

大和の古刹を歩く



如意輪観音菩薩(高さ4.85m)



半跏思惟観音菩薩(高さ1.45m)

岡寺

あかから 奈良県高市郡明日香村岡806 http://www.okadera3307.com

飛鳥の里にある岡寺に行きました。ここは西国三十三ヶ所観音霊場第七番札所であり、日本最初の厄払いの寺です。岡寺の創建は1300年前、天智天皇の勅諭によって建立され、正式名称を「龍蓋寺」と呼ばれています。現在に至るまで脈々と信仰されている「岡寺やくよげ信仰」はご利益があるからでしょう。お寺の奥の院の方に上っていくと飛鳥の里が一望でき、目にするのどかな田園風景は、訪れる人の心を癒してくれます。



本堂(奈良県指定有形文化財)

本堂は、奈良時代の大きな如意輪観音坐像、土で作られた仏像(4.85m)です。土で作られた仏像の事を聖像(そぞう)といい、弘法大師が日本、中国、インドの三國の土で造られた如意輪観音坐像は大安堂をなまされてきました。この聖像如意輪観音坐像は日本最大の仏像で、全身は白く柔らかな表情で素朴な感じのする仏像です。胎内に納められた如意輪観音菩薩 半跏思惟像(31.2cm)は聖像より小さい像ですが、私は半跏思惟像のお姿が好きなのでしばらく見とれていました。

阿吽像(あうんぞう)にもごあいさつ！
正面の扁額には「龍蓋寺」(りゅうがいじ)の字号があります。



仁王門(重要文化財)

1812年の再建、立派な仁王門です。



鐘楼堂

本堂と同じ頃の建立だそうです。

鐘を叩いてきました。深い音が山に響きます。



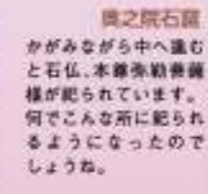
三重の塔

1472年に転倒した三重の塔を1988年に再建されたそうで、まだきれいな朱色を残しています。



龍窟池(りゅうくわい池)

その昔、嵐地を穿らす悪い龍がいたので法力によって池に封じ込め、大石で蓋(ふた)をしたという伝説の池です。だから正式名称は「龍蓋寺」なのですね。



内之院石段

かがみながら中へ進むと石仏、本尊坐像菩薩様が祀られています。何でこんな所に祀られるようになったのでしょうか。



石段



地元の古代米の一種、赤米入りのランチです。その土地でとれた食材をいただくのも楽しみの一つです。

龍蓋寺の由来となるレリーフです。

階段を上がると中ほどに、小さな石塔があります。

足し算で健康・引き算で健康

健康法には足し算の健康法と引き算の健康法といわれるものがあります。足し算の健康法とは、「○○が体に良いと人から聞いた」「テレビで○○が良いと言っていた」など次々と体に取り入れていく健康法のことです。この方法では、全て口から体の中へ入り内臓を経由して消化、吸収、循環、排泄という過程によって余計に体に負担がかかります。それに比べ引き算の健康法とは、体に良くないと言われるタバコ、加工食品、白砂糖、食べ過ぎ、飲みすぎ、薬の飲みすぎ、働き過ぎ、夜更かし、

便秘、不規則な生活、など体に良くないことを見直し、やめていく健康法のことです。つまり、体に良いと言われるものを「足す」前に、体に悪いと言われるものを「引く」こと。身体によくない習慣をやめると体がだんだん軽くなって自然治癒力が高まります。昔、中医学の先生が「いくら体に良いと言われる高価な漢方薬を飲んでも、普段から素直に効く体をつくっておかないと効果はないよ」とおっしゃっていたのは、こういう意味だったのです。



イボとハトムギのお話

イボは皮膚から盛り上がっている小さなできもので、ウイルスの感染によってできます。イボは専門用語で疣贅(ゆうぜい)と呼ばれ自覚症状がなく命に関わる病気ではありませんがイボがあると美容上、気になり放っておくと他の所にもどんどん広がります。ウイルスを人にうつすことがあるので治療をしましょう。

尋常性疣贅

手足の指、顔、顔などにできる一般的なイボで、皮膚の表面がザラザラと硬く盛り上がっている。痛みや痒みはほとんどない。



足底疣贅

手足の指の間や足の底にできる。表面がザラザラで白っぽい色をした硬いしこりができる。放置すると大きくなる。



扁平疣贅

青年期によく見られ手の甲や頬にできて痛みがある。硬く弾力があり表面はツルツルしている。



伝染性軟属腫(水イボ)

子供に多くブクッと水を含んだような半円形のイボ。イボの中にウイルスを含んだ白いものが詰まっているので、掻きつぶすとウイルスが新たに広がる伝染性。



老人性疣贅

老人性疣贅は首の周りに多発して先端が突起した小さなイボ。黒褐色のブツツしたものは角化症で加齢と共に増える。衣類に触れると傷つき痛みをとまらう。



コンジローマ(性器イボ)

外陰部や肛門の周りにできる性器イボ。痛みや痒みはなく感染が広がる。

ハトムギでイボをなおそう!

イボを治す方法はレーザー治療、外科治療、凍結治療、薬物治療などがありますが、治療の痛みがなく、通院の手間もなく、副作用もない「ハトムギを食べる、飲む」で体の内から治すことをおすすめします。イボの原因はウイルスです。ウイルスの正式名称はヒトパピローマウイルスと呼ばれ子宮頸がんの原因ともいわれているウイルスもこの仲間です。このウイルスは100種類以上もあるようですが、ウイルス性イボのほとんどは、ハトムギの機能性で治ります。もしウイルスの種類によって治らないイボでも「ハトムギを食べる、飲む」を続けていると免疫力がアップして皮膚の新陳代謝が活発になるので感染しにくい体質にしてくれます。

イボ取り地蔵さま

イボ取りには「イボ取り神社」でイボ地蔵様に「イボが取れますように」と強くお願いすると、免疫力が高まってイボが治ることがあります。素直な心で信じてお参りすると効果があるようです。全国に555か所も「イボ取り神社」があるのもご利益があるからでしょうね。



イボには種類があるの？



ハトムギ酵素

冬の季節は腎臓をいたわると
良いですよ

腎臓は、体の水分、塩分、血圧などの調整をしたり、体内で要らなくなった老廃物を余分な水分と共に、体外へ排出するといった大切な働きをしています。人間の身体の健康に一番影響するのはやはり食べ物です。この時期は腎臓によい食べ物をいただくと養生できます。黒豆、大豆など豆類、シイタケ、ゴボウ、冬瓜、ゴマ、ハトムギなどです。いずれも腎臓の機能を高めてくれる食品ですが、中でもハトムギを常食していると老廃物の排出がスムーズに行われるため体の内からきれいになり皮膚にも潤いとツヤを与えてくれます。寒い季節は「ハトムギ酵素」で腎臓の働きを高めて健康にお過ごしくださいませ。



ハトムギ酵素
150g (2.5g×60包)

飲みやすい
顆粒タイプ

食養生

腎臓を養生しましょう！

東洋医学では季節ごとに決められた臓腑を養生すると、一年を健やかに過ごせるとしています。春は肝、夏は心、秋は肺、冬は腎といわれ、これからの季節は「腎」の養生となります。養生食としては「腎」の働きを助ける色の黒い食材をいただきましょう。黒ゴマ、黒豆、黒酢、黒砂糖、黒キクラゲ、黒コショウ、海藻類などの黒い食材と、海老、クルミ、ニラ、カキ、貝類、鶏肉などの食材を温かく調理すると冬の健康に役立ちます。「腎」を健やかに保ち、冬を穏やかに乗り切るためには、ハトムギもおすすめの食材です。ハトムギは利尿作用で腎臓の働きを活発にし、ホルモンの分泌を円滑にします。腎に良い食材はアンチエイジングにも効果的です。

また冬は寒さ対策も必要です。腰の左右にある腎臓が冷えないよう腰や四肢を温めましょう。腹巻やレッグウォーマーなどで腰、首、手首、足首などを温めて、体温を逃さないようにしましょう！



(管理栄養士 竹川雅子)

はとむぎで冬の養生を！

<p>国産はとむぎ ほうじ粉末 150g</p>	<p>小袋タイプ 国産はとむぎほうじ粒 140g (7g×20袋)</p>	<p>国産はとむぎ ほうじ粒 250g</p>	<p>国産はとむぎ 粉末 220g</p>	<p>国産はとむぎ 粒 250g</p>	<p>小袋タイプ 国産はとむぎ粒 200g (20g×10袋)</p>	<p>国産はとむぎ シリーズ</p>
----------------------------------	---	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---	------------------------

でん しち にん じん

田七人参の力

「田七人参の力」の特徴

良質な田七人参は外形も豊満で、実が充実しており外皮は清潔感があります。表面の色は田七人参由来の色です。弊社の田七人参の根は25頭級という大きさを使っています。頭級とは500g当たりの田七人参の個数のことで、田七人参が大きいほど頭級の数値が小さくなります。25頭という田七人参には特有のサポニンを豊富に含み、貴重な人参とされています。弊社の「田七人参の力」の原料は25頭を輸入して、国内で小粒の錠剤加工を行い飲みやすくしています。



田七人参はたくさんの
機能をもっています
田七人参は「血を補う」とい
われ、血に関与してさまざま
な効果を持っています。

一言でいえば、「田七人参」はサラサラできれいな血液をつくる天然の人参です。血圧、血脂を下げ、心血管疾患の予防、血糖の調節、貧血、肝臓の保護、血液を補い疲れを軽減し、免疫力の向上などたくさんの機能をもっているのも田七人参を丸ごと使っているからです。



弊社の
田七人参の根
(25頭)

小さい田七人参の根
(200頭)

(同比率で縮小)

田七人参100%の粒です。



DAISEKIJIN
田七人参の力 お徳用
225g (1.5g×150包)

DAISEKIJIN
田七人参の力
60g (1.5g×40包)

飲みやすい板藍根顆粒

板藍根

飲みやすい板藍根顆粒の特徴

板藍根とはホンバタイセイというアブラナ科の根っこを乾燥させた生薬です。従来の生薬と言えば根っこなどを刻み崩して飲むのですが、弊社の「飲みやすい板藍根顆粒」は、飲みやすい顆粒状にして、手軽にお飲みいただけるよう小分けし、商品が劣化しないよう遮光性のフィルムに入れています。「飲みやすい板藍根顆粒」の原料である板藍根は、風邪やインフルエンザの感染を予防し、生薬は体を温めて免疫力をアップさせ、各種ビタミンは体の調子を整えるなど一層健康のことを考えた配合となっています。また「飲みやすい板藍根顆粒」は風邪薬や抗生物質のような副作用がなく、お子様も飲んでいただけるのも特徴です。



こんな時には板藍根を
板藍根の主な作用は抗ウイルス作用、免疫力アップ、解毒・解熱作用、抗炎症作用などがあります。風邪やインフルエンザ、おたふく風邪、扁桃腺炎など感染症の予防に、また抗ウイルス作用や解毒作用は肝炎の予防にも良いとされています。「飲みやすい板藍根顆粒」の使い方はそのまま飲む、ドリンクに溶かして飲む、その他には喉に痛みを感じる時にうがいをするのもいいですね。そして普段から風邪などウイルスに感染しないよう外から帰るとうがいや手洗いをする事も大切です。

免疫力のアップに！



ほんらんこん
板藍根 顆粒
12g (1g×12包)



〈お徳タイプ〉
板藍根 顆粒
36g (1g×36包)



板藍根
ホンバタイセイの
薬用部分：根