

大和の古刹を歩く

瑜伽神社 ● 奈良県奈良市高畑町1069 http://naradeer.com

奈良市高畑町にある瑜伽神社へ行きました。瑜伽神社は、奈良ホテルの東側にある瑜伽山の頂上に鎮座され、昔は春に桜、秋にはもみじの名所でもあったそうです。神社の歴史は1300年前の平城遷都の折に、飛鳥京で奉られていた元興寺と共にこの地に移され、元興寺の鬼門を守る守護神として奉られている神社です。奈良公園のほのぼのとした住宅街にあるので目立つことはありませんが、歴史のある神社です。

元は飛鳥にあったので元宮といい、ここは今宮というそうです。



一の鳥居
きれいな朱塗りの鳥居が見えます。拝殿まで急で長い階段が続いています。



階段を登りきったところに拝殿が見えます。

拝殿

主祭神は宇伽之御魂大神(うがのみたまのおおかみ)様です。この奥に本殿(重要文化財)がありますが残念ながら、ここから見えない状態になっています。本殿の背後一帯は信者さんたちからお山といってお祝いされているそうです。

これが井戸なのですね!



飛鳥の御井と一宮稲荷
本殿の右手に井戸があり、そのお側に一宮稲荷が奉られています。



歌碑
階段の中段に、江戸時代に鎌倉良材が刻んだ歌碑があります。

春は又花にとびこる山
けふのもみぢのかへん樹したて
歌碑は、紅葉狩りに来た作者が夕陽に映える紅葉の美観に感嘆し、なほもみぢの樹に「春」はまた「今」を思ふを詠じたものと伝えられています。



主祭神、宇伽之御魂大神(うがのみたまのおおかみ)とは
主祭神の宇伽之御魂大神(うがのみたまのおおかみ)様は、別名皇受大神(とよけのおおかみ)様と申し上げ、伊勢神宮の外宮に鎮まります大神様と御同神です。一般の神から万地の皇孫をもちますように神から有を生み、小を大に導いてくださる広大無辺の神徳をお持たの大神様です。それ故縁結び、子孫繁栄、高貴繁栄など福徳を招来して、人間生活の幸福を御守護くださる神様です。
【境内案内より】

お客様の声

腸のポリープがなくなった

私達の僧侶が腸のポリープがたくさんあったのに「ハトムギ酵素」を飲むようになって腸のポリープがほとんどなくなったと聞き、私もその日から「ハトムギ酵素」を飲み続けています。最近、腸の検査を受ける機会がありファイバースコープで検査を受けましたが、以前いくつかあったポリープが1ヶ(1mm位)のみで大丈夫との事でした。やはり僧侶の言われた通り効果がありました。これからもずっと続けて行きたいと思っております。

滋賀県 男性 77歳



美肌のため

貴社の「国産活性はとむぎ茶100」はすごく美味しいです。喉を潤わせた後、母が毎日飲んでいた「ハトムギ」や「クコ茶」の事を思い出して、ハトムギは肌に良いんだと実感していました。と云うのも母は色が白く、プツプツとしたおでこも無く、きつと今思えばハトムギのおかげなのかと思ひ、少し遅いかもしれませんが少しでも肌に良いものと買い求めました。

兵庫県 女性 68歳



ハトムギ酵素

春!! お肌のトラブルに!

薬膳ではハトムギをお粥やご飯にして食べると、体力の回復、脂肪代謝促進、老廃物を排出する効果があるとされています。ハトムギに含まれるアミノ酸は新陳代謝を活発にして細胞を若返らせて、若々しい肌をつくりだします。

「ハトムギ酵素」は、ハトムギとハトムギ若葉の抗酸化作用で老化の予防をし、老廃物の排出を促し、体の内からきれいになります。



ハトムギ酵素
150g (2.5g×60包)

飲みやすい
顆粒タイプ

「ハトムギ酵素」は6つの原料で
ビューティバランス

- ①国産はとむぎ
- ②国産はとむぎ若葉
- ③国産はとむぎ全粒粉
- ④フルーツ酵素
- ⑤乳酸菌
- ⑥オリゴ糖

食養生

春はデトックスの季節です!

春になると体の新陳代謝が盛んになり、冬に溜めこんだ毒素を出そうとします。たまった毒素を出すのは苦みのある春の野菜がおすすです。たけのこ、たらの芽、わらび、ふきのとう、ウド、セリ、よもぎなどには解毒作用があります。またデトックス効果の高いハトムギも飲んで食べて春を健やかに過ごしましょう!

中医学では春を「肝」の季節といわれています。「肝」は血液の貯蔵や自律神経、筋や目と関係が深く、春にはイライラ、不安、ヒステリー、のぼせ、頭痛、目の充血、足がつる、目ががゆくなる、目がピクピクするなどおこりやすくなります。肝の働きを助ける食材は、アサリ、ハマグリ、シジミ、ホタテ、カキなどの貝類、イカ、タコ、人参、ほうれん草、そして「気」や「血」を巡らせる、ネギ、ショウガ、酢、三つ葉、玉ねぎ、セロリ、香辛料なども「肝」を感じてくれます。



(管理栄養士 竹川種子)

春です! はとむぎ DE 健やかに!

春は、お肌のトラブルが多くなります

春はホルモンのバランスが乱れやすく、肌荒れ、ニキビ、吹き出物が出来やすい季節です。そんなお肌のトラブルには「はとむぎ」が役に立ちます。「保水」と「代謝」と「老廃物の排出」を促す「はとむぎ」でこの春を健やかに!

はとむぎの利尿作用で「保水」を!

春先に肌のトラブルが多くなるのは、ホコリ、ダニ、空気中の浮遊物、花粉などが増えてくるからです。アレルギー性皮膚炎もその一つで、体のある部分は乾燥してカサカサになっているのに、ある部分は湿気ているということがあります。これは水分代謝がうまく働いていないことが原因です。ハトムギには余分な水分を排出し、足りないところに保水する「利尿作用」と、熱をとる「抗炎症作用」があるのでお肌をきれいにします。

この潤いは利尿作用のおかげかしら!



はとむぎの「代謝」で美肌に!

春になれば体の新陳代謝が活発になり、ホルモンの分泌も盛んになってきます。皮膚表面では、皮脂や汗の分泌も増えてきます。ハトムギは古い角質を取り除き、新しい細胞を生む皮膚の「新陳代謝」に優れており、乾燥肌には潤いを、脂性肌には皮脂代謝でさっぱりとさせ美肌に!

はとむぎの「老廃物排出」できれい!

ハトムギは体内の水分代謝を良くする働きがあり、これによって血液もサラサラと体内に巡らせます。血液は栄養を運び、いらなくなった老廃物を回収するといった働きをしているので尿や便秘、むくみ、冷え、肩こりなどの症状が緩和されて体がスッキリします。春にはハトムギの「老廃物排出」の力できれいに!



はとむぎで春の養生を! うるおいに!

国産はとむぎ ほうじ粉末 150g	小袋タイプ 国産はとむぎほうじ粉 140g (7g×20袋)	国産はとむぎ ほうじ粉 250g	国産はとむぎ ほうじ粉 220g	国産はとむぎ 粉 250g	小袋タイプ 国産はとむぎ効果薬用 200g (20g×10袋)



3月3日は「耳の日」です!

3月3日は語呂合わせから「耳の日」と、日本耳鼻咽喉科学会が1956年に制定したものです。「耳の日」とは耳の病気や健康な耳への感謝、耳を大切にすることなど、耳の不自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げるために制定されたそうです。



耳のツボ

耳には3つの自律神経があって、これらの神経は顔の表情筋、味覚、内臓運動などにかかわっています。耳ツボマッサージで耳ツボを刺激するとダイエットや肩こり、便秘、目の疲れなど様々な効果があるとされています。それぞれ症状に合った耳ツボをマッサージしてみましょう。そして耳全体を外側へ引っ張るとさらに効果が高まるようです。



肩こり

「肩こり帯」と言われるところが肩こりに効くツボです。親指と人差し指ではさんで揉みほぐします。1回に2~3分間ぐらい両方の耳を刺激しましょう。耳マッサージは血行が良くなるので体も温まってきます。



目の疲れ

疲れ目に効く耳ツボは「眼」というツボです。耳たぶの中央あたりです。マッサージは親指と人差し指ではさみ、数秒間揉みほぐします。近視や乱視、白内障などにも効果があります。



耳ツボマッサージの方法

耳ツボマッサージには3つの方法があります。

- ① はさむ方法: 親指と人差し指で耳をはさんでほぐす
- ② こする方法: 親指と人差し指で耳をはさんで上下方向に摩擦を与える
- ③ 引っ張る方法: 親指と人差し指で耳を広げるように外へ引っ張る



この3つの方法を組み合わせて無理をせず気持ちの良いように耳に刺激を与えましょう。



便秘

便秘に良い耳ツボは二つあります。一つ目は「便秘点」、このツボをこすって刺激を与えます。便秘が長引いている時や小腸、大腸が正常でない時などに有効だそうです。二つ目の「内分泌点」というツボは便秘の改善以外にも、むくみやホルモンバランスを整えたり、過食を抑制する効果があります。



国産有機グァバ(茶) 90g (3g×30袋)

国産有機グァバ(粒) 120g (2g×60包)

1日1包で健康!
国産サラサラ
TALSUDA 田七人參の力 お徳用 225g (1.5g×150包)

TALSUDA 田七人參の力 60g (1.5g×40包)