

\*\*\*\*\*

# はじめてのホメオパシー

\*\*\*\*\*

## ーはじめに（店長小井手睦美より）

はじめまして。レメディコム 店長の小井手睦美です。

当店をご利用いただき誠にありがとうございます。

ホメオパシーのレメディを初めてお使いになられる方は、ホメオパシーとは何か、レメディはどのように摂れば良いのか等、様々な疑問を抱かれると思います。ホメオパシーは現代医療とは全く異なるため、少々戸惑う方も多いことでしょう。

レメディ販売店で、ホメオパシーの効果効能をお伝え出来れば良いのですが、薬事法の規制で、「この症状には、このレメディが良いです」などとお伝えすることが出来ません。

このはじめてのホメオパシーは、薬事法に抵触しない範囲で、ホメオパシーについての基本的な知識を深められるような内容を盛り込んでいます。ぜひ、お読みになって基本的な知識を深めて頂きたいと思っております。

当店をご利用頂き、自然治癒力を高めてお一人お一人が少しでも健康で穏やかな生活が出来るよう、ホメオパシーの恩恵をより多くの方にお伝えできるよう、レメディコムスタッフ一同邁進してまいります。

\*\*\*\*\*

## ー 目 次 ー

### 1. ホメオパシーとは

- ①ホメオパシーとは(→P2～)
- ②レメディとは(→P3～)

### 2. レメディの摂り方について(→P3～)

### 3. よくあるご質問

- ①知っておきたいホメオパシー用語(→P6～)
- ②摂り方について(→P7～)
- ③レメディについて(→P9～)
- ④レメディの取り扱いについて(→P10～)
- ⑤レメディ選びに関して(→P11～)

# 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年の歴史を持つ自然療法です。海外では医学として認められていたり、健康保険が適用されている国もあります。

ヨーロッパでは、駅や空港、街中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。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いますが、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。



### ■ 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。

## ②レメディとは

### ■ レメディとは

ホメオパシーでは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8ページをご覧ください。



### ■ レメディは安全なものです。

レメディには、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、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摂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場合、問題はありません。

## 2. レメディの摂り方について

\*\*\*\*\*

### ☆ 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

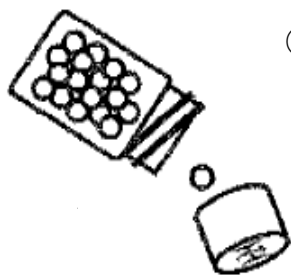
- ・ 砂糖玉のレメディは表面にレメディの情報があるので、なるべくとる本人以外は直接手で触れないようにしてください
- ・ 砂糖玉レメディは瓶から出すときに数粒出てしまうこともあるので、レメディの瓶のフタやスプーンを使って出してください

### ☆ ご自分のペースで・・・

- ・ 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)の摂り方



- 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

### ●大ビンの場合



- ①フタが閉じた状態で、ビンを逆さまにします。
- ②軽く上下に振ると、砂糖玉が内蓋のポケットに入ります。
- ③ゆっくりとフタを回転させると一粒ずつでできます。

\* 出てこない場合は、①～③を何度かお試しください。

### ⚠ 使用上の注意



回転弁が閉じた状態で、フタを開けると、内蓋も取れて  
しまう場合がございます。(左画像)  
フタを開ける際は、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》

瓶の底を2回叩きます。ペットボトル500mlのお水に10滴程入れ、飲む度ごとにペットボトルの水を数回シャカシャカと振ります。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、竹串等で20回ほどかき混ぜた後、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。

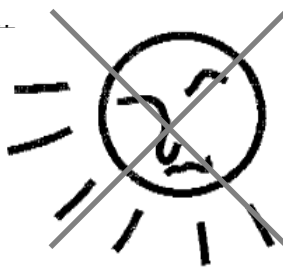
《レメディの入っていないマザーチンクチャーは、下記のような使い方もお勧めです。》

- ・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

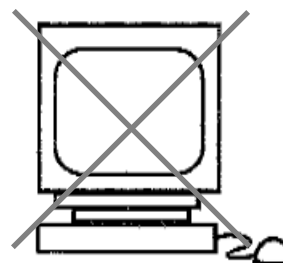
### ☆ 直射日光を避け、冷暗所に保存

- ・レメディは直射日光にあてず、0～40℃の暗所に保管ください（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たりします
- ・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、冷暗所に保存

- ・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。
- ・電磁波防護袋に入れるか、アルミの缶などで保存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、レメディ服用中にはできるだけとらないでください

(ミントを使っていない歯磨きペーストを、弊社ホームページで販売しております)

- ・ 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、ティートウリー)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

- ・ レメディ服用中はコーヒー・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

\*\*\*\*\*

### 【 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)
- ・ 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)
- ・ 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)

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たものには、『サポートチンクチャー』や『コンビネーションチンクチャー』があります。

## 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と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ーションが高い、回数が少ない方がポーションが低いと表現します。

### ポーション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)」とつくポーションは、「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)」のつくポーションは、かなり高いポーションとなるため、資格を持った専門家ホメオパスにアドバイスを頂いた場合に摂ることが推奨されています。

相談会で出される「LM(エルエム)」は、上記のポーションとは違い、5万倍希釈となります。

ポーション選びで悩んだら、多くをカバーしてくれる30Cを選ばれると良いでしょう。

\*各レメディによって、存在するポーションは異なります。

## 【 ② 摂り方について 】

Q1:レメディの基本的な摂り方を教えてください。

A:3ページをご参照ください。

**Q2:レメディを摂るのにお勧めの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、夜に摂るレメディがありますが、飲み忘れた場合はどうすれば良いですか。**

A:気がついた時点でお摂りいただくか、気にせず次のレメディをお摂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回摂るということですか？**

A:その通りです。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粒をお摂り下さい。1種類だけでなく複数摂っても大丈夫です。ご自身でレメディを選び、お摂りになって変化がない場合は、ホメオパスの健康相談をお勧め致します。

**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ください。**

A:5ページをご参照下さい。

お水は量を多くしても、少なくしてもいいです。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摂り頂いても良いです。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、心配なら砂糖玉をお摂り下さい。マザーチンクチャーやアルポを摂る時も、食事前後20分はできるだけお避けください。

**Q6:砂糖玉レメディとアルポ一緒に飲んでも大丈夫ですか？**

A:大丈夫です。

**Q7:朝2種のレメディを取るなど、複数レメディを取る場合、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)、次のレメディをお摂りいただいて大丈夫です。

**Q8:赤ちゃんは何ヶ月からレメディを直接摂らせても良いですか？**

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良いです。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。

マイクロキットのレメディは、1ミリ程のポピーシードという極小のレメディですので、赤ちゃんの口に入れやすく、溶けやすいです。

**Q9:かんじん秘蔵セットなどのセットは、レメディが3種類入っていますが取り方を教えてください。**

A:かんじん秘蔵セットのように3種類のときは朝、昼、夜のように分けてお摂りください。またはご自分の生活リズム



に合わせて 3 種類を摂る時間を決めてお摂りください。どのレメディで反応があるかを知りたいので、摂る時間を朝・昼・晩と分けています。特に反応を知らなくても良いので、簡単に摂りたい場合は朝に 3 種類取るなど、同時に飲んで大丈夫です。

.....  
**Q10: 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、飲み合わせを気にしなくて大丈夫です。

.....  
**Q11: 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摂れないなど事情があるようでしたら入れてお摂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ものがレメディの原液となります。その原液を砂糖玉に染みこませるもの＝砂糖玉レメディ、原液をアルコールに垂らしたもの＝アルポ、です。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・アルポ、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つて、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。

アルポには、一瓶に 5ml 入っています。毎日 2 滴飲んで約 1 ヶ月半の量になります。

マザーチンクチャーには、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、摂らない方が良いですか？**

A: 少量の水(水の量は多めにしても良いので調整下さい)に数滴垂らして飲んで頂く飲み方は、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なけ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、と言うことでしたら砂糖玉レメディのマザーチンクチャーに近い 12X などの低ポテンシーをお飲みいただくと良いです。

.....  
**Q4: 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。**

A: ティッシュソルト(TS)もサポートレメディです。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。30C や 200C など高いポテンシーと違い、通年お摂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、数種類のレメディがミックスされ配合されています。

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、その後、さらに使ってみたい場合、RXをお摂りになると良いかもしれません。

.....

**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が、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: ペットにレメディを与えても良いですか？**

A: 良いです。Pets のシリーズの他、他のどのレメディでも与えることは出来ます。

.....

**Q7: Pets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: Pets01～15 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。

※Pets2 番はございません。Pets17～25 番に関しては、動物専用でホメオパスの相談会にかかり適用書を発行していただく必要があります。

.....

## 【 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: 4 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、摂らずにお捨てください。

.....  
**Q3: 液体レメディ(アルポやサポートチンクチャー)の保管方法は？賞味期限はありますか？**

A: 保管は砂糖玉レメディと同じように、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。

アルコール度数が高いので、開封後も腐りません。冷蔵庫には入れず、常温で保管して下さい。

マザーチンクチャーは、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。

.....  
**【 ⑤ レメディ選びに関して 】**

.....  
**Q1: 初めてホメオパシーのレメディを摂ってみようと思っておりますが、最初はどれを購入したら良いでしょうか。お勧めの商品を教えてください。**

A: 「36 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、ホメオパシー関連の書籍等を参考にして下さい。

**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。どのレメディでも赤ちゃんからお年寄りまでどなたでもお使いいただけます。36 キッズキットも大人の方でもお摂り頂けます。様々なキットを揃えておくと、セルフケアが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: 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。

数か月単位で同じレメディを摂りたい場合には、36 バイタルキットに入っているような 12X 等の低いポーテンシーをお勧めします。

**Q 4. レメディの効能効果を教えてください。**

レメディ販売店では、レメディの効果効能については薬事法の規定により、お伝えできません。

詳しい効能等については、ホメオパシーの専門家であるホメオパスにお聞き頂くか、ホメオパシー関連の書籍、インターネット等でお調べ下さい。

**Q 5. すべてセルフケアで対応できますか。**

セルフケアで思うような結果が得られないこともあるかもしれません。そのような場合には、無理に摂り続けずにいったん使用を停止し、専門医療機関にかかるか、ホメオパス等にご相談下さい。

**Q 6. ホメオパシー相談会とは何ですか？**

ホメオパスというホメオパシーの療法家に、ご自分の心や体のお悩みを相談する場です。あなたの心身の状態にあったレメディをホメオパスが選び、適用書という書類を発行します。セルフケアでうまくいかない場合には、相談会にかかるのも1つの方法です。

\*\*\*\*\*

株式会社 ホメオパシーレメディドットコム

〔販売責任者〕 小井手 久子

〔所在地〕 〒107-0052 東京都港区赤坂1丁目4番14号ダイヤモンドビル赤坂5階

〔電話番号〕 03-5831-8533 (10:00~17:00 月~金受付)

〔FAX〕 03-5831-8532

〔URL〕 <http://homeo-re.com>

〔E-Mail〕 [info@homeo-re.com](mailto:info@homeo-re.com)

#### ご注意

※記載の情報は株式会社ホメオパシーレメディドットコムが推奨するものになります。他の販売店や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、ポーション等と異なる場合がございます。

※記載の情報、は著作権法によって保護される著作物であり、株式会社ホメオパシーレメディドットコムがその所有者です。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、株式会社ホメオパシーレメディドットコム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。

\*\*\*\*\*