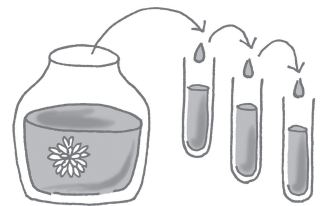


CONTENTS

2 はじめに

第1章 ホメオパシーのこと

- 16 ホメオパシーとは
- 18 レメディーの情報は梅干しと同じ!?
- 19 同種療法はどのように発見されたのか
- 21 有効性が実証されたコレラの大流行
- 22 欧州から世界に広がったホメオパシー
- 23 アロパシーの台頭とホメオパシーの衰退
- 25 ホメオパシーの復活
- 27 症状は病気ではない
- 29 病気とバイタルフォース
- 30 どうして病気になるのでしょうか
- 32 インフルエンザにかかる人、かからない人
- 34 抑えた症状はどこへ消えたのか
- 36 急性病でも慢性病でもない症状
- 38 ホメオパスはシューフィッター
- 40 好転反応なければその病いえず
- 42 治癒には法則がある
- 44 レメディーの種類とティッシュソルト
- 46 希釈振盪（薄めて強く叩くこと）とポーテンシー
- 48 ホメオパシーはプラシーボなのか
- 51 病気の原因は多重層の玉ねぎ



第2章 食のこと

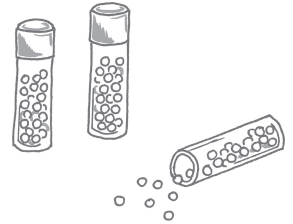
- 56 料理と食のお手本「典座教訓」
- 60 ヒトは進化の過程で病をとり込んだ
- 63 ヒトの食性とその重要性
- 67 日本人としての食性
- 70 あしのけ、江戸わずらいの原因は白米食
- 73 日本人の健康と体力を支えた玄米食
- 74 「疾草紙」に学ぶ一汁三菜と身土不二
- 77 身体に負担が少ない一物全体食
- 78 必ずしも玄米食でなくてよい
- 80 玄米はスーパーホールフード
- 82 天然の整腸剤～醗酵食品
- 83 食事で健康を目指すための8つの心がけ
- 87 わが家に欠かせないものたち



第3章 36レメディーのこと

- 90 セルフケアQ&A
- 93 よく使う基本レメディー 36
- 93 1 Aconite アコナイト
- 94 2 Ant-tart. アント・タート
- 94 3 Apis エイピス
- 94 4 Arg-nit. アーヂニット
- 95 5 Arnica アーニカ
- 95 6 Arsenicum アーセニカム
- 95 7 Belladonna ベラドーナ

96	8	<i>Bryonia</i>	ブライオニア
96	9	<i>Calc-carb.</i>	カルカーブ
96	10	<i>Calendula</i>	カレンデュラ
97	11	<i>Cantharis</i>	カンサリス
97	12	<i>Carb-veg.</i>	カーボベジ
97	13	<i>Chamomilla</i>	カモミラ
98	14	<i>China</i>	チャイナ
98	15	<i>Drosera</i>	ドロセラ
98	16	<i>Ferrum-phos.</i>	ファーランフォス
98	17	<i>Gelsemium</i>	ジェルセミウム
99	18	<i>Hep-sulph.</i>	ヘパソーファー
99	19	<i>Hypericum</i>	ハイペリカム
99	20	<i>Ignatia</i>	イグネシア
100	21	<i>Ipecac</i>	イペカック
100	22	<i>Kali-bick</i>	ケーライビック
100	23	<i>Lachesis</i>	ラカシス
101	24	<i>Lycopodium</i>	ライコポディウム
101	25	<i>Mag-phos</i>	マグフォス
101	26	<i>Mercurius</i>	マーキュリー
102	27	<i>Nat-mur</i>	ネイチュミア
102	28	<i>Nux-vomica</i>	ナックスボミカ
102	29	<i>Phosphorus</i>	フォスフォラス
103	30	<i>Pulsatilla</i>	ポースティーラ
103	31	<i>Rhus-tox.</i>	ラストックス
103	32	<i>Ruta</i>	ルータ
104	33	<i>Sanicula-aqua</i>	サニキュラアクア
104	34	<i>Sepia</i>	シーピア
104	35	<i>Staphysagria</i>	スタッフサグリア



第4章 症状別、お手当とホメオパシーのある暮らし

108 ケガ・痛みの問題

- 切り傷・擦り傷
- 打撲・捻挫・筋違い
- 鼻血
- 虫刺され・咬み傷
- 筋肉痛・肩こり・腰痛・こむらがえり他痛みの問題
- やけど・日焼け

112 お腹の不調

- 腹痛・お腹の張り
- 消化不良
- 吐き気・嘔吐
- 下痢
- 便秘

116 風邪の症状

- 風邪・インフルエンザ・発熱
- 咳
- 消化器の症状を伴うとき
- 鼻水・鼻づまり
- 喉の痛み

121 急な体調不良

- 頭痛
- 目の問題
- 耳の問題
- 口と歯の問題
- 不眠
- 皮膚の問題

126 女性特有の不調

- 月経痛・月経前症候群（PMS）・更年期障害・貧血
- 膀胱炎

127 子どもの不調

- おねしょ
- 子どもの伝染病（はしか・おたふく風邪・水ぼうそうなど）

129 心の問題

■ショック・不安・恐怖

■怒り・イライラ

■緊張・あがり症

■悲しみ・落ち込み

132 おわりに

