

大和の古刹を歩く

舞台から奈良市内が見えます。黄昏時には生駒山から沈む夕日がきれいです。



東大寺二月堂修二会

(とうだいじにがつどうしゆにえ) 奈良県奈良市法皇町40 <http://www.todaiji.or.jp/index.html>
奈良では「お水取り」が済むまで春が来ないと言われています。この春を告げる「お水取り」は修二会といわれる行事で、奈良時代(752年)から一度も途切れることなく続き、今年で1270回目だそうです。修二会の正式名称は「十一面悔過」といわれ、二月堂のご本尊である十一面観世菩薩の前で、人間のさまざまな過ちを懺悔して五穀豊穡や天下泰平など人々の幸福を祈る法要が行われます。二月堂の舞台から振り落ちる松明の火の乱舞は圧巻です。



お水取り(修二会)

練行衆が二月堂に入ると松明を担いでいた童子がお松明をお堂の欄干から突き出して火の粉を舞台から振り落とします。この火の粉を浴びると無病息災で過ごせるという伝えから大勢の人々が見学に来られます。通常は10本ですが、12日だけはすべての僧侶が上堂されるので11本の松明があげられます。またひときわ大きい「殿松明」は長さ8m重さ70kgもあります。



東大寺二月堂(国宝)

現在の二月堂は1669年に江戸幕府の援助にて再建されたものです。二月堂の名前の由来はお水取り(修二会)が旧暦の2月1日から行われていたからです。西の正面は斜面に突き出した独特の建築様式で、清水寺、長谷寺、石山寺に見られるような舞台になっています。



松明の灯りの中、練行衆らが登る長い階段です。

登廊(のぼりろう)

二月堂の北側にある屋根付きの石段は「登廊(のぼりろう)」と呼ばれています。お水取り(修二会)ではお松明をもった「童子」に先導されて練行衆が二月堂に入るため登る石段です。



二月堂南面



「童子」が松明を振りかざす長い舞台です。

開創井屋(あかいや)

開創井屋(あかいや)という建物の中に「若狭井」という井戸があり、十一面観音菩薩にお供する「御香水」をくみ取る儀式を行うところです。752年東大寺を開山した良弁僧正(ろうべんそうじょう)の一番弟子である実忠和尚(じつちゅうかうしょう)によって始められたと伝えられています。

二月堂を守護する三つの鎮守社



興成神社(こうじょうじんじや)

二月堂の真正面、良弁杉のすぐ近くにあり、東大寺の地主神様です。



飯道神社(いひみちじんじや)

二月堂の南面の入り口にあります。



遠敷神社(おのゆうじんじや)

お水取りに登場する遠敷明神を祀られています。

体が温かいと心も元気になります

「冷え」は万病のもと。といわれるように冷えを放置すると体にさまざまな不調が起こりやすくなります。体は温めることで血管が拡張し、末梢まで血液が流れて血流が良くなります。血流が良くなると全身に酸素や栄養が運ばれて老廃物を取り除く効果が促進されます。その結果血液が浄化されて、肌荒れ、疲労、肩こり、腰痛、足のしびれ、下痢などの改善につながり、気持ちにも良い影響を与えます。

このように体が温かいと健康にいいことがいっぱいあります。



ボカボカ
日なたぽっこ
気持ちいいね♪



はとむぎ入り肉団子

「はとむぎ」と抗炎症作用のあるメニュー

酢玉ネギ

はとむぎ入りご飯

鮮黄色野菜の塩サラダ

「はとむぎ」には
炎症を抑える
作用があります

炎症を抑える作用とは

「はとむぎ」はイボ、魚の目、タコ、ニキビ、吹き出物、肌荒れなどを美しい肌にするとして昔から使われてきました。これらの美肌効果はハトムギの「抗炎症作用」によるものです。炎症とは細胞や組織が病的、傷害性の刺激を受ける事でおこる体の反応のことで、発赤(赤くなる)、腫脹(はれあがる)、発熱(熱をもつ)、疼痛(痛み)の4つの症状があります。

また炎症には「急性炎症」と「慢性炎症」に分けられ、「急性炎症」とは細菌、ウイルスへの感染や傷などによって炎症があらわれ、「慢性炎症」は急性炎症のような症状はなく、くすぶるように炎症が慢性している状態のことをいいます。抗炎症作用のある「はとむぎ」を日ごろから食べていると、体の内から炎症を抑え不調を正してくれます。

「はとむぎ」は不老長寿食！

🍷 炎症を抑える食品と炎症を促進させる食品

炎症とは胃炎、肺炎、鼻炎、気管支炎、アレルギー性皮膚炎、関節炎、など臓器や組織名の後に炎がついていると、その臓器細胞や組織に炎症が起こっているということになります。ハトムギはこれらの炎症を抑える作用がありますがハトムギ以外にも発酵食品、食物繊維、ポリフェノールを含む緑黄色野菜、玉ねぎ、ベリー類、ナッツ、魚油、海藻類なども抗炎症作用があります。反対に果糖飲料、加工肉、飽和脂肪酸を含む食品は炎症を促進させます。



🍷 シミもシワも炎症？

シミ、シワ、くすみ、たるみなど、すべて元を正せば炎症から始まっています。肌はストレス、紫外線、薬剤などから刺激を受けると炎症を起こし自ら守ろうとします。日々起こる弱い炎症では自覚症状はありませんが、炎症が慢性化した結果シミ、シワ、くすみ、たるみなど見た目に変化が現れます。「ハトムギ酵素」や「はとむぎ」を日ごろから食べていると、弱い炎症から抑えるため美肌がつくられてきます。

くらしの中で温活

🍷 体の熱は筋肉でつくられている

便利な生活に慣れてしまった現代では、体を動かすことが少なくなっています。運動不足による筋肉量の減少は体温の低下につながるため、冷えを感じたら筋肉をつくってくれる食事をとりましょう。筋肉の材料となるお魚、お肉、大豆などのタンパク質をバランスよくとり、歩いたりスクワットなど無理なくできる運動を続けると筋肉量が増えるので体温が上昇します。

また体の内から温めるには、冷蔵庫で冷やした飲み物や食べ物を控え、温かい飲食をとるようにしましょう。



🍷 お風呂で体の芯まで温める

仏教用語に「入浴は七病を除き七福を得る」という言葉があります。日本人が世界の長寿国になったのも入浴習慣と、その効果が関係しているようです。お風呂で体の芯まで温まると末梢血管まで血液がめぐり、それによって筋肉の緊張がほぐれ膝痛、腰痛などの痛みが軽減されます。また血流が改善されたことにより体の柔軟性が増し、体が動かしやすくなるので転倒による骨折などの事故も防ぐことができます。お風呂は心身ともにリラックス効果がいっぱいあります。

ハトムギ酵素



お客様の声

シミ、ニキビ

ふらりと寄ったお店の店員さんの肌のキレイな事にびっくり。はとむぎの効果を知り、シミに悩んでいた私は、「ハトムギ酵素」を即2箱購入。みるみる変化してきました。体の内からキレイになっているのを感じます。今回は娘も始めることになり、2週間でニキビがおさまっていてびっくり。

三重県 50歳 女性



田七人參の力



田七人參は苦みがあるため、飲みやすいように顆粒にしています。顆粒は田七人參100%無添加でつくっています。

お客様の声

冷え、肩こり、疲れ

飲み始めてから5年ほどたちますが、冷え、肩こりがだいぶ良くなり、疲れやすいのも自然となくなり喜んでいました。「田七人參の力」のおかげで元気になりました。これからも飲み続けていきたいと思っています。

大阪府 75歳 女性

