

大和の古刹を歩く

神野山(こうのやま) 奈良県山辺郡山添村 <https://yamazoe-kanko.jp/spots/kounoyama>

奈良県山辺郡山添村にある神野山へ行きました。神野山(標高618.8m)は巨石信仰や七夕信仰ともいわれる美しい円錐形の山です。古代人が天空の天の川や彦星さま、織り姫さま、白鳥座3つのお星さまと神野山の磐を一致させてつくった地上のプラネタリウムがあります。天の川を表す鍋倉溪は真っ黒い岩がゴロゴロと川のように連なりその下深く、水が流れています。山添村の歴史は古く、今から約15000年前にさかのぼり、自然の山や川または岩石などに神が宿ると信じた磐座がたくさんあります。



④八畳岩(夏の大三角形)
頂の広さ8畳、高さ7m、幅10m、側面は50畳もあり、ここの座のベガ・織り姫を表しています。

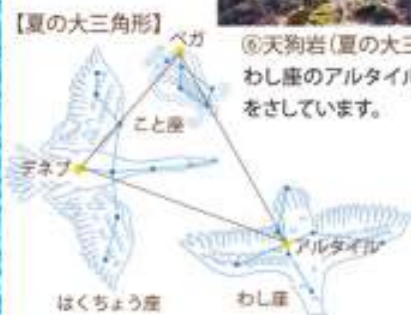


③北斗岩
山頂の王塚から北に位置しツバパン・北極星を表しています。



②天王山
さそり座のアンタレスをさしています。

①王塚(夏の大三角形)
神野山頂にある王塚(古墳)は、白鳥座のデネブを表しています。



⑥天狗岩(夏の大三角形)
わし座のアルタイル・彦星をさしています。



①鍋倉溪(なべくらげい)
神野山の山腹に幅25m長さ650mにわたって黒い巨岩奇岩が川のように連なり天の川を表しています。



神野山大神
山頂の神社



山頂まで約40分。
不思議な景色を見ながら登りましょう!



塩瀬地蔵(鎌倉時代)
昔、伊勢参りの人々が道中の安全を祈願してお参りされていたそうです。



駐車場から伊賀の街が見えます。

【ハトムギ酵素パック】の作り方



ハトムギ酵素

美の養生

春になるとニキビや吹き出物が多くなる方は、胃腸が弱っているのかも知れません。今回は「気・血・水」の

流れをよくし、そして老廃物の排出を助けるツボや美肌のツボと「はとむぎパック」をご紹介します。

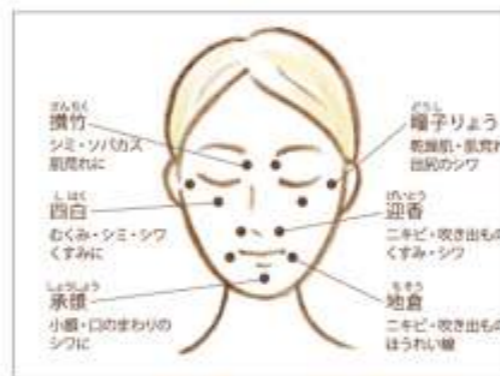


老廃物の排出を助けるツボ

- ニキビや肌荒れを改善するには大腸経と胃経のツボを刺激します。大腸経のツボ「合谷」と胃経のツボは「足三里」です。
- 合谷は3~5秒押しは離す、を繰り返しましょう。
- 足三里はやや強めに押します。胃腸の働きを活発にしてニキビや肌荒れを改善します。
- 合谷と足三里は万能のツボといわれ、肩こり、胃腸の調整、便秘、のどの痛み、冷え性、風邪など幅広い体の不調に役立ちます。

ニキビと美肌のツボ

ニキビはひどくなる前に治すことが大切です。まずお肌を清潔に保ち、油っぽい食べ物や甘い食べ物は控えましょう。顔のツボは人差し指で垂直にゆっくり押します。左右同時にやさしく「3~5秒間押し、ゆっくり離す」を5回ほどくり返します。ツボを押すときは「息を吐きながら」、離すときは「息を吸いながら」呼吸を意識しましょう。



ハトムギ酵素

150g (2.5g×60包)
価格 4,644円(税込)

「ハトムギ酵素」は腸内環境をよくして老廃物の排出を促し、お肌を整えてくれます。

ハトムギ酵素でパック

- 昔から美肌づくりにハトムギパックが使われてきました。作り方は「はとむぎ粉末」に水とハチミツを加え、パックしやすい固さに練って手や顔にパックします。ハトムギは肌トラブル以外に美白効果も期待できます。
- また「ハトムギ酵素」を水または、ぬるま湯でパックしやすい固さに練り、手や顔にパックします。(シミなどが気になるところは厚めにぬる) 5分から10分ほどおいて洗い流します。



フルーツ酵素



6つの原料のビューティバランス

3種類のハトムギ

- ① 国産はとむぎ
- ② 国産有機はとむぎ若葉
- ③ 国産有機付きはとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌

はとむぎ生活でつながる健康



「国産活性はとむぎ茶100」

香ばしくて美味しく、いつ飲んでもホッとします。ノンカフェインなので赤ちゃんにも安心。

国産活性はとむぎ茶100
120g(4g×30包)



「国産はとむぎほうじ粉末のハニー」

ハチミツに「はとむぎほうじ粉末」を入れると、香ばしく、見た目はピーナッツバターのように。パンやクラッカーなどに塗るとインナービューティーにも。

国産はとむぎほうじ粉末
150g



「はとむぎ」は、ヨクイニンといわれ紀元前1世紀の医学書、「神農本草経」に記載されています。その中にヨクイニンは「味は甘で気は微寒。筋肉の痙攣^{けいれん}や屈伸できない病気を治すことができ、「気」を下して久しく服用すると身が軽くなり、元気が出る」とあります。このような効果をもつ「はとむぎ」はご飯や総菜にまたペーストにしたリスープにトッピングしたり、いろいろな食べ方があります。



はとむぎパン

「はとむぎ」の子実であるヨクイニンが日本に伝来したのは奈良時代、鑑真和尚^{かんじんわしょう}が薬草と一緒にもたらしたとする説や、加藤清正が朝鮮出兵の時に持ち帰ったとする説など複数あります。江戸時代に入ると本草学者、貝原益軒^{かいげんえきけん}がイボ取りや抗肌荒れ、母乳の出を良くすると紹介しています。その有効成分はヨクイニンに含まれるコイクセノリド(脂肪酸、脂肪酸)だといわれています。

はとむぎほうじ粉末のハニー

はとむぎほうじ粒をトッピング

はとむぎ茶

はとむぎとマッシュルームのターメリックピラフ

はとむぎ粉末のほうれん草スープ