

Blue Tree Massage
News

[View this email in your browser](#)

L'été arrive !



Décalage horaire,
changement de rythme,
jambes lourdes.

comment les traiter !



Les vacances approchent.

Pour certains, cela peut vouloir dire longs voyages et donc des problèmes liés au décalage horaire (jet lag) ou bien juste un changement profond de rythme.

Commencer ses vacances au rythme de la fatigue et des insomnies, c'est pas génial ! D'où l'idée de trouver la bonne stratégie anti-jet lag.

Le jet lag est lié à la mélatonine, hormone produite la nuit, qui est indispensable au sommeil.

Or, lors d'un décalage horaire, le rythme de sécrétion de la mélatonine **est chamboulé** et met plusieurs jours à se réguler, d'où **troubles du sommeil, fatigue, irritabilité...**



On retrouve d'ailleurs cette **rupture de rythme même** pour des vacances dans son pays lorsque le passage « **méto, boulot, dodo** » est remplacé par « **playa, siesta, fiesta** » occasionnant un déphasage total.

Heureusement, pour enrayer ce grand chaos, il y a **les solutions qu'il est temps de mettre en place !**



Parmi les nombreuses solutions anti-jet lag, le massage est roi, comme souvent, pour se détendre, se laisser aller...

Relaxant, aromatique aux huiles essentielles, ..., il va stimuler la circulation sanguine et lymphatique, décontracter les muscles, défatiguer le corps, faire tomber la pression et favoriser l'endormissement lors de la prochaine nuit.

Une réflexologie plantaire avec massage des membres inférieurs et des mains est également un rituel bénéfique éprouvé.

Vous pouvez aussi **essayer les** quelques **automassages** que nous vous proposons afin de mieux dormir.

[Tips automassage pour mieux dormir](#)

Alors pourquoi, ne pas commencer dès aujourd'hui à prendre soin de vous et profiter ainsi pleinement de vos vacances ?



Les jambes lourdes : un autre problème de l'été !

**La chaleur et les jambes lourdes.**

En été, lorsqu'il fait chaud, le corps peut être soumis à rude épreuve et notamment les jambes.

Beaucoup de femmes connaissent ces symptômes : sensations de lourdeur et de fourmillement, chevilles gonflées en fin de journée...

En cause, une mauvaise circulation lymphatique et veineuse due à la chaleur, aux hormones, mais aussi de mauvaises habitudes, comme les jambes croisées ou une station debout statique qui comprime la microcirculation.

Retenant l'eau, **le corps a besoin d'un drainage afin de relancer le système et d'affiner les jambes.**



Un massage adapté (réalisé avec des manœuvres de pression glissées sur les jambes, sans douleur), **permet de lutter contre ces problèmes.**

Comme les jambes lourdes sont liées à un problème de circulation, et plus particulièrement un mauvais retour veineux, tous les massages qui aident le sang à remonter des chevilles vers les cuisses sont bénéfiques.

Le massage aidera à désengorger les tissus, et donc à faire dégonfler les jambes.

Pratiqué régulièrement, ce massage donne des résultats spectaculaires. **Au bout d'une heure, on se sent comme allégée !**

Trois séances la première semaine, deux la seconde puis une par semaine en entretien, sachant que l'effet du drainage est transitoire, constituent un bon rythme pour des résultats visibles.

Par ailleurs, **certains sports comme le vélo, ou la marche ou l'aqua biking** (le vélo dans l'eau) **permettent également de lutter contre les jambes lourdes** car ils améliorent la circulation sanguine.

Alors pourquoi ne pas profiter de cette période estivale pour se faire du bien notamment avec des massages ?



Blue Tree Massage dans Elle Magazine

Voulez-vous de nouvelles idées pour vous faire du bien ?

Retrouvez nous dans le numéro de Elle Magazine avec Blue Tree Massage...

[Article Elle Magazine : les bons plans de la Côte d'Azur](#)

Vous pouvez nous joindre au

06 51 36 93 65

ou

nous contacter



info@bluetree-massage.com



Merci beaucoup

A bientôt

Roel



 Share  Tweet  Forward  +1

 [Facebook](#)  [Instagram](#)  [Google Plus](#)  [Website](#)

Si vous ne recevez pas notre newsletter, mais que vous souhaiteriez l'avoir, merci de vous inscrire et utilisant le bouton ci-après.

Sign Me Up

*Copyright © *2016* *Blue Tree Massage*, Tous droits réservés.*

Vous recevez cet email car vous vous êtes soit abonné sur notre site web, soit vous m'avez personnellement indiqué que vous souhaitiez recevoir nos informations et je vous ai directement abonné.

Notre adresse mail est :

info@bluetree-massage.com

+33 (0)6 51 36 93 65

Si vous souhaitez changer les termes de cette réception vous pouvez changer [vos préférences](#) or [vous désabonner de cette liste](#)