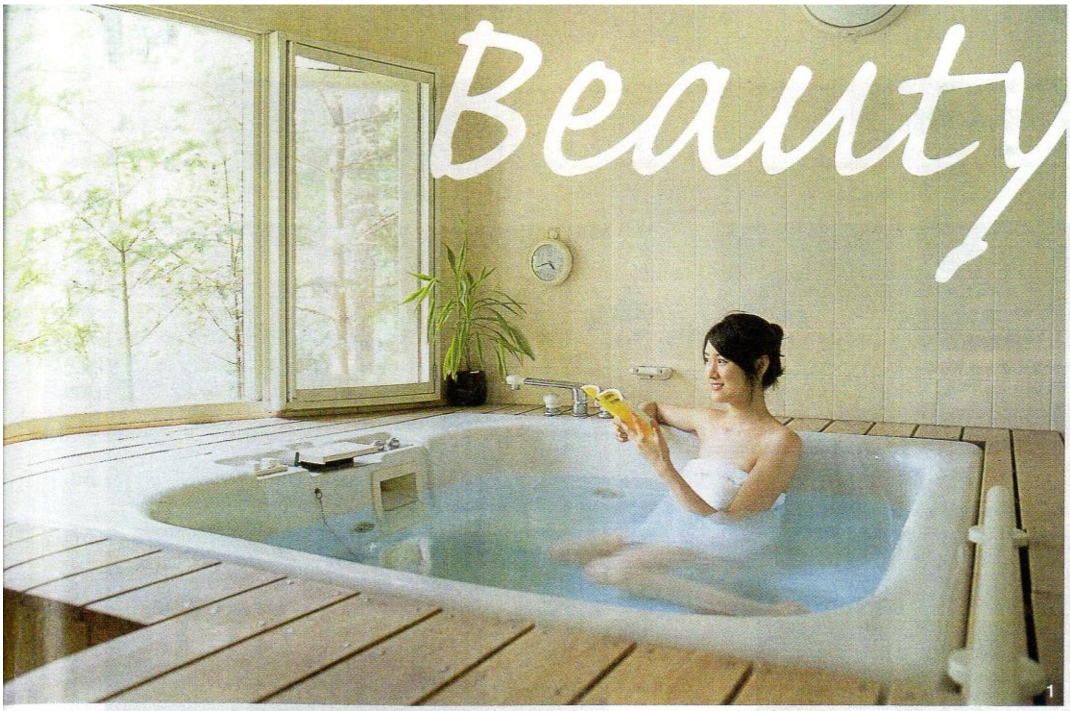
リゾートで体内浄化

軽井沢

1泊2日お気楽デトックスプラン

体内の毒素を排出して、内側からキレイになりたいと、ここ数年で全国的にデトックスが大ブーム。でも、「キツい断食をしたり、体を動かすのはちょっと……」という読者のために、旅を楽しみながら気軽にデトックスできるプランを提案します！



旅は心のデトックス 高原リゾート軽井沢へ

日常生活を離れ、自然に恵まれた土地に滞在すると、転地効果で健康が増進されるという。心と体のバランスは密接なもの。だから、旅自体が心のデトックスであり、旅先での体内浄化体験は、より効果があるといえそうだ。

というわけで、1泊2日のデトックス旅へ出かけることにした。場所は軽井沢。自然あり、温泉あり、グルメあり、ショッピングありの一大高原リゾート地だ。旅を楽しみながら毒素排出ができるのならば申し分ない！　それでは早速、第一の目的地へ出発。

ここ「ドーム・パラダイス」は、心と体に配慮したデトックス体験ができる施設。とにかく静かな空間で、聞こえるのは、心地よい環境音楽と小鳥のさえずりだけだ。「ここで、体験宿泊をして、気に入ったもの、続けられそうなものがあれば、ぜひ日常の生活でも取り入れて欲しい」とオーナーの成澤さんは語る。1泊2日の滞在で、どんな毒素排出体験ができるのか？　まずは、半身浴から挑戦してみよう。

読書をしながら半身浴！
代謝を促して冷えを解消

半身浴は、胸の下まで浸かり、腕は湯につけないのがポイント。次第にじんわりと汗が出始め、20～30分程入浴する。半身浴には、血液の流れを促進し、汗と一緒に毒素を排出する効果がある。また、冷えに効果的で、入浴後の体温低下が少ないという。脱衣所にある書棚から好きな1冊を選び、読書をしながら入浴すれば、自然と腕もあがり、時間の経過も早い。

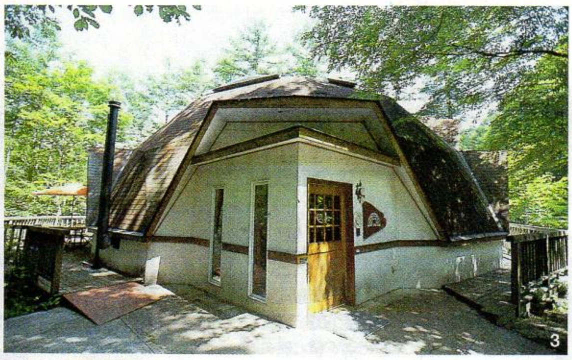
ドーム・パラダイス

どーむ・ぱらだいす

別荘のような安らぎ空間でデトックスを体感しよう！

心と体の健康、そしてスピリチュアルなことに関心を持つオーナー夫妻が営むアットホームな施設。ドーム内には、健康やUFOなどに関する本がズラリと並ぶ。客室は2部屋で、6人まで滞在が可能。日常をすっかり忘れられる快適な空間でデトックスができるとあってリピーターが多く、女性の1人旅にも人気だ。

㊟嬬恋村鎌原1626-250　☎0279-86-5400　㊕1泊夕食付き/平日・休日7000円、休前日9000円（カード利用不可）　IN/15時（夕食18時）OUT/10時　㊋軽井沢方面より国道146号でセーブオン手前を左折して2km、大塚建設を右折して2.3km

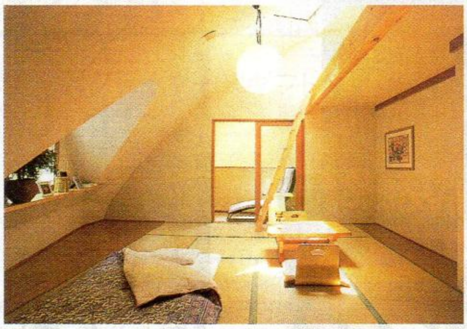


1 読書をしたり、窓の外に広がる緑を眺めたり・・・。自然と心もリラックス　2 客室のロフトから天窓を見上げる。夜になったら星がきれいだろうな・・・　3 20世紀最大の思想家のひとり、バックミンスター・フラー博士考案のフラードームを採用している。決して広くはないのに、なぜか開放的で心地が良い　4 ドームハウスは天井が高い

るるぶじゃぱん 2006年 9月号

快適睡眠で寝ながら健康法！遠赤外線マットと備長炭枕

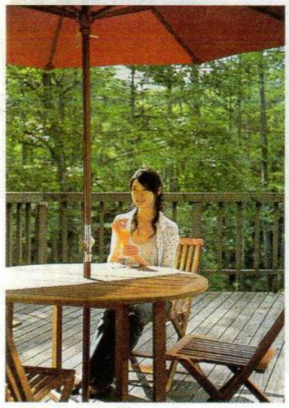
就寝は、常時マイナスイオンが出るという遠赤外線マットと備長炭枕で。寝ながらにして、血行促進、筋肉疲労の回復、鎮痛効果が期待できる。とにかく、寝心地がよく、ぐっすり眠れるのでぜひ体験して欲しい。なお、客室のロフトで横になることもできるので、こちらもおすすめ。星空を眺めながら眠りにつき、太陽の日差しで目覚めるなんて最高！



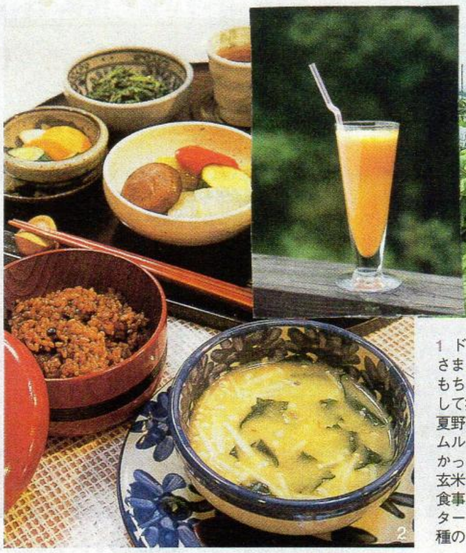
部屋には、ミネラルをバランスよく含んだ活性水が置いてあり、自由に飲んでOK

朝食は食べずに活性水を飲む！またはデトックスジュースを

デトックス効果を高めるには、毒素を全身から排出する午前中の食事を控えるべきという説に基づき、朝食は活性水か、別料金（420円）のデトックスジュースを飲むだけで済ませる。デトックスジュースは、さまざまなフルーツと野菜をバランスよく混ぜたもので、とっても爽やかな味わい。テラスで森林浴を楽しみながら、ゆっくりといただこう。



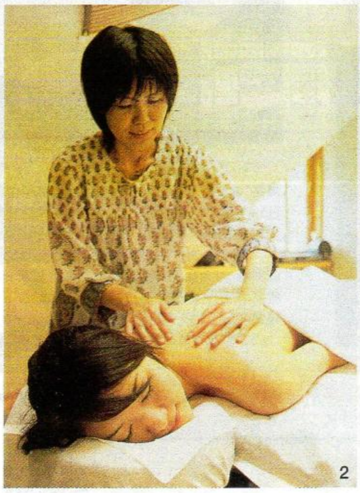
森の朝はすがすがしい。小鳥のさえずりのほかは、物音ひとつしない……



1 ドームハウスの近くにある自家農園で、さまざまな野菜を完全無農薬で育てている。もちろんこれらの野菜が、夕食のおかずとして提供されるのだ 2 この日のおかずは、夏野菜のラタトゥイユ、きりぼし大根のナムルなど。野菜ってこんなに甘くて美味しかったのかと改めて実感できるはず。酵素玄米も味わい深く、もち米のような食感 3 食事の際にいただけるジェイソン・ウィンターズティーは、ウーロン茶をベースに3種のハーブを加えたもの

おいしく食べて体内浄化！マクロビオティック料理

夕食は、動物性食品、砂糖、乳製品を使わず、食材・調味料ともにオーガニックをこころがけたマクロビオティック料理。白米よりも消化が良く栄養価も高いといわれる長岡式酵素玄米、微粒子状の玄米粉を溶かし無添加味噌で味つけたリブレフラワースープ、有機野菜を使ったおかず5品が並ぶ。玄米を中心に、酵素や食物繊維が豊富なので、腸内の毒素排泄に効果的だ。



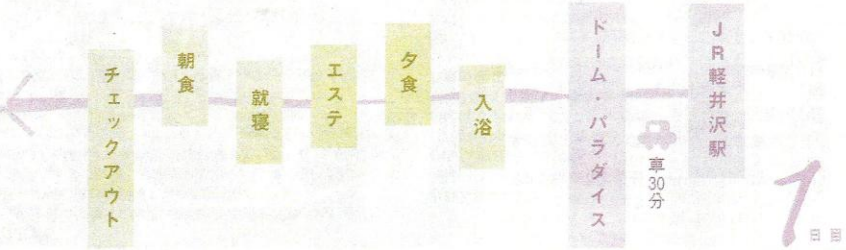
1 ブレンドオイル6種類から好きな香りを1つチョイス。香りに対応した症状や効用を解説したカードでセルフチェックもできる 2 ドームの中の小さな空間がアロマの香りでいっぱいに。ついウトウトしてしまう・・・

人気のリンパドレナージュとレイキを取り入れたエステ

リンパ整体の資格をもつ奥さんが施してくれるアロマテラピーは、リラックスしながら体内の毒素を排出し、肌本来の美しさを取り戻すもの。ドレナージュとはフランス語で排出の意。リンパを刺激して代謝を促し体内の有害物質を出すのだ。さらに、欧米でポピュラーな宇宙エネルギーを使ったハンドヒーリング、レイキも導入。エステは別料金（44分6090円）。

1日目の感想

ドームハウスに初めて滞在しましたが、とても居心地がよく寛げました。アットホームな雰囲気も良かったです。半身浴は想像以上に汗が出ました。食事も美味しかったし、エステも気持ちが良かったし、1日目にして、心も体もかなりスッキリです。

モデル
北原佐知子さん