

Tratamiento Jet Lag



✦ **Sofía Murcia, Directora de Miguel Angel Wellness Club, nos ofrece las claves y tratamientos específicos para reducir al máximo los efectos perjudiciales del “Jet Lag”.**

El “Jet Lag”, el mal del viajero, es una descompensación horaria, un desajuste producido en el reloj interno de los viajeros después de viajar largas distancias. Los síntomas más habituales como consecuencia de este síndrome son el cansancio general, la irritabilidad, las molestias digestivas...

Sofía, nos recomienda ser previsores y mantener unos hábitos saludables que nos acompañen durante toda nuestra vida. Si el viajero tiene una buena forma física, será más fácil controlar los efectos negativos que tiene sobre nuestro cuerpo este tipo de viajes tan largos. La hidratación, la exposición a la luz del sol durante el día posterior y algo de ejercicio físico moderado será nuestro mejor aliado para paliar esos efectos tan desagradables.

Miguel Angel Wellness Club, además, nos propone un tratamiento específico drenante, desintoxicante y altamente efectivo: el tratamiento “Jet Lag”. Un tratamiento específico con aceites esenciales destinado a recuperar la forma y la vitalidad; a través de masajes localizados se activa el riego sanguíneo y linfático favoreciendo el intercambio celular. Se movilizan los líquidos corporales, se consigue la nutrición celular y la eliminación de toxinas a consecuencia de la retención de líquidos que se produjo por el viaje

El masaje está indicado para todo tipo de personas que hayan viajado recientemente y sientan los efectos del “Jet Lag”. Tiene una duración de 60 min.