

大和の古刹を歩く



鳥居
境内の入口にある二の鳥居です。朱色に塗られています。



拝殿
そう広くない境内の中央にあり、お賽銭箱の位置が鐘の後ろにありました。



手水舎
蛙は水の神様の使いだとか。蛙の口から水が流れています。

宇太水分神社(うだみくまりじんじや) 奈良県桜井市下692 <http://www.shorinji-temple.jp>

奈良県宇陀市にある水の神様を祀る宇太水分神社に行きました。ここは大和四水分神の一つで、創建は第10代崇神天皇の時代といわれ約2000年もの歴史ある古社です。一の鳥居のすぐ前には芳野川が流れ、とても静かなところ。境内にある巨大な杉林を背景に、鳥居や社殿の朱色が鮮やかに映えています。9世紀末に始まった由緒ある秋祭り「お渡り」では、宇太水分神社の男神様に惣社水分神社の姫神様が年に一度お会いに来られるというロマンチックな神社です。



本殿(国宝)

本殿は「一間社檜木入春日造」というこの造りでは最古とされています。写真の左から第一殿 天水分神、第二殿 速秋津比古神、第三殿 国水分神が祀られています。その右隣りは摂社の春日神社で瑞が宗像神社です。いずれも重要文化財に指定されています。2003年に塗り替えられた社殿は、とても鮮やかな色彩できれいです。



細川の杉
鳥居をくぐる通細川が曲がった折に、將軍になれるかどうかを占うため杉苗を植えたという。この杉は14代目です。



夫婦杉
二股に分かれた根もこの部分が夫婦和合を表し、夫婦円満・縁結び、子孫繁栄のご利益があるそうです。



杉の木でも楠でもない樹です。樹齢は何年でしょうね!

地藏
地藏様の優しい微笑みに心がほぐれます。

巨木

紫外線

そろそろ紫外線が気になる季節ですね。紫外線は雲を突き抜けて肌に届くため曇りの日でも紫外線予防をしましょう。①帽子や傘を利用する ②UVカットのウエアを着用する ③半袖の時はアームカバーを着用する ④日焼け止めクリームを塗るなどのUVケアを。また抗酸化力のあるハトムギを食べていると、体の内から日焼けによるシミ予防になります。



春のストレス

春は「花冷え」や「寒の戻り」などと言われるように気温の差があります。すると心の健康にも作用するようです。そんな時は精神を安定させる作用のあるハトムギ茶やジャスミン茶などを飲んだり、穏やかな音楽をかける、お風呂でゆったりと身体を温めるなどで春のストレスを発散させましょう。



ハトムギ酵素

体の内からきれいの習慣 腸に老廃物をためないこと!

最近、美容健康についてよく耳にするデトックス。デトックスとは解毒を意味し、体内の不要な有害物質や老廃物をスムーズに排出させる体内浄化のことです。腸はそのデトックスの約75%を担っている臓器、発酵食品や「ハトムギ酵素」で腸内環境を整えてデトックスしましょう。

「ハトムギ酵素」で腸をデトックスすると

- 1) 免疫力が高まり、未病の予防になる。
 - 2) 善玉菌が増えて腸内環境がよくなる。
 - 3) 体内酵素の生成が高まり代謝がアップする。
- など体の内からきれいの習慣をつくりまします。



150g (2.5g×60包)
価格 4,300円(税抜)



6つの原料の ビューティバランス

- ①国産はとむぎ
 - ②国産有機はとむぎ若葉
 - ③国産有機脱脂はとむぎ
 - ④フルーツ酵素…体の調子を整える
 - ⑤オリゴ糖…善玉菌の増殖
 - ⑥有胞子性乳酸菌…腸内環境を整える
- 美肌作用

はとむぎ

元気な体をつくる

私たちの体は食べたものでつくられています。主食としていただく穀物の中で唯一栄養バランスがよいと言われているのがハトムギ。ハトムギは健康に欠かせない必須アミノ酸や必須脂肪酸が含まれているので、筋肉量を増やし気力や思考力アップに、またコレステロールを低下させて血中の老廃物を排出し、血管を丈夫に保つ働きがあります。このようにハトムギを食べると元気な体がつくれます。

きれいな肌をつくる

ハトムギは、真珠のように丸くて白い形をしているので別名パールバレーと呼ばれています。見た目だけではなく食べることによって、体の内から色白でつやつやのお肌になることからパールバレーと呼ばれているようです。

ハトムギは、肌の新陳代謝促進作用や抗炎症作用によって、ニキビや吹き出物、肌荒れなど改善させてきれいな肌をつくれます。また抗炎症作用はアトピー性皮膚炎の改善にもつながります。

はとむぎレシピ

はとむぎを食べるとイボがとれるって本当!!

ハトムギにはイボを取る抗ウイルス作用があります。イボはウイルス性のできもの、ウイルス性のイボなら取れます。ハトムギは免疫を活性させて体内に侵入してきたウイルスを攻撃する抗ウイルス作用によってイボを取り除きます。ハトムギを食べていると早くて1か月から半年ぐらいで取れてきます。



はとむぎ玄米プレート

はとむぎを食べると体がすっきりするって本当!!

ハトムギには、むくみを取る利尿作用があります。利尿作用によって体に溜まった余分な水分を老廃物と共に排出させたり、水分が不足しなければ保持するなど体内の水分バランスを整えます。するとむくみが取れ、乾燥肌や肌荒れも改善します。



はとむぎサラダ