

\*\*\*\*\*

# はじめてのホメオパシー

\*\*\*\*\*

## 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。  
当店をご利用頂き、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。

レメディ販売店には、薬事法等の関係で効果効能などの情報がございません。

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、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精進してまいります。

\*\*\*\*\*

## 目次

### 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. レメディを摂る(→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摂ることについて(→P8～)
- ③レメディについて(→P9～)
- ④レメディの取り扱いについて(→P11～)
- 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。



### ■ 「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摂って、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させる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一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、万が一間違えて摂ってしまっても、問題はありません。

## 2. レメディを摂る

\*\*\*\*\*

### ☆ 口の中をきれいな状態で

- ・ レメディを摂るときは、食事前食事後は、なるべく避けてください  
(時間に余裕がない場合は、特に気にしなくても大丈夫です)

### ☆ 基本的に直接手で触れない

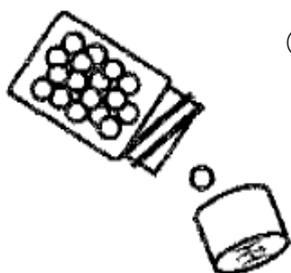
- ・ 砂糖玉のレメディは表面にレメディの情報があるので、なるべく摂る本人以外は直接手で触れないようにしてください
- ・ 砂糖玉レメディは瓶から出すときに数粒出てしまうこともあるので、レメディの瓶のフタやスプーンを使って出してください

### ☆ 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)の摂り方の例



- ① レメディの瓶の底をトントンと叩き、  
粒を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  
手にとってあたえてもかまいません)



- ②レメディを口に含みます。



- 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、ピ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てきます。

\*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・液体レメディの摂り方の例

### 《基本的な方法》

瓶の底を2回ほど叩きます。500ml入りペットボトルなどのお水に5～20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。数回に分けて少しずつお飲みください。

又は、少量のお水に数滴垂らし、竹串等によくかき混ぜた後、数回に分けて飲みます。

※ホメオパスからの指示がある場合は、その量でお摂りください。

※お湯に入れる場合は、飲みやすいぐらいに冷ましたお湯にしてください。

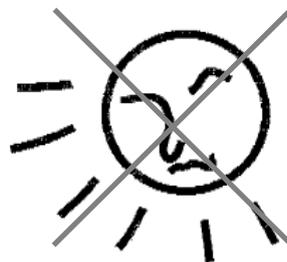
《レメディの入っていないマザーチンクチャーは、下記のような使い方もお勧めです。》

- ・ジュースやお茶など、様々な飲み物に数滴入れて飲む。
- ・ハーブ酒やカクテルとして、大さじ一杯ぐらい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。
- ・お風呂に十数滴入れる。
- ・足湯に数滴入れる。

## 保 存 方 法 と ご 注 意

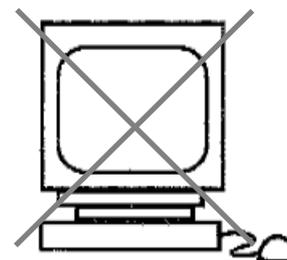
### ☆ 直射日光を避け、冷暗所に保存

- ・ レメディは直射日光にあてず、暗所に常温保管ください  
(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ます
- ・ 真夏の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メートル程度離して保管ください
- ・ 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。



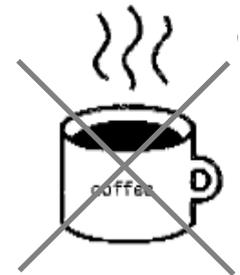
## ☆ ミントのような強い匂いは避ける

- ・ ミントの含まれている歯磨き粉やガムは、レメディを摂る際にはなるべく避けてください
- ・ (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)は避けてください
- ・ 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

- ・ レメディを摂る際にはコーヒー・タバコは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、少しずつ減らしてみてください)
- ・ レメディを摂る前後は、極力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、『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: ポーテンシーとは

A: ポーテンシーについて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テンシーです。

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)』した回数がポーテンシーです。

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たとのこと。ただキナの皮そのものを摂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そうです。

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テンシーが高い、回数が少ない方がポーテンシーが低いと表現します。

### ポー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)」とつくポーテンシーは、「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)」のつくポーテンシーは、かなり高いポーテンシーとなるため、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、上記のポーテンシーとは違い、5万倍希釈となります。

ポー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しょう。

\* 各レメディによって、存在するポーテンシーは異なります。

.....

## 【 ② 摂ることについて 】

.....

**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。

.....

**Q4:〇ヶ月「単位」とは、〇ヶ月間 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大きな目安として 1～3 ヶ月間毎日 1～3 粒ぐらいをお摂りください。薬ではありませんので、1種類だけでなく複数種類を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 ページをご参照ください。

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代えても大丈夫です。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。マザーチンクチャーやアルポを摂る時も、食事前後はできるだけ避けてください。

.....

**Q6:砂糖玉レメディとアルポー一緒に飲んでも大丈夫ですか？**

A:大丈夫です。

.....

**Q7:朝 2 種のレメディを摂るなど、複数レメディを摂る場合、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るのを目安に、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摂り、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。(歯と歯茎の間に入れてあげる方法もあります)

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摂り方を教えてください。**

A:かんじん秘蔵セットのような3種類のときは、朝、昼、夜のように分けてお摂りいただく方法もあります。またご自分の生活リズムに合わせて各レメディを摂る時間を決めていただくこともできます。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・晩と分ける場合もあります。**簡単に摂りたい場合は朝に3種類取るなど、同時に飲んでも大丈夫です。**

.....  
**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可能性があるため、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おう方は、レメディを飲む時間と間隔を空けて、コーヒーを飲んでください。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たもの＝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(未成年者、妊婦へのアルコールの摂取をお勧めするものではありません)。

.....  
**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。

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ください。

**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ください)に数滴垂らして飲んで頂く飲み方は、アルコール度数がかなり低くなるので、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ください良いと思います。アルコールにアレルギー反応を示す場合やアルコール摂取に関してご不安があるということでしたら、砂糖玉レメディのマザーチンクチャーに近い2X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。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に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ください。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ください。

※砂糖玉は産出国によって粒の大きさが違う場合があります。溶けたりなどしているわけではなく、品質には問題ありませんので、ご安心ください。

**Q6: ペットにレメディを与えても良いですか？**

**A:**良いです。Pet のシリーズの他、どのレメディでも与えることができます。

**Q7: Petのマザーチンクチャーは人間が摂っても大丈夫ですか？**

**A:**Pet01~25 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。

---

## 【 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、衛生上、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)と直射日光を避けて保管ください。アルコール度数が高いため、開封後も腐りません。冷蔵庫には入れず、常温で保管してください。マザーチンクチャーは、レメディ情報が入っていないので、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ください。

**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。  
数ヶ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薦めします。

**Q 4. レメディの効能効果を教えてください。**

A: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。

レメディの詳細等については、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ください。

#### Q 5. すべてセルフケアで対応できますか。

A: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てみてください。専門医療機関やホメオパス等へのご相談をお勧めいたします。

#### Q 6. ホメオパシー相談会とは何ですか？

A: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〕 〒103-0004 東京都中央区東日本橋 2-28-4 日本橋 CETビル 2 階

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

〔FAX〕 03-5831-8532

〔URL〕 <http://www.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。

\*\*\*\*\*