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(ボイロン／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)

シィピア

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。「シィピア」(約80錠)¥1,100(ボイロン／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(ボイロン／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。膣の焼けるようなかゆみ、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。

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(ボイロン／クリーンライフ)

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。

パルサティラ

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)

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。病院勤務医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。

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、ギリシャ語で「同種の」を意味する「ホメオ」と「病気、苦しみ」を意味する「パトス」に由来しています。その名のとおり、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ると考えられています。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、レメディと呼ばれていて、「類似の法則」に基づいて作られたもの。原材料から抽出した母液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。プ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時間程度は様子をみてください。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、再投与を試みてください。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ください。

セルフケアの注意点は次のとおり。

- ●レメディは直接手に触れないよう、一度容器のふたに移してから口に入れ、舌下で溶かす。
- ●レメディを使用する前後20分は飲食しない。
- ●レメディを必要以上に使いすぎないこと。
- ●希釈度合いを示す数値が30Cより高いものは専門家の指導下で使用する。
- ●レメディの販売元や種類によって摂取方法が異なるので、必ず適切な摂取方法を確認し、使用方法を守ること。
- ●深刻な症状や慢性的な症状、セルフケアで改善しない場合は、医師や専門家に相談する。

現在、日本では、医師の資格を持たない専門家、ホメオパスとホメオパシーを学んだ医師が活動しています。疑問や不安を感じたときは、積極的に相談し、早めの改善へ導きましょう。

レメディやフラワーエッセンスのお店ガイド

ネイチャーワールド
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

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たり、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」(30㎖)¥3,150(ネイチャーワールド)

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。「インパチェンス」(10㎖)¥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。穏やかになり安定します。「ウーマン」(30㎖)¥3,150(ネイチャーワールド)