

ズラル・ウェルネスリゾート BY チバソム

腸内洗浄と健康的なファスティングで腸の健康を高める

2023年2月

中東初のウェルネス特化型リゾートであり、中東最大規模を誇る [ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム](#) では腸の健康を維持するために「**Colonic Hydrotherapy**（腸内洗浄）」による腸の健康の浄化と改善を勧めています。腸と脳は密接に関連していることが解明されており、この関係は、消化を助けるだけでなく、感情やストレスを管理する上でも重要な機能を果たします。腸内洗浄は毒素を除去し、エネルギーを高め、免疫システムを強化し、消化器系のバランスを回復させます。腸内洗浄では、結腸を水で洗い流し、腸壁から大量の停滞廃棄物を取り除き、体の機能を改善します。



このトリートメントは、セラピューティック クレンジング、デトックス、ナチュラル スリミング リトリートなどのズラル・ウェルネスリゾートのリトリートプログラムをサポートするために用意されています。腸内の不要な老廃物を取り除くことにより、消化の改善、減量、クリアで明るい肌や皮膚への改善、アレルギーの緩和、頭痛緩和、様々な病気予防効果をもたらします。

ズラル・ウェルネスリゾートには、腸内洗浄の認定看護師と医師のチームが常駐しており、通常の腸内洗浄とコーヒーによる腸内洗浄、2種類のサービスを提供しています。

- コーヒー腸内洗浄：淹れたたのカフェイン入りコーヒーと水の混合物を使用して、体の酵素系の活性を刺激することにより、肝臓と胆管からの解毒を強化します。体を浄化し、肝機能を改善します。

- 腸内洗浄(通常)：訓練されたセラピストが、温かい水と冷たい水を交互に、ろ過された水を穏やかに流し腸をやさしくクレンジングします。便、ガス、粘液が除去され、健康な腸内フローラが豊富にある健康な内部生態系が保たれます。

更にシステムと消化を促進するさまざまなトリートメントやメニューを取り入れると、より効果的です。

- アルバートン腹部マッサージ：腸の動きを制御する筋肉を刺激し、便秘の症状と慢性化した骨盤と腹部の痛みを軽減を促します
- リンパドレナージ マッサージ：リンパ系の液体は、体組織から老廃物や毒素を取り除きます
- クレンジング ダイエット ミール プラン：植物や魚をベースにした食品、アラブ・イスラム伝統医学 (TAIM) にヒントを得たイチジク、ナツメヤシ、ザクロ、ウルシ、イナゴマメ、黒い種などのハーブや食材を使用するメニュー

また、イスラム教の聖なる月「ラマダン（断食月）」に向けたウェルネスプログラムと食事プランを取り揃え、ゲストのサステナブルな健康とスピリチュアルな浄化への旅をサポートします。ラマダンと縁がないゲストにも、時期を問わずファスティングによるウェルネス強化に適応が可能です。



ラマダンは、イスラム圏においては特別な期間であり、日の出から日没までファスティングを実践します。一定の期間食事を断つファスティングは、何世紀にもわたり、回復、精神性の向上、浄化のための方法として用いられてきました。現代においては、過食になりがちな食生活のリセットや、食べ物や環境を通じて体内に蓄積された化学物質をデトックスするための方法としても知られています。ただし、食生活、睡眠パターン、生活習慣の大きな変化は、心身の健康状態に影響を与える可能性もあり、ファスティングを実践する場合は、心と体のウェルビーイングに配慮することも重要です。

ズラル・ウェルネスリゾートでは、ファスティングを行うゲストをサポートするために、特別なウェルネスプログラムと食事プランを提供します。ゲストは、ラマダンの各期間に合わせたプログラムを通じて、ファスティング前のコンディショニング、消化と代謝機能の最適化、マインド、ボディ、スピリットの再調和に取り組んでいただけます。



ズラル・ウェルネスリゾートの各トリートには、宿泊、食事（1泊につき3食のパーソナライズされた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、個別の目標に関するご要望に合わせてカスタマイズされるトリートメントが含まれます。また、ハイドロセラピー、サウナ、スチームサウナ、ヒマラヤソルトルーム、プールなど、ウェルネスセンターの各施設もご利用いただけます。

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している価値観、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