

自分で癒す  
ところとからだ

# ホメオパシー

ホメオパシーは、ヨーロッパやアメリカ、オーストラリア、インド、南米を始め、世界中で多くの人に愛用されている自然療法の代表格です。日本ではまだあまり馴染みのないこの療法ですが、ところとからだの両方に働きかけるその作用から、近年注目を集めています。

## 毒をもって毒を制す

従来の西洋医学はアロパシー（異種療法）と呼ばれ、熱が出ると、それを抑え込む薬を投与します。これに対しホメオパシー（同種療法）は、「似たものが似たものを癒す」という概念に基づいており、熱が出れば更に熱を上げ、毒素を出し切るように促していきます。症状をもたらす原因物質と同じ性質を持っている、自然界に存在する物質を極限まで希釈したもの（レメディー）を微量に摂取することで、自然治癒力を刺激して症状の改善を目指します。



## レメディー

3,000種類以上あるレメディーのうち、実際に治療に用いられるのは、ヒ素、硝酸銀、トリカブト、ミツバチなどの2~300種類です。大部分は、希釈した物質を砂糖玉に染み込ませた経口薬として用いられますが、他に点眼薬や皮膚の疾患に有効なクリームなどもあります。実際のレメディーは、1,000~100万乗分の1倍まで、その物質の分子が残らないほどに希釈・浸透されており、心身に害を与える毒性は残っていません。それらの液体を砂糖玉にしみ込ませたレメディーには、物質の構造パターンだけが残り、それが心と身体の深い部分に働きかけていきます。



## カウンセリング（問診）

ホメオパシーでは、時間をかけた丁寧な問診が必要不可欠で、通常、初診で最低1時間程度の時間を要します。質問内容は非常にユニークで、食べ物の好き嫌いや性格から始まり、一日のうちで一番元気な時間帯、天候や気温にどう影響されるか、など多岐にわたっています。

## 世界のホメオパシー事情

ホメオパスと呼ばれる専門医は全世界に約10万人、その治療を受けているのは5億人以上と言われており、イギリスやドイツ、フランスでは健康保険の適用が認められているほど一般的です。また英国王室をはじめ、ヨーロッパの多くの王室の主治医は、古くからホメオパスが担当してきました。ホメオパシーは厚生省の認可が最も厳しいと言われるアメリカでも認可を受け、最近では韓国でも認可を受けています。日本では、近年になってテレビや雑誌で紹介されるなど話題を集めています。十分な知識を持った専門医やクリニックはまだまだ少なく、国民による認知度は世界と比べて極めて低いのが現状です。

## ☆ 例えばこんな問診

- 生まれた時の身長と体重は？
- 外に出るのが好き？ 部屋の中にいるのが好き？
- 尖ったものがこわい？
- 寝るときの体勢は？ 足を出して寝る？
- パスタを良く食べる？
- 緊張すると汗をかきやすい？
- 夢はいい夢が多い？ ● のどがすぐ渴く？

## ホメオパシーで気をつけること

風邪などの急性の症状に対しては、一般的に売られているレメディーによるセルフケアでも安心ですが、慢性的な体質の改善や精神的トラウマの解消などは、専門医による慎重な診断が必要です。また治療に向かう経過で、これまで閉じ込められていた症状が一気に外に出ることで、さらに悪化したように見える好転反応が出ることがあります。自己判断に頼らずに、必ず専門医に相談するようにしましょう。