
はじめてのホメオパシー

－ 目 次 －

1. ホメオパシーとは
 - ① ホメオパシーとは
 - ② レメディとは

2. レメディのとり方について

3. よくあるご質問
 - ① 知っておきたいホメオパシー用語
 - ② とり方について
 - ③ レメディについて
 - ④ レメディの取り扱いについて
 - ⑤ 他療法との併用に関して
 - ⑥ レメディ選びに関して
 - ⑦ 処方オリジナルレメディに関して
 - ⑧ とらのこ会に関して
 - ⑨ レメディの作用について

4. セルフケアと健康相談

5. 「ホメオパシーに期待すること、ホメオパシーと出会うまで」



株式会社ミケーラ

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 4-1-24 オフィスイワタ第一 2F

TEL: 03-5831-3132 (営業時間月～金曜 10時～16時)

FAX: 03-5831-3036 (24時間受付)

HP: ホメオパシー・レメディスクール.com <http://www.homeo-school.com/>

ホメオパシーレメディ辞典 <http://www.homeopathy-re.com/> (レメディ検索サイト)

E-MAIL: info@homeo-school.com (24時間受付)

ご注意

※記載の情報は(株)ミケーラが推奨するものになります。ホメオパシーの専門家(ホメオパス)によってお勧めする飲み方、ポーション等異なります。

※記載の情報、ホームページの内容は著作権法によって保護される著作物であり、株式会社ミケーラがその所有者です。複製、無断転用は厳禁とします。著作権侵害が確認された場合、著作権法 119 条のもと、株式会社ミケーラ担当弁護士から法的賠償義務に関して連絡させていただきます。

1. ホメオパシーとは

日本語で「同種療法」と訳される自然療法が「ホメオパシー」です。

海外では知名度の高い療法ですが、日本ではまだまだ浸透しておらず、最近ホメオパシーという言葉を知ったという方も多いのではないのでしょうか。そんな方のためにホメオパシーがどんな療法なのか、詳しくご説明します。

①ホメオパシーとは

■ 海外では一般的に広く知られているホメオパシー療法

ホメオパシーはドイツ発祥の 200 年以上の歴史を持つ自然療法です。ヨーロッパでは、42 か国以上で使用され、空港や駅、街のドラッグストアで、手軽にホメオパシーのレメディを購入することができます。国によっては健康保険が適用され、イギリスには国立のホメオパシー専門病院もあります。



■ 「症状を引き起こすものが、その症状を癒す」

ホメオパシーは「同種療法」と呼ばれ、「症状を引き起こすものが、その症状を癒す」と考えます。

症状が出ているときに、その症状を引き起こすものをもって、回復させるという考え方です。「同種療法」とは耳慣れない言葉だと思えますが、実は日本にも昔から存在しており、皆さんも一度は体験したことがあると思います。



ドイツのホメオパシー薬局

■ 日本にも昔からある同種療法

例えば、喉が痛いときに生姜湯を飲んで治したことはありませんか？健康なときに生姜湯を飲むと、ノドがイガイガして痛くなります。しかし、ノドがイガイガしているときに生姜湯を飲むとノドの痛みが治りますね。



同じく、風邪の症状にはネギを首に巻く、という民間療法がありますが、これはネギが持つ涙や鼻水を出させる働きを利用した同種療法です。



科学的にも、ネギには粘膜の新陳代謝を活性化するという作用があるということが立証されています。

私たち日本人も昔から、「同じものが同じものを癒す」という同種療法を使っていたのです。

■ 病気の原因を根本からなくすという考え方

ホメオパシーでは病気にかかった場合、症状を薬によって抑えるのではなく、レメディをとることで、自己治癒力を触発し、症状を自然に排出するよう促します。病気の症状は体の浄化作用であり、症状を出し切ることで病気を癒します。

例えば、花粉症のように目がショボショボして涙と鼻水が出るようなときには、同じく目をショボショボさせて涙と鼻水を出させるようなタマネギのレメディをとるのです。

このように、病気の原因を根本からなくしてしまうというのがホメオパシーの考え方です。

逆に症状を抑えると、表面的には治ったように見えますが、実際は、病気の原因は体内に閉じ込められたままになり、免疫を弱め、ホメオパシー的には大きな病気を引き起こす原因になると考えられています。

②レメディとは

■ レメディとは

ホメオパシーでは3ミリ程の小さな砂糖玉と液体タイプの『レメディ』と呼ばれるものを使用します。

詳しくは10ページをご覧ください。



■ レメディは薬と違って副作用がありません

レメディには、植物・鉱物・動物など自然界に存在するありとあらゆるものからエッセンスを抽出して、水とアルコールで理論上1分子も存在しない状態まで薄めたものが染みこませてあります。

レメディは天然成分のエネルギー情報と砂糖玉（液体の場合は水とアルコール）からできているため、薬と違って化学物質による副作用がありません。赤ちゃんや妊婦さん、お年寄りの方にも安心してご利用いただけます。

■ 必要のないレメディをとっても問題ありません

レメディは原物質の情報しか含みませんから、万が一を間違えてとってしまったとしても、体に害はありません。また、レメディによって自己治癒力（免疫）が働くのは、体がレメディを必要とする場合のみです。例えば熱を出すことで体調不良を解消する必要があるときに、熱を出すレメディをとると熱が出て、その結果不調が解消されます。熱を出す必要がないときに熱のレメディをとっても何も起きず、副作用もありません。

2. レメディのとり方について

☆ 口の中をきれいな状態で

- ・ レメディをとるときは、食事の前後 20 分は、できるだけ避けてください
(時間に余裕がない場合は、前後 20 分以内でも構いません)

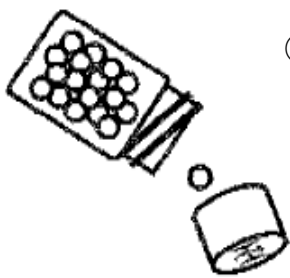
☆ 基本的に直接手で触れない

- ・ 砂糖玉のレメディは表面にレメディの情報があるので、なるべくとる本人以外は直接手で触れないようにしてください
- ・ 砂糖玉レメディは瓶から出すときに数粒出てしまうこともあるので、レメディの瓶のフタやスプーンを使って出してください

☆ ご自分のペースで . . .

- ・ 本当の健康をとり戻す過程で、過去の解決していない心身の問題が戻ってくることがあります
- ・ ご自分あるいはご家族の判断により、医師などの専門家への相談が必要と思われる場合、これを制限するものではありません
- ・ ご自分やご家族の方が納得できる形の上、それぞれのペースでホメオパシーを続けてください

レメディ(砂糖玉)のとり方



- ①レメディの瓶の底をトントンと叩き、
一粒小瓶のフタに出してください

※手にとる場合、なるべく本人以外は
さわらないようにしてください
(緊急時や赤ちゃん、動物にあげる場合は
かまわず手にとってあたえてください)



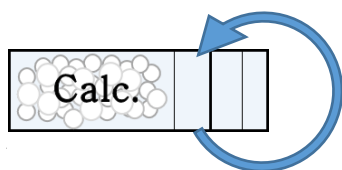
- ②レメディを舌の下に入れます



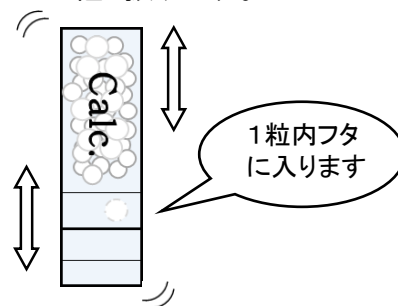
- ③そのままレメディが自然に
溶けるのを待ちます

大ビンの取り出し方

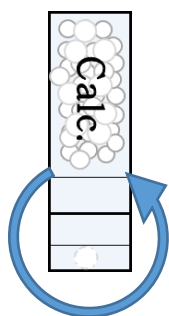
①ビンを横に倒してキャップを回します。



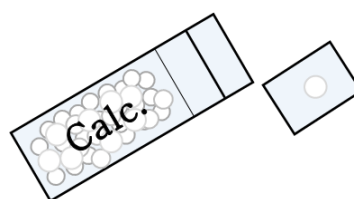
②上下に軽く振ります。



③キャップを回すと、フタに1粒入ります。



④ビンを起こしながら、フタを空けてください。



～大ビン使用上の注意～

回転弁が閉じた状態で、キャップを開けると、内フタも取れてしまう場合がございます(左画像)。

キャップを開ける際は、回転弁が開いた状態でご使用ください。

マザーチンクチャー・液体レメディのとり方

《基本的なとり方》

500mlのお水に5～10滴入れ、1日かけて少しずつお飲みください。

又は、少量のお水に2～3滴垂らし、1日数回飲みます。

※ホメオパスからの指示がある場合は、その量でおとりください。

※お湯に入れる場合は、40℃以下のぬるま湯にしてください。

《レメディの入っていないマザーチンクチャーは、下記のような使い方もお勧めです。》

- ・ジュースやお茶など、様々な飲み物に5滴入れて飲む
- ・ハーブ酒やカクテルとして、10ml～20mlをシロップやソーダ水で割って飲む
(数種類掛け合わせると、様々な味が楽しめます)
- ・コップ1杯のお水に数滴入れて、うがいをする
- ・お風呂に10～20滴入れる
- ・足湯に5～10滴入れる



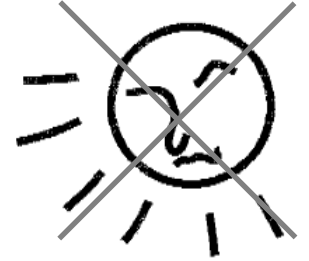


保 存 方 法 と ご 注 意



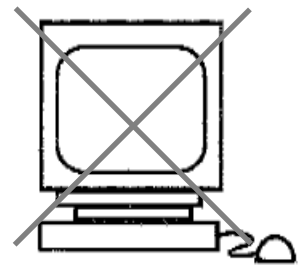
☆ 直射日光を避け、冷暗所に保存

- ・ レメディは直射日光にあてず、0~40℃の暗所に保存ください
(冷蔵庫での保存は止めてください)
- ・ 凍らせたり、60℃以上の温度での保存はレメディの情報を失わせませす
- ・ 真夏に車の中や高温になる可能性がある場所には、置かないでください



☆ 電磁波を避け、冷暗所に保管

- ・ 電磁波はレメディに影響を与える可能性があるため、テレビ・パソコン・電子レンジ・携帯電話の横には置かないでください
電磁波を出す製品から2メートル程度はなして保管ください
- ・ アルミの缶などで保管することをお勧めします

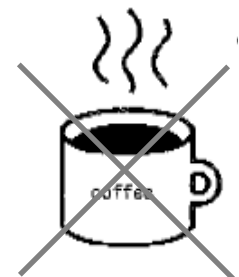


☆ ミントのような強い匂いは避ける

- ・ ミントの含まれている歯磨き粉やガムは、レメディをとっている間はできるだけとらないでください
(ミント以外にも消臭作用を持つフェンネルというハーブを使用したホメオパシーの歯磨き粉がお勧めです)
- ・ メンソールやユーカリ、防虫剤としてタンスに入れる樟脳(しょうのう)を避けてください
- ・ 香水、エッセンシャルオイル(特に、ユーカリ、ペパーミント、ティートゥリー)から離して置いてください

☆ 出来る限りタバコ・コーヒーは飲まない

- ・ コーヒーはミント同様、レメディの作用を打ち消してしまうことがあります
- ・ レメディをとっている間は、コーヒー・タバコを止めていただくか、可能な限り控えてください
(ただし、タバコ・コーヒーを我慢することでストレスがたまってしまう方は、少しずつ減らしていきましょう)
- ・ レメディをとる前後20分は、飲まないでください



3. よくあるご質問

※はじめての方は必ずお読みください

－ よくあるご質問 《 目次 》 －

【 ① 知っておきたいホメオパシー用語 】(→P10～)

- Q 1. レメディの種類に関して
(砂糖玉・マザーチンクチャー・アルポ・サポートチンクチャー・コンビネーションチンクチャー)
- Q 2. ポーテンシーとは
- Q 3. 好転反応とは

【 ②とり方について 】(→P12～)

- Q 1. レメディの基本的なとり方を教えてください。
- Q 2. レメディをとるのに効果的な時間帯はありますか？
- Q 3. 朝、昼、夜にとるレメディがあって、飲み忘れた時はどうすればいいですか？
- Q 4. 3ヶ月「単位」とは、3ヶ月間1日1回とるといことですか？
- Q 5. マザーチンクチャーや液体レメディの飲み方を教えて下さい。
- Q 6. 砂糖玉レメディと液体レメディ一緒に飲んでも大丈夫ですか？
- Q 7. 朝2種のレメディをとるなど、複数レメディをとる場合、間はどのくらいあければよいのでしょうか？
- Q 8. どのレメディでも一日に何回かとってもいいのでしょうか？
- Q 9. 赤ちゃんは何ヶ月からレメディを直接とらせてもいいですか？
- Q 10. レメディが3種類入ったセットのとり方を教えて下さい。
- Q 11. コーヒーはダメでも紅茶やお茶はいいのですか？
- Q 12. レメディは牛乳や紅茶、緑茶などのお茶に入れても大丈夫でしょうか？

【 ③ レメディについて 】(→P14～)

- Q 1. レメディは何から出来ていますか？
- Q 2. レメディ(砂糖玉・液体)、マザーチンクチャーの1瓶はどのくらいの量ですか？
- Q 3. アルコールが全くだめなのですが、マザーチンクチャーや液体レメディは、アルコール抜きのは作れますか？
- Q 4. サポートレメディとティッシュソルト(TS)、RXと付くレメディの違いを教えてください。
- Q 5. 砂糖玉レメディが少し濡れていますが問題はありますか？
- Q 6. ペットの病気予防がホメオパシーで出来ますか？

Q 7. Pet のマザーチンクチャーは人間がとっても大丈夫ですか？

【 ④ レメディの取り扱いについて 】(→P16～)

Q 1. 大瓶(ディスペンサー)の出し方を教えてください。

Q 2. レメディを他の入れ物に移し替えるなど、入れ物から出して時間が経ったら作用がなくなるのでしょうか？

Q 3. レメディの保管方法は？賞味期限はありますか？？

【 ⑤ 他療法との併用に関して 】(→P16～)

Q 1. 漢方薬、ビタミン、整体の治療とホメオパシーは同時に行ってもいいものなのでしょうか？

Q 2. 今まで飲んでいる薬はどうすればいいのでしょうか？

【 ⑥ レメディ選びに関して 】(→P17～)

Q 1. 初めてのホメオパシーには、どれを購入したらよいか教えてください。

Q 2. 子供用のレメディと大人用のレメディは違いますか？

Q 3. ポーテンシーの使い分けはどうしたら良いですか？

【 ⑦ 処方オリジナルレメディに関して 】(→P17～)

Q 1. 好転反应用到に用意しておいた方がよいレメディはありますか？

Q 2. レメディやマザーチンクチャーに数種類のレメディ名が書いてある時は、それらが全て入っているということなのでしょうか？それとも別々のものなのでしょうか？

【 ⑧ とらのこ会に関して 】(→P17～)

Q 1. とらのこ会への入会というのは必須ですか？また、なぜ入会が必要なのか教えてください。

Q 2. 家族会員になる場合は、年会費は一人 2000 円でしょうか？

【 ⑨ レメディの作用について 】(→P18～)

Q 1. レメディの作用を知るにはどうしたらいいですか？

【 ① 知っておきたいホメオパシー用語 】

Q1:レメディの種類に関して

A:ホメオパシーのレメディには

- ・ 砂糖玉
- ・ アルポ(液体)
- ・ サポートチンクチャー(液体)
- ・ コンビネーションチンクチャー(液体)
- ・ マザーチンクチャー(液体)(「MT」表記したり、チンキと言ったりもします)

があります。“カレンデュラ”という、キンセン花から作られたレメディで説明すると、カレンデュラの花をアルコールに浸け、原液を作ります。この液体を薄めて、その容器を振りながら叩くことを繰り返し、理論上分子が存在しないほど薄められた液体を、

砂糖玉に垂らしたものが、砂糖玉の『レメディ』

アルコールに垂らしたものが『アルポ』です。

※液体を薄めて、その容器を振りながら叩くことを、「希釈振盪(きしゃくしんとう)」と言います。

『マザーチンクチャー』は、原液を10倍に薄めたものです。

※マザーチンクチャーは、10倍に薄めたものですので、微量ですが原物質を含んでいます。そのため、日本では毒性のあるものは、販売されていません。

※レメディ情報は入っていないので、正しくはレメディではありません。冷蔵庫での保存が可能です。

マザーチンクチャーに、数種類のアルポを混ぜ合わせ、

身体をサポートになるようにブレンドされたものが『サポートチンクチャー』、

特定の症状などに対してブレンドされたものが『コンビネーションチンクチャー』です。

Q2:ポーションとは

A:ポーションをめんつゆを例にご説明させていただきます。めんつゆは原液から水で薄めて3倍や5倍にします。簡単に言うと、この**何倍に薄めたかがホメオパシーでいうポーション**です。

前述の「Q1:レメディの種類に関して」で、ご説明した、液体を薄めて、振りながら叩くことを繰り返す『希釈振盪(きしゃくしんとう)』した回数がポーションです。

200年前、ドイツでホメオパシー療法を創立した医師サミュエル・ハーネマンは、キナの皮を少量使い、マラリアを治すことに成功しました。ただキナの皮そのものを取ると副作用があったので、キナの皮を液体に入れて薄めて患者さんに使ったところ、薄めたものでも効果があることに気付いたのです。

水とアルコールで100倍に薄めた液体を「1C(イチシー)」といいます。「C」はラテン語で100を意味する「CenturiA」の頭文字で、100倍希釈法を意味しています。30Cは100倍に薄めて叩く作業を30回繰り返したことを表しています。

そして、薄めれば薄めるほど数は大きくなっていきますので、薄めた回数が多い方がポテンシーが高い、回数が少ない方がポテンシーが低いと表現します。

一般的に、低いポテンシーは肉体に作用し、高いポテンシーは精神面や 10 年前交通事故にあって以来調子が悪いなど、過去の問題にも作用します。

ポテンシーを低いほうから並べると

3 X → 9 X → 1 2 X → 6 C → 3 0 C → 2 0 0 C → 1 M → 1 0 M → C M → M M
【低い】 → 【高い】

「X(エックス)」とつくポテンシーは、「C」が 100 倍で薄めていくのに対し、X は、10 倍で薄めたものです。

ティッシュソルトと呼ばれる、ミネラル吸収をサポートするレメディに使われる希釈法です。

「M(エム)」のつくポテンシーは、資格を持った専門家ホメオパスにしか出せないレメディです。

相談会で出される「LM(エルエム)」は、上記のポテンシーとは違い、5 万倍希釈となります。

ポテンシー選びで悩んだら、多くをカバーしてくれる 30C を選ばれると良いですよ。

* 各レメディによって、存在するポテンシーは異なります。

Q3: 好転反応とは

A: 発熱に例えてご説明します。

例) 5 歳 男の子 カズ君 インフルエンザにかかり 38 度の発熱

ウイルスや細菌は熱に弱いので、人間は感染症にかかると体温を上げて、体に入ったウイルスや細菌を体の外に押し出そうとします。

【レメディを使わず自然治癒する場合】

5/2: 発熱 38°C → 5/3: 少し上がり 39°C → 5/4: 引き続き 39°C、ぐったりし始める → 5/5: 39°Cぐったりした状態が続く → 5/6: 40°Cに上がる → 5/7: 熱が下がる

熱が下がるまでに、かかった時間は 6 日間

【レメディを使った場合】

5/2: 発熱 38°C → 熱やインフルエンザのレメディを使うと 40°Cまで熱が上がる → 5/3: 熱が下がる

熱が下がるまでに、かかった時間は 2 日間

※ 選んだレメディが合っていた場合です。

カズ君のかかったインフルエンザを撃退するには、40°Cまで体温を上げる必要があったので、レメディを使った場合も、使わない場合も、最終的に 40°Cまで上り、その後熱が下がっています。

レメディを使った場合は早く 40°Cまで達していますが、端で見ていると 38°Cがいきなり 40°Cに上がったわけですから、「症状がより悪くなった」ようにみえますよね？

この「症状がより悪くなった」ように見えることを、ホメオパシー用語で**好転反応**と言います。

疾患別に予測される好転反応は、下記のようなものがあります。

・発熱の好転反応 → 熱がもっと上がる → その後ストンと下がる

- ・発疹の好転反応 →発疹が酷くなる →その後肌がきれいになる
- ・感情的な問題の好転反応 →一時的にイライラや八つ当たりが酷くなったり、涙があふれたりする→その後感情的に落ち着く

レメディを使うと全て好転反応が起こるというわけではありません。**症状がピークの状態なら好転反応は起こりません**。カズ君の例で説明すると、40℃の状態でレメディを入れても「それ以上熱は上がらない」＝「好転反応は起きない」ということになります。

感染症はレメディを使わなくとも、かかった方の免疫が強ければ自然に治るものです。

レメディを使った場合、使わない場合の違いは、消耗が少なく早く症状を出し切れる点です。

【 ② とり方について 】

Q1:レメディの基本的なとり方を教えてください。

A:5ページをご参照ください。

Q2:レメディをとるのに効果的な時間帯はありますか？

A:時間は気にされなくて大丈夫です。

Q3:朝、昼、夜にとるレメディを飲み忘れた時はどうすればいいですか？

A:気がついた時点でおとりいただくか、気にせず次のレメディをおとりいただいて大丈夫です。

Q4:3ヶ月「単位」とは、3ヶ月間1日1回とるということですか？

A:その通りです。慢性的な症状に合わせてご自身でレメディを選ぶ場合は、健康状態に合わせて1～3ヶ月間毎日1～3粒をおとり下さい。1種類だけでなく複数とって大丈夫です。ご自身でレメディを選びおとりになって変化がない場合は、弊社健康相談をご利用ください。

Q5:マザーチンクチャーや液体レメディの飲み方を教えて下さい。

A:5ページをご参照ください。

飲みにくいようでしたら、お水をりんごジュースや麦茶に変えても大丈夫です。飲みやすくするためにお水やジュースに入れるので、飲めるのなら原液をおとりいただいてもいいです。

また、授乳中、赤ちゃん、子供にアルコールは大丈夫ですか？とよく聞かれますが、上記方法ならアルコール1%にも満たないので大丈夫ですが、心配なら砂糖玉でご提案します。最初に砂糖玉・液体、どちらをご希望かおっしゃって下さい。マザーチンクチャーや液体レメディをとる時も、食事前後20分はできるだけお避け下さい。

.....
Q6: 砂糖玉レメディと液体レメディ一緒に飲んでも大丈夫ですか？

A: 大丈夫です。
.....

Q7: 複数のレメディをとる時、間はどのくらいあければよいのでしょうか？

A: 口の中のレメディが溶けてなくなったら(約 5 分後)、次のレメディをおとりいただいて大丈夫です。
.....

Q8: どのレメディでも一日に何回かとってもいいのでしょうか？

A: ご家庭でセルフケアに使うようなレメディで、症状にあっているようでしたら 5 回までとっていただいて大丈夫です。5 回とっても症状に変化がない時は、レメディ選択が合っていない可能性が高いので、他のレメディをお試しください。
.....

Q9: 赤ちゃんは何ヶ月からレメディを直接とらせてもいいですか？

A: 生後間もない場合は、お母さんが赤ちゃんにあげたいレメディをとり、母乳から赤ちゃんに飲ませてあげるといいです。口の中に入れる場合は、飲み込まないよう唇と歯茎の間に入れてあげるか、レメディを白湯にとかし、ほ乳瓶で赤ちゃんに飲ませてください。どちらでもお母さんが、飲ませやすい方法であげてください。特注レメディにはなりますが、赤ちゃんの口に入れやすい 1 ミリ程のポピーシードという極小のレメディがあります。
.....

Q10: レメディが 3 種類入ったセットのとり方を教えてください。

A: レメディが 3 種類入ったセットのときは、朝、昼、夜のように分けておとりください。またはご自分の生活リズムに合わせて 3 種類をとる時間を決めておとりください。時間がないなどの理由で、一度に 3 種類とっても問題ありませんが、出来る限り別々におとりになってください。
.....

Q11: コーヒーはダメでも紅茶やお茶はいいのですか？

A: コーヒーはレメディの効果を消してしまうので、出来るならレメディ服用中はコーヒーを止めていただくことをオススメしています。止めることでストレスが溜まってしまう方は、レメディを飲む時間と間隔を空けて、コーヒーをとってください。コーヒー以外の飲料は、カフェインが入っていないものがオススメです。
.....

Q12: レメディは牛乳や紅茶、緑茶などのお茶に入れても大丈夫でしょうか？

A: 全く作用がなくなるということはないので、どうしても牛乳や紅茶、緑茶などのお茶にでしかとれないなど事情があるようでしたら入れておとりいただいてもかまいません。
.....

【 ③ レメディについて 】

Q1:レメディは何からできていますか？

A: 植物や動物、鉱物などからエッセンスを抽出し、水とアルコールで理論上1分子も存在しない状態まで薄めた液体がレメディの原液となります。その液体を砂糖玉に染みこませたもの(砂糖玉のレメディ)と液体をアルコールに垂らしたもの(液体のレメディ)の2種類があります。物質が1分子も入っていないので、赤ちゃんや妊婦さん、お年寄りの方でも安心してお使いいただけます。

Q2:レメディ(砂糖玉・液体)、マザーチンクチャーの1瓶はどのくらいの量ですか？

A: **砂糖玉レメディ**には小瓶と大瓶があって、小瓶は約30粒(=毎日一粒飲んで約1ヶ月分)です。大瓶は約100粒(=毎日一粒飲んで約3ヶ月分)が入っています。

液体レメディ・マザーチンクチャーは、一瓶に20ml入っています。

毎日5滴飲んで約2ヶ月の量になります。

※ 個人差があるので目安として考えて下さい。

Q3:アルコールが全くだめなのですが、マザーチンクチャーや液体レメディは、アルコール抜きのもので作れますか？

A: 作れません。少量の水(水の量は多めにしても良いので調整して下さい)に5滴垂らして飲んで頂く飲み方は、アルコールアレルギーがなければ、アルコールが苦手な方も大丈夫な飲み方なので、酒類にアレルギー反応を起こすということであればお試しいただいても良いと思います。

アルコールにアレルギー反応を示すと言う場合は、弊社相談窓口にご相談ください。

Q4:サポートレメディとティッシュソルト(TS)、RXとつくレメディの違いを教えてください。

A: ティッシュソルト(TS)もサポートレメディです。ティッシュソルトは、カルシウムやカリウムなど、ミネラルの過不足を補うレメディです。TSにはXの付く低いポテンシーがミックスされて入っています。汗を多くかいたり、消耗が激しいときのサポートになります。症状が出ている時だけでなく、通年おとり頂いても良いものです。

サポート〇〇とつくレメディは、内臓のサポートや、症状に合うレメディが数種類ブレンドされています。

RX とつくレメディの使い方は、サポートレメディと同じです。違いはポテンシーで、サポートには30C以下のポテンシーが使われている反面、RXには30C以上の高いポテンシーも入っています。

サポートとRXと同じようなものがある場合、まずはサポートから試し、より深く効かせたい場合、RXをおとりになってください。

Q5:砂糖玉レメディが少し濡れています問題はありませんか？

A: 砂糖玉レメディは、砂糖玉に液体をしみこませて作成するので、濡れていたり、レメディがくっついてしまうことがあります。品質上全く問題ありません。

気になるようでしたら、瓶のフタを空け、その上にティッシュペーパーをかぶせ、乾燥するまで半日ほどお待ち下さい。その後レメディがくっついてしまったら、瓶の底を叩いたり振ったりすると離れますので、一粒ずつ出してお使い下さい。

.....

Q6: ペットの病気をホメオパシーで予防出来ますか？

A: ホメオパシーの対処法がございますので、弊社相談窓口にご相談ください。

.....

Q7: Pet のマザーチンクチャーは人間がとっても大丈夫ですか？

A: Pet01～15 までは人間とペット両方使えるよう考えられたマザーチンクチャーなのでお使い頂けます。

毒出しと書かれた Pet16～25 は動物専用のマザーチンクチャーです。

* Pet2 番はございません。Pet17～25 番に関しては相談が必要です。

.....

【 ④ レメディの取り扱いについて 】

.....

Q1: 大瓶(ディスペンサー)の出し方を教えてください。

A: 6ページをご参照ください。

.....

Q2: レメディを他の入れ物に移し替えたり、入れ物から出しっぱなしにして時間が経ったら作用がなくなるのでしょうか？

A: 移し替える際は、清潔な容器にスプーンを使い、直接手で触れないよう移し替えていただければ大丈夫です。

レメディを容器から出しっぱなしにしても、清潔なお皿の上などであれば問題ありません。清潔でない場所に落としてしまったレメディは、とらずにお捨てください。

.....

Q3: レメディの保管は？賞味期限はありますか？

A: 保管は、電磁波(パソコン・テレビ・冷蔵庫など)と直射日光を避け保管下さい(7ページもご参照ください)。

砂糖玉レメディ、液体レメディ、マザーチンクチャーも、衛生的な場所で、湿気に気をつけて保管していただければ、半永久的にお使いいただけます。

.....

【 ⑤ 他療法との併用に関して 】

.....

Q1: 漢方薬、サプリメント、整体の治療とホメオパシーは同時に行ってもいいものなのでしょうか？

A: 漢方薬も併用できますが、ホメオパシーでも対応できますのでご希望でしたら弊社健康相談をご予約ください。

サプリメントは臓器の負担になることもありますので、食品から栄養の吸収をサポートするレメディに切り替えていただいたほうがよいと思います。整体の治療は同時に受けられることで、相乗的です。

Q2: 今まで飲んでる薬はどうすればいいのでしょうか？

A: レメディと薬は併用できます。正露丸など香りの強い薬と併用する時は、30分程度服用する時間を離して下さい。ご心配なときは弊社健康相談をご利用ください。

【 ⑥ レメディ選びに関して 】

Q1: 初めてのホメオパシーには、どれを購入したらよいか教えてください。

A: よく使うレメディが36種類入った基本キットをお薦めします。キットには説明書等がついていないので、ガイドブックの「ホメオパシー in Japan」を参考にしてください。

その前に1度何かレメディをとってみたいということでしたら、風邪の引き始めにお薦めの Acon.(アコナイト) というレメディを試してみたいはいかがでしょう？他にその次にとる Ferr-p.(ファーランフォス)や Infl.(インフル)、Oscill.(オスシロコチニューム)などもおすすめです。

* 弊社ホームページ(<http://www.homeopathy-re.com/>)で検索窓にスペルを入れると、レメディが出てきます。

Q2: 子供用のレメディと大人用のレメディは違いますか？

A: 基本的に違いません。お子さまの急性症状に合うレメディーの入ったキットも、大人のキッズ(幼少)期のトラウマを癒すレメディが入っていますので、赤ちゃんからお年寄りまでどなたでもお使いいただけるものです。基本キットと合わせてお使いいただくと、セルフケア出来る幅が大きく広がります。

Q3: ポーテンシーの使い分けはどうしたら良いですか？

A: 体内のミネラルバランスを整えたり、臓器のサポートレメディを飲む場合は低いポーテンシーを長期おとり頂くのがお薦めです。インフルエンザや胃腸風邪などの急性疾患に飲むなら30Cや200Cがお薦めです。ポーテンシーで悩んだ場合は多くをカバーしてくれる30Cを選ばれると良いです。

【 ⑦ 処方オリジナルレメディに関して 】

Q1: 好転反应用到に用意しておいた方がよいレメディはありますか？

A: 基本キットをご用意いただくと安心です。好転反応はその方の出しやすい部分＝弱い部分から出ることが多いので、不調が皮膚に出やすい方は皮膚によいレメディ、咳になりやすい方は呼吸器のレメディをお持ちいただくと良いです。まずは基本キットをご用意頂くと良いです。

Q2: レメディやマザーチンクチャーに数種類名前が書いてあるときは、それらが全て入っているということなのでしょうか？それとも別々のものなのでしょうか？

A: 数種類全て入っているということです。

【 ⑧ とらのこ会に関して 】

Q1:とらのこ会への入会というのは必須ですか？なぜ入会が必要なのか教えてください。

A:弊社のホメオパス・学生は、日本ホメオパシー医学協会(JPHMA)の規約のもと、活動しており、JPHMA 管轄の「ホメオパシーとらのこ会」の会員特典として健康相談を実施しております。
ホメオパシーの基本的な考えをご理解いただいている方であれば、どなたでもご入会いただけます。
現在、ホメオパシーの認知度は伸びておりますが、まだ低く、ホメオパシーに対する誤解も多くあるため、会員制になっております。ご入会いただくと、以下のような会員専用サービスが受けられます。

- ・ レメディのことを詳しく書いた会報「オアシス」を年 4 回お届けします
(ネットワーク会員の方はインターネット上からダウンロードしていただけます)
- ・ ホメオパシーの専門家、ホメオパスによる健康相談を受けることができます
- ・ とらのこ会主催、ホメオパシー医学協会(JPHMA)主催、カレッジ・オブ・ホリスティック・ホメオパシー(CHhom)主催のホメオパシー講演会に会員価格で参加することができます。

将来ヨーロッパのように認知度が上がり、健康保険が適用され、会員制をとらなくてもサービスをご提供できるようになることを願っております。

Q2:家族会員になる場合は、年会費は一人 2,000 円でしょうか？

A:親会員と同居しているご家族の方であれば、何人でも無料でご登録できます。同居していない場合は、家族会員として登録することはできません。
年会費は、正会員 2000 円、ネットワーク会員 1000 円です。

【 ⑨ レメディの作用について 】

Q1:レメディの作用を知るにはどうしたらいいですか？

A:キットに入っているレメディに関しては、キット別にガイドブックが出ているので、各ガイドブックをお読み頂くのがお勧めです。

- 基本キットガイドブック →『ホメオパシー in Japan』著:由井寅子 1,575 円
- キッズキットガイドブック→『キッズ・トラウマ』 著:由井寅子 1,680 円
- バースキット→ 『ホメオパシー的妊娠と出産』 著:由井寅子 1,680 円
- 予防キット→ 『ホメオパシー的予防』 著:由井寅子 1,680 円
- バイタルエレメントキット→『バイタル・エレメント 24 ティッシュソルト+12 微量元素』 著:由井寅子 1,575 円

弊社検索サイト『ホメオパシーレメディ辞典(<http://homeopathy-re.com/>)』では、キットに入っているレメディを症状別に検索できたり、体験談を読むことができますので、レメディ選択に悩んだ際はご活用下さい。

4. セルフケアと健康相談

レメディのとり方には

- 症状に対してご自身でレメディを選ぶセルフケア
- 専門家ホメオパスの健康相談を受け、提案レメディをとる

という2種類の方法がございます。

ここでは健康相談の流れを説明させていただきます。

【 1. 健康相談を予約する 】

弊社の健康相談には2種類があります。

- ・セルフケア通信講座を受け、講座特典の、学生による健康相談を受ける(30分電話)
- ・ホメオパスが受け持つ有料の健康相談を受ける(電話または直接お会いしての相談)

セルフケア通信講座は、弊社ホームページよりお申込みください。

学生による健康相談は、CHhom(カレッジ・オブ・ホリスティックホメオパシー)の学生が受け持ちます。詳しくはホームページをご覧ください。

健康相談は、学生・ホメオパスとも完全予約制になっております。お電話にてご予約下さい。

ご予約電話番号 : 03-5831-3132 (営業時間:月～金曜日 10時～16時)

※相談会は、ホメオパシーの基本的な考えをご理解いただき、とらのこ会のご入会が必要となります。

【 2. 健康相談を受ける 】

電話の時は専用の電話番号に予約時間におかけください。

直接お会いしての相談は予約時間にご案内した場所へお越しください。

(健康相談終了後、次回のご予約を取って頂くことをお勧めしています)

【 3. 提案レメディをご連絡します 】

健康相談後、『レメディー適用書』という書類にて、約1ヶ月分のレメディのご提案をします。

メール(無い方はFAXやお手紙)にてご連絡いたしますので、内容をご確認いただいてから、レメディ販売店にてご購入ください。

5. 「ホメオパシーに期待すること、ホメオパシーと出会うまで」

代表者プロフィール ～ホメオパシーと出会うまで～

小学2年の時に「ひきつけ」を起こし、3日間意識不明になり生死をさまよう。幸い意識は戻り、その後検査を重ねたが原因が分からなかったため、再発防止のため中学卒業まで毎日7種類の薬を飲む事が日課となる。その後「ひきつけ」は再発しなかったが、その頃から花粉症、鼻炎、蕁麻疹等を発症しアレルギーマーチに苦しむ日々を送る。

自分だけならまだしも、生まれた子供3人とも病弱で、喘息、アトピー、繰り返す中耳炎などを患い、生後1ヶ月から一日の大半を病院で過ごすことが日課となる。

薬だけが増え、待ち時間が長く、診察時間の短い西洋医学に疑問を持ち、副作用のない治療法を探し、自宅出産の際、神谷整子助産師から安産のために処方されたホメオパシー療法を思いだし、子供や自分の症状に使い始める。

西洋医学では「治らない」と告げられていた、子供達の疾患、自分の症状全てを完治した経験を元に、同じ悩みを持つ方の力になればと起業。ホメオパシーのレメディ販売店を経て、JPHMA(日本ホメオパシー医学協会)・HMA(英国国家認定の英国ホメオパシー医学協会)認定ホメオパスとして顧客5000人の健康相談を受け持つ。

NPO 法人薬害研究センターでも相談会を担当。



～メッセージ～

(株)ミケーラには3つのミッションがあります。

- ミッション1: レメディ初心者の方にも分かり易く、症状に合ったレメディを見つけて頂くこと
- ミッション2: 簡単に空いた時間でホメオパシーのレメディを学んで頂くこと
- ミッション3: 薬に頼らず万人に健康になって頂くこと薬害を減らすこと

弊社をご利用頂き、自己治癒力を高め、急増しているアレルギー症状や自閉症、薬害疾患を克服し一人でも多くの方が穏やかに過ごされることを心から応援しています。



石井 睦子

