

大和の古刹を歩く



御神木の榊(けやき)
樹齢600年とも言われる榊(けやき)、社務所の間隙に立っています。根本のコンクリートが根っこで持ち上がりスゴイことになっています。環境が良ければもっと大樹になっていたでしょうね。幹の幹が根本より分かれていることから夫婦榊ともいわれています。良縁を願う方、安産・子宝を願う方は、この榊に触れて願えば願いが通ると伝えられています。

榊に祈るといって緑をいただきます



叶え石
根元にある白い石に、祈りを込めるように叶えたいことをご榊木様にお願します。願いが叶った際にはお返しします。

三輪恵比寿神社(みわえびすじんじや) 奈良県桜井市三輪375番地 <http://miwaebisu.jp/index.html>

奈良の三輪明神 大神神社のすぐ近くにある三輪恵比寿神社へ行きました。三輪恵比寿神社は2月5日から7日までの3日間「えびす祭り」が行われます。5日には古代衣装を着て町を練り歩く「鯛引き行列」、6日には「本えびす」の大祭として海拓櫛市、7日には湯立神楽と、こくまき(餅まき)が行われます。海拓櫛市とは日本で最初に開かれた市場の名称で、歴史は奈良時代以前だそうです。平安時代の「枕草子」にも「いちばつばいち」とあり、昔は物々交換の市でした。

三輪恵比寿神社は「日本最初の市場の神」という別名がありますが、今は「三輪のえべっさん」の愛称で親しまれています。



さほど大きくない境内ですが、空気が清々しいです

鳥居境内の中央にある石の鳥居。



本殿
御祭神は、八重事代主命(やえことしろぬしのみこと)と八尋熊野命(やひろくまわにのみこと)と加夜奈流美命(かやなるみのみこと)です。八重の事代(ことしろ)とは、「言知る」の意味で「言霊の神」として崇敬されています。



琴比羅神社
境内社です。財運、縁結びの神様として祀られている「だいこく」様をお祭りされています。



拝殿



鯛引き行列
三輪の子供たちが古代衣装を着用、生鯛と大きな刀彫の鯛を引いて町内を練り歩き、御神前に奉納します。

鐘楼
恵比寿神社には三輪山福楽寺という神宮寺がありましたが廃寺となり、鐘楼だけが残っています。



のどの免疫力を上げる

空気が乾燥して菌やウイルスの活動が活発になる季節がやってきました。特にのどの免疫力を上げてセルフケアをしましょう。風邪の予防や風邪を引いてしまった時は、身体をあたためて安静に、そして栄養のあるものを食べて十分な睡眠をとることが大切です。これらは免疫力を上げることになるので風邪のウイルスに打ち勝つことにつながります。風邪の引き始めは食生活の改善によっても挽回が可能といわれています。身体を温めるだけでも免疫力が上がるため、身体があたたまるニンニクやネギ、生姜などの薬味をお粥やスープにたっぷり入れて食べましょう。

美味しくて飲みやすい板藍根茶
いつでもどこでも風邪予防に!



板藍根茶

原材料: 板藍根、甘草、
生姜、桂皮(シナモン)
内容量: 70g (5g × 14袋)

《板藍根茶の飲み方》

沸騰したお湯(1L)に1袋入れ、4~5分煮出してください。ポットや急須の場合は1袋入れて熱湯を注ぎ、蒸らしてからお飲みください。



板藍根顆粒タイプ

《板藍根顆粒の飲み方》

1包をそのままお口へ入れ、白湯などでお飲みください。



【板藍根】

アブラナ科のホソバタイセイという植物の根の部分です。天然の抗生物質ともいわれ、季節の変わり目などの体調のコントロールが難しい時期に健康をサポートします。



【桂皮(シナモン)】

クスノキ科の常緑樹の樹皮のことで、香辛料として有名です。消化促進、抗菌、発汗、血行改善などの効果があるので風邪の予防や改善に役立ちます。



【生姜】

生姜は体を内部から温める効果により、免疫力向上効果、風邪ウイルス撃退効果があります。風邪の引き始めのどが痛い時や予防に効果的です。



【甘草】

マメ科の植物で根や根茎を乾燥したもので、甘味があり漢方薬に欠かせない生薬の一つです。抗炎症作用や痛みや咳を沈めるなど多くの効果があります。

今年も風邪や
インフルエンザの
感染症を
予防しましょう。

一日のはじまりは「はとむぎ」から

朝食は大切です

朝食は腸にも脳にもとても大切です。体温を上昇させたり、身体を目覚めさせて1日の活動の準備をします。そして食べることによって腸のぜん動運動が起こり老廃物の排泄が促されます。このように朝食は身体リズムと生活リズムを整える上でとても大切なものなのです。



「はとむぎ」は水分代謝に優れています

私たちの体は60%以上の水分で体内を潤わせ、余った水分は排出するという代謝を行っています。水分代謝が悪くなって溜ると冷え、倦怠感、頭痛、立ち眩み、動悸、吐き気、食欲不振、むくみなどが起こりやすくなります。これらの予防や改善には、水分代謝(血液・リンパ液、汗、唾液、など)に優れているハトムギを主食や副食にお召し上がりください。

「ハトムギ酵素」

「ハトムギ酵素」には3種類のハトムギとフルーツ酵素、有胞子性乳酸菌、オリゴ糖をバランスよく配合しているので、腸内環境を整えて老廃物を排泄するパワーがあります。身体に不要なものが排出されると免疫力向上につながりお肌がきれいになります。また東洋医学でいうところの「気・血・水」がバランスよく巡り体の内からきれいにします。



お客様の声

ハトムギ酵素

15年間1日も欠かさずに毎日飲んでいました。手の甲のシミや顔のシミが薄くなり、今ではほとんど見えないくらいです。老廃物を血管に取り込んで浄化していると信じています。卓球をしています。昔に60代にしか見えないといわれています。東京都 男性 78歳



◎ 主食

ハトムギご飯は白米にはない必須アミノ酸、必須脂肪酸が摂れるので体の調子が整ってきます。

◎ 副食

ハトムギをグラタンや煮物に、またヨーグルトなどに入れるとモチモチして美味しく、お肌もきれいになります。

◎ お茶

冬でも大切な水分補給と食事時の咀嚼や嚥下を助けます。ノンカフェインなのでお子様でも飲めます。

「はとむぎ」には老廃物排出のパワーがあります。主食・副食・お茶で体の内からきれいにしましょう。

