

# (株)ミケーラによるセルフケア講座【2】

## 第2回：咳・喉・肺

\*\*\*\*\*



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 : 03-5856-8252 (受付時間: 月～金曜日 10時～16時)

FAX : 050-3601-8808 (24時間受付)

HP : ホーム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](mailto:info@homeo-school.com)

ホメオパシー通信講座へのお申し込みありがとうございます。  
株式会社ミケーラ代表でホメオパスの石井睦子(イシイムツコ)と申します。  
ホメオパシーを日々の生活に上手に使っていただけるように  
毎月テーマを決めてレメディを取り上げていきます。

ご質問や「これを取り上げて欲しい！」と言うテーマがございましたら  
メールもしくはお電話でご連絡下さいね！

是非楽しんでホメオパシーのレメディを学んで下さい。  
それでは、セルフケア講座【2】 第2回の講座を始めさせていただきます。

## 【1. 咳・喉・肺の不調が起こる原因】

セルフケア講座【2】 第2回目のテーマは咳・喉・肺の不調への、ホメオパシー的対処法です。  
咳・喉・肺の不調は、

- 病原菌やウィルスが原因
- 精神的なことが原因
- 遺伝的なことが原因

の場合があると、ホメオパシー的には考えられています。

精神的な原因とは、ずっと言いたいことを言えなかったり、秘密を打ち明けられずに押し殺している場合のことです。長い間言い足りないことを秘めていたり、自分の意見を言えず我慢したりすると、ホメオパシー的には、咳や喉、肺の疾患に姿を変えて現れると言われていています。

### 【咳・喉・肺の不調へのレメディのポーション選び】

- 病原菌やウィルスが原因なら  
→30C 以下の低いポーション
- 精神的なことが原因なら  
→200C 以上の高いポーション
- 遺伝的なことが原因なら  
→低いポーションと高いポーションの両方  
※遺伝的なことが原因なら、ホメオパスにかかることをオススメします。

### 【咳・喉・肺の不調へのレメディのリピートの目安】

- 30C 以下  
→1日 2~3回、急性症状が治まるまで同じ物を取る。  
3回取って、変化が見られないときは、違うレメディに変える。

<b>咽頭炎</b>	Hep.(ヘパーソーファー) Bell.(ベラドーナ) 上記2種が効かなければ Spong.(スポンジア) Kali-m.(ケーライミューア) Bar-c.(バリュータカーブ) ※全て喉の症状に良いので、喉が痛くなりやすい方は持っておくと安心です。
<b>クループ</b> (急性咽頭蓋炎： 呼吸困難、犬吠様咳を伴う小児疾患)	Acon.(アコナイト) Bell.(ベラドーナ) Brom.(ブロミウム) Dros.(ドロセラ) Hep.(ヘパーソーファー) Lach.(ラカシス) Lyss.(リシン) Phos.(フォスフォラス) Samb.(サンブーカス) Spong.(スポンジア) Phyt.(ファイトラカ) Rumx.(ルーメックス) Stram.(ストロモニューム) Sulph.(ソーファー)

**【メモ】**

まずは、低いポーションから試して、効きがイマイチと感じられたときは、ポーションをあげてみてくださいね。

レメディを飲みきれくらいのお水に入れて、少しずつおとりになる方法(水ポーション)も有効です。

.....

**肺**

<b>肺の疾患へのレパートリー</b>	
<b>肺炎</b>	Ant-t. (アンチモタート) Sang. (サンギナリア) Kali-c.(ケーライカーブ) Ferr-p.(ファーランフォス)