



ズラル・ウェルネスリゾート BY チバソム アラブ・イスラム伝統医学に着想を得た新リトリートと 「ハマム」でデトックス

2023年1月

マインド、ボディ、スピリットを整える3泊～14泊のデトックスリトリート「セラピューティック・クリーンズ・リトリート」をスタート

中東初のウェルビーイング特化型リゾートであるズラル・ウェルネスリゾート by チバソムは、大人専用エリアの「ズラル・セレニティ」において、「**Therapeutic Cleans Retreat**（セラピューティック・クリーンズ・リトリート）」をスタートしました。当リトリートは、アラブ・イスラム伝統医学（TAIM）の原則を踏まえたホリスティックなアプローチにより、健康維持に欠かせない消化と代謝機能の回復を図ります。パーソナライズされたプログラムは、食生活を改善したり、整えたいと考えていらっしゃるゲストにとって、栄養が豊富でバランスの取れた食生活を実践するための新しい方法や気づきを得る理想的な機会になるでしょう。



現代的に再解釈した TAIM を幅広く提供するズラル・ウェルネスリゾートでは、TAIM の四体液理論に基づく4つの“ユーモラス”（体液：粘液、血液、黄色胆汁、黒色胆汁）と、健康的なライフスタイルに欠かせない“食事と栄養”、“空気と環境”、“身体的な活動と休息”、“睡眠と覚醒”、“心の平穏と明晰性”、“保持と解放”の6つの要素のバランスが取れている状態を健康と考えます。3泊～14泊のセラピューティック・クリーンズ・リトリートでは、ゲストの体質に合わせた食事を含む包括的なプログラムにより、4つの体液と6つのライフスタイル要素のバランスを整え、理想的な状態へと導きます。



当リトリートのデトックス用の食事は、体の解毒作用を最適化するために、ヘルス&ウェルネスアドバイザーによるガイダンスのもと、多量栄養素、微量栄養素、ハーブ、栄養補助食品、TAIMの視点から厳選された地産の食材をバランスよく組み合わせます。そして、リンパドレナージュ、バルネオセラピー、腸内洗浄などのトリートメントが解毒作用を促進します。また、ビーチヨガなどの屋外アクティビティーが“身体的な動きと休息”の要素を、プラナヤマ呼吸法や瞑想が“心の平穏と明晰性”と“睡眠と覚醒”の要素を高めます。

ズラル専属医師のドクター・サイエド・シャダブ・アフメドは、次のように述べています。「継続できる健康的な習慣を身に付け、ご自身に適した健康的なライフスタイルを送ることは、ダイエットの成功と、理想的な体重を維持するための基礎になります。セラピューティック・クリーンズ・リトリートでは、栄養面はもちろん、体重の管理に重要な役割を果たす医学的および生理学的な要因に着目しながら、ホリスティックなアプローチで、ライフスタイルの変化や習慣の改善、そして腸の健康増進に取り組みます。」

セラピューティック・クリーンズ・リトリートには、ズラル・セレンティでの宿泊、食事（1泊につき3食のウェルネスキューイジーヌ）、ヘルス&ウェルネスコンサルテーション、デイリーアクティビティー、セラピューティックトリートメント、ハーバルサプリメントが含まれます。ゲスト一人ひとりに合わせて処方されるサプリメントは、ご帰宅後のウェルネスの旅をサポートします。また、ハイドロセラピー、ヒマラヤソルトルーム、ハمامを含むウェルネスセンターの各施設もご利用いただけます。

新しくスタートした当リトリートは、無料延泊特典やトリートメントクレジットが付く「**Wellness Plus**（ウェルネスプラス）」プロモーションの対象となります。2023年3月31日までの滞在が対象となる当プロモーションでは、2泊分の料金で3泊、3泊分の料金で5泊、4泊分の料金で7泊の滞在を満喫していただけるほか、ウェルネストリートメントにご利用いただけるクレジット（選択されたリトリートの総額の20%相当）が付与されます。

中東のスチームバス「ハمام」でデトックス マインド、ボディ、スピリットのバランスを整える伝統療法 (by Dr.ムバーリス・アハメッド)



ズラル・ウェルネスリゾート by チバソムの「ハمام」



中東の伝統的なスチームバス「hammam（ハمام）」は、アラビア語の「hamm（ハム）」に由来し、“温熱を拡散する装置”や“熱を生み出す物”を意味します。アラブ・イスラム伝統医学（TAIM）において、ハمامの伝統的な入浴法は、体の汚れを洗い流すだけでなく、TAIM が提唱する四体液理論に基づく病気の予防にも役立つと考えられています。老廃物や余剰物質が汗や蒸気として排出されることは、肌の健康にも良い効果をもたらします。そして、血行が促進されることにより、体の隅々まで栄養を届ける血液の運搬能力が高まります。

ハمامと古代世界

水を治療目的で利用する伝統は世界各地でみられ、古くは、聖書のほか、古代ギリシャや古代ペルシャの医学論文でも取り上げられています。古代ギリシャ医学を代表するヒポクラテス医師は、水の利用は治癒に欠かせない要素だとみなしていました。イスラム医学の第一人者であるイブン・スィナー医師は、ハمامが、血行、解毒作用、新陳代謝、鬱血、体重、さらにエネルギーレベルに有益な効果をもたらすことを指摘しました。彼は、身体への影響に加え、スピリチュアルな側面からもハمامの強力な浄化・解毒作用を観察しました。水は、長い歴史を通して、発熱、関節痛、頭痛、そして精神的な苦痛を緩和するために活用されてきました。

伝統的なハمام

伝統的なハمامは、フリギダリウム（冷室）、テピダリウム（微温室）、カルダリウム（高温室）の3種類の浴室から構成されています。スィナー医師は、各浴室を季節になぞらえました。利用者は、血液を含む4種類の体の基本体液のバランスを回復し最大限の健康効果を得るために、浴室毎に定められた利用時間に合わせて3室の浴室を回ります。

モダンスタイルのハمام

近年、ハمامへの関心が再び高まっています。熱、蒸気、アロマセラピーの組み合わせは、血行促進、筋肉の緊張緩和、呼吸器系の不調改善、ストレス解消に役立ちます。また、開いた毛穴から汚れを取り除くことにより、肌の明るさや質感が改善されます。このほか、毒素の排出や免疫システムの強化も期待でき、総合的に健康の増進を図ることが出来ます。

中東カタールに位置するズラル・ウェルネスリゾート by チバソムは、科学的根拠に基づく西洋と東洋のウェルネス療法に加え、世界で初めて現代的に再解釈した TAIM の施術を幅広く提供しています。ハمامリチュアルもその一つです。経験豊富なハمام専門セラピストが、TAIM に着想を得て開発されたスパ製品を用いて施術します。オールインクルーシブの「Therapeutic Cleans Retreat（セラピュティック・クリーンズ・リトリート）」は、“空気”、“食べ物と飲み物”、“身体的な活動と休養”、“精神的な活動と休養”、“睡眠と覚醒”、“保持と解放”の6つの要素に着目したユニークなプログラム内容により、最良のデトックス効果をもたらすためのウェルネス体験を提供します。当リトリートは、3泊よりご利用いただけます。



Dr. ムバーリス・アハメッド

ズラル・ウェルネスリゾート by チバソムのアラブ・イスラム伝統医学専門家

ユナニ医師（ユナニ：TAIM の別称）のドクター・ムバーリス・アハメッドは、ヒジャマカップリング療法の専門家でもあり、ヒジャマカップリングの施術を含む 12 年にわたる豊富な臨床経験を備えています。病気の進行状況を診断することを得意とし、“最高品質の患者ケア”の提供に情熱を注いでいます。2008 年、インドのラジブ・ガンジー健康科学大学にて、「ユナニ医学と外科」学部の学士号を取得しています。

2018 年の「グローバル・オルソニューロ・ヘルスケアアワード」では「ベストユナニ医師」に、「イブン・アル・バイタル・ナショナルアワード」では「ユナニ医学における価値あるサービスと卓越したパフォーマンス」に選出されるなど、名誉ある賞を多数受賞しています。彼の研究、革新性、斬新さは、ヒジャマカップリング、リーチセラピー、スチームバス、ドルンセラピー、スジョクセラピー、マインドーボディセラピーといった異なる種類の療法を組み合わせる治療アプローチと共に、多くの患者の治癒に貢献してきました。

ズラル・ウェルネスリゾートの WEB サイト www.zulal.com、FB & IG @zulalwellnessresort
ご予約・お問い合わせ reservations@zulal.com、call/WhatsApp +974 4477 6500

ABOUT ZULAL WELLNESS RESORT BY CHIVA-SOM

ズラル・ウェルネスリゾート・バイ・チバソムは、ウェルビーイングを高めるユニークな安息の地です。カタール最大手のディベロッパー「ムシェイレブ・プロパティーズ」が開発を手がけた当リゾートは、中東初のウェルネス特化型リゾートであり、中東最大規模を誇り、世界で初めて現代的に再解釈したアラブ・イスラム伝統医療（TAIM）を提供しています。

カタール北部のカソーマに広がるプライベート海岸に佇む当リゾートは、アラブ・イスラム圏におけるウェルネスの原則や家族を大切にする価値観、さらに同地域固有の食材・材料に光を当て、地域性をいかした世界最高水準のサービスとトリートメントを取り揃えることにより、真のラグジュアリー体験を提供します。

健康とウェルビーイングのための 2 つのエリアを備えた当リゾートの名称は、“純天然水”を意味するアラブ語に由来しています。一つ目のエリア「ズラル・セレンティ」は、大人専用で、伝統的なアラブ・イスラムの信念に基づき、様々な治癒力がありライフスタイル向上に繋がるトリートメントをご用意しています。二つ目の「ズラル・ディスカバリー」は、ご家族でポジティブなウェルネス体験を楽しめるエリアです。子供たちが健康的なライフスタイルを身に付けられるよう、楽しくインタラクティブなアクティビティを家族揃って体験することができます。

チバソムの詳細は www.chivasom.com をご覧ください。

ご予約・お問い合わせ：

チバソム・コンシューマーサービス 03-3403-5355 / c_service@kentosnetwork.co.jp