

未病対策講座～生理・更年期～

薬剤師ホメオパス つきおか しのぶ

©2020 あんずのかがやき

この資料を本セミナー以外で無断使用することを禁じます。
本セミナー内容を無断で商用利用することを禁じます。

プロフィール

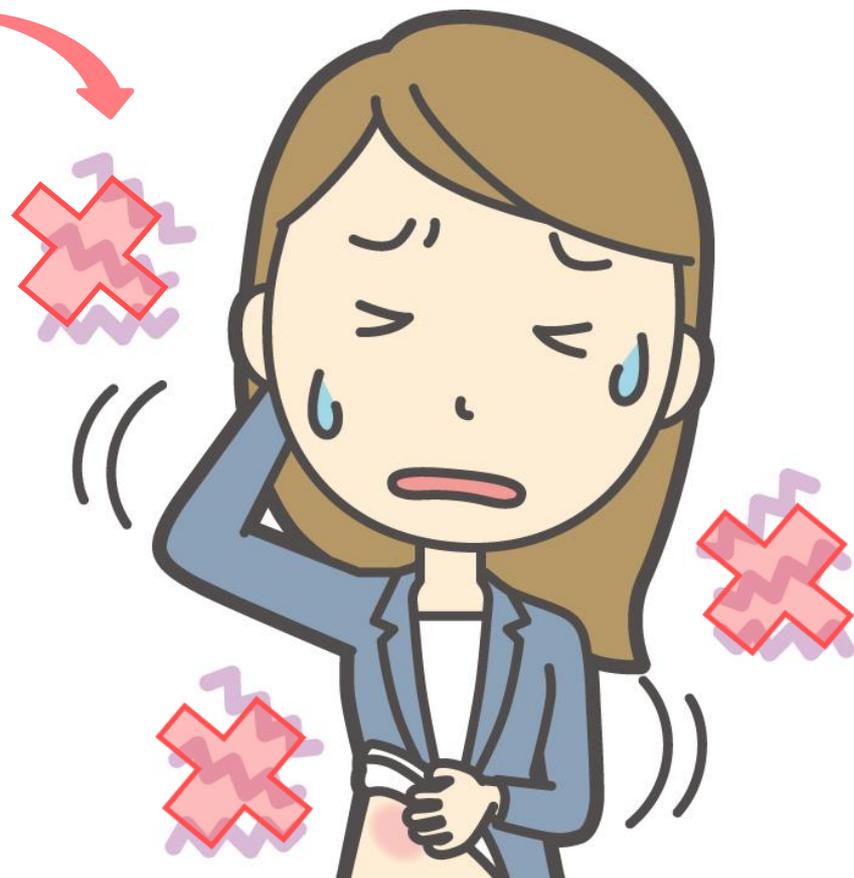
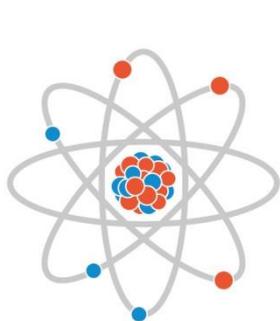
- 月岡 しのぶ
- 薬剤師ホメオパス
- 息子 8 歳、娘 6 歳
- 神戸の病院内薬剤部で薬剤師経験後、新薬開発の治験業務に携わる
- 過去に、自身が顔の原因不明の皮膚炎に対してステロイド外用剤を使用した経験があることから、息子のアレルギー & アトピー性皮膚炎、娘の乳児湿疹のために、自然療法を取り入れ始める。
- 薬を飲まないで頭痛も治まらないと思っていたが、逆に薬に頼らないことで、頭痛は年に数回起こるかどうかに減少。後に、痛み止めの飲みすぎで頭痛が起こることを知る。
- 薬に頼りすぎる怖さも自然療法に固執する怖さも知り、薬剤師だからこそ、薬に頼りすぎない身体づくりを提案中。



本日の流れ

- 軽く摂り方の復習
- ホメオパシーを取り入れるために大切なこと
- ホメオパシーでのおうちケアについて
- 生理に使えるレメディ
- 更年期に使えるレメディ
- 注意事項
- ホメオパシーでの急性症状と慢性症状の考え方について
- Q&A

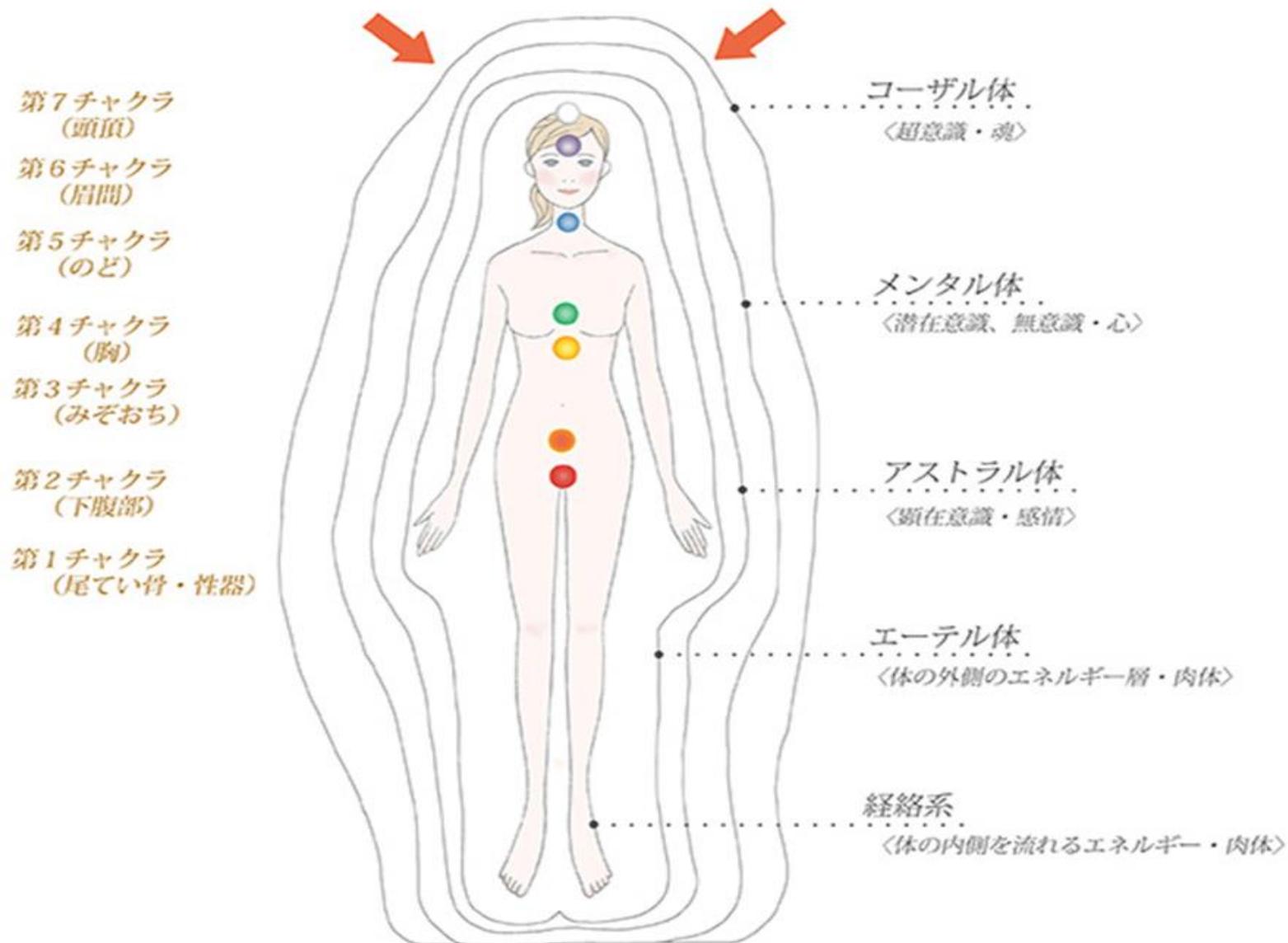
臓器や病気も固有の波動を持つ



砂糖粒に波動を転写した
ものがレメディ。

病気や症状の波動に近い
レメディをなめることで、波
動の乱れが元に戻るイメー
ジ

外側から影響をうけていく



ホメオパシーを活かすために大切なこと

- 生活を見直す
最良の薬は【睡眠】、そして【呼吸】も重要。
- よく観察し、早めに体調の変化に気づくこと
- おうちケアと病院受診のボーダーを決める
(とりあえず病院受診でもOK)
- 自己治癒力での回復には時間がかかるので、焦らないこと
- レメディだけに頼らない

おうちケアの方法

- CLAMSを書き出してみると選びやすくなる
 - C : Concomitant. 他に付随症状は？
 - L : Location. 症状がある場所は？
 - A : Aetiology. その症状が始まった原因は？
 - M : Modality. 症状が変化する時の条件は？
 - S : Sensation. どんな感覚ですか？

腹痛の場合

C(付随症状)	L(場所・部位)	A(原因)	M(変化の条件)	S(感覚)
嘔吐・下痢	おへその辺り	牡蠣を食べた	前かがみになると楽になる。 動くと痛みが増す。	キューっと締め付けられるような痛み

同じ悩みでも選ぶレメディは違う

	Aさん	Bさん	Cさん
体質	虚弱	エネルギーッシュ	エネルギーッシュ
肌	乾燥肌	乾燥肌・肌荒れ	普通
むくみ	むくみやすい	なし	むくみやすい
生理痛	下腹部が重い	冷えると痛い	冷えると痛い
生理不順	ある	ない	ある
ストレス	不安感	ないと思っている	怒り
食習慣	マクロビ	肉好き	甘いもの大好き
睡眠	眠りが浅い	7時間睡眠	4時間睡眠
排便	数日に1回	1週間に1回	毎日スッキリ
レメディ	○レメディ	△レメディ	□レメディ

生理に使えるレメディ

Belladonna	顔が赤く熱い、ズキズキする頭痛・生理痛、出血が多い
Lachesis	生理が始まると楽になるPMS、経血が臭い、＜圧迫嫉妬
Mag-phos	激しい生理痛、＞温める
Pulsatilla	PMS、思春期の生理トラブル、生理痛、鈍い痛み 症状が変わりやすい
Sepia	PMS、大人の生理トラブル、ホルモンバランスの乱れ、鈍い痛み、 下腹部が重い

更年期に使えるレメディ

Belladonna	ホットフラッシュ、ズキズキする頭痛、出血が多い、膣の乾燥 急な症状、イライラ、落ち着きがない
Lachesis	ホットフラッシュ、黒っぽい出血、頭痛、汗、＜圧迫 嫉妬
Nat-mur	膣の乾き・痛み、乾燥、大量の出血、＞圧迫・温める 落ち込み、悲しみ、ひとりにしてほしい
Pulsatilla	気分が変わりやすい、誰かといたい、なぐさめてほしい ホットフラッシュ（頭以外は寒い）
Sepia	膣の乾き、性交が苦痛、下腹部の重い痛み、おりものがミルク色 働きすぎ、燃え尽き症候群、一人になりたい、イライラ

注意事項

- レメディは直接手で触らない。
スプーンかレメディの瓶の蓋に1粒移してから口の中へ
- 高温多湿を避け、室温保管。
- 電磁波の出るものには出来る限り近づけない。
- 飲食の前後約20分程は摂取を避ける。
- ミントやコーヒーなどの刺激の強いものは摂取を控える。
- 精油と一緒に保管しない。

おうちケアできる範囲とは？

- おうちケアで対応：急性症状
(怪我、一時的な発熱、下痢、頭痛etc.)
- ホメオパスが対応：慢性症状
(長期間続く症状、繰り返し現れる症状etc.)

慢性症状とは。。。例えば

- － 毎年悩む花粉症
- － 痛み止めが手放せない頭痛
- － 毎月憂鬱な生理痛

⇒**症状が出始めた根本原因を癒す必要がある**

例えば、感情やトラウマ、マヤズムetc.

参考書・購入先など

- 「いざというとき役に立つ ホメオパシーの薬箱」 藤田円著
- 「子どものためのホメオパシー」 トリシア・アレン著
- 「ホメオパシーinジャパン」 由井寅子著

- エインズワース : <http://www.ainsworths.com/>
- ヘリオスホメオパシー : <https://www.helios.co.uk/>
- ホメオパシージャパン(株) :
<https://www.homoeopathy.gr.jp/cart/hj/index.php>

- 日本語サイト
- フェアデュウ : <http://www.fairdewcentre.com/>
- ベセスダホメオパシーショップ : <https://bethesda-homeopathy-shop.com/collections/remedy-kit>