん

医師、ホメオパス
東京女子医科大学卒業。病院勤務時代にホメオパシー、フラワーエッセンス、ハーブなどを学ぶ。トータルヒーリングセンター(☎03-3314-6110)のホメオパシー部長。

ホメオパシーでは、症状を病気ではなく、自然治癒力のバランスの乱れと考えます。生命力に働きかけ、改善を促すことを目的としていて、使用したレメディが正しければ、更年期症状も1~3回の使用で改善も可能です。

を超微量にまで薄めた、超希釈物質がレメディになります。その形状は砂糖玉のように見える乳糖蔗糖が一般的です。レメディは1回に1種類摂るのが原則。使用したレメディが正しければ、症状によってはほんの数分で生命力に働きかけ、効果が表われます。ブレ更年期や更年期の症状の場合は、レメディを1回投与した後、24時間程度は様子を見て下さい。早ければ数時間でよくなっているのが実感できるはず。ただ、一度症状が改善しても何らかの理由で再び不調に陥ることも。その場合や改善が感じられなかった場合は、再投与を試みて下さい。7~8回投与しても効果が見られなかった場合は、そのレメディが適正ではないと判定し、別のレメディを選び直して使用して下さい。



ニールズヤードレメディーズ表参道店
東京都千代田区飯田橋3-3-9 石川ビル4F
☎03-5214-4881
◎平日10:00~19:00
(ホメオパシーは取り扱いなし)



クリーンライフ
http://www.cleanlife.com
E-mail:shop@cleanlife.com
☎050-5532-5032

レメディやフラワーエッセンスのお店ガイド



ニールズヤードレメディーズ表参道店
東京都渋谷区神宮前5-1-17 グリーンビル1F
☎03-5778-3706
◎11:00~20:00

フラワーエッセンスとは?

花のエネルギーを転写した水のエッセンスを飲むことで、心の不調を癒やして体調を整える方法。スポイトで口の中に落とし、飲み物に落としたりして飲用します。ホメオパシーよりも穏やかに効き、専門的知識がなくても手軽に使えます。



恥ずかしさや性に対して神経質な状態を改善し、情熱を取り戻します。「セクシャリティ」(30ml) ¥3,150 (ニールズヤードレメディーズ)
イライラした気持ちをやわらげ、落ち着きを取り戻します。「インパチエンス」(10ml) ¥2,625 (ニールズヤードレメディーズ)
月経や更年期からくるアンバランスな状態を改善。穏やかに安定します。「ウーマン」(30ml) ¥3,150 (ニールズヤードレメディーズ)

