

# Nieuwsbrief DeJoMassage

DeJoMassage - [www.dejomassage.nl](http://www.dejomassage.nl) - [info@dejomassage.nl](mailto:info@dejomassage.nl) - 0616377422 - KvK: 53397185



Beste allemaal,  
 Het is alweer april! Het voorjaar is weer begonnen.  
 In Februari en Maart heb ik de nieuwsbrief even overgeslagen, maar hier is hij weer, vol met interessante nieuwtjes en nieuws uit de praktijk!  
 Ook kun je een massage van 30 minuten winnen!  
 Hoe? Kijk snel verder in deze nieuwsbrief!

Ik ben op dit moment erg druk met de opleiding Massage Therapeut, ik leer ontzettend veel nieuwe dingen en het is dan ook een verrijking! Bijdeze wil ik iedereen bedanken die mij helpen bij de opleiding. Ik vind het fijn om het geleerde in de praktijk te kunnen brengen en ben blij dat jullie mij dit ook laten doen!

Ik ben momenteel bezig om een nieuwe massagebank aan te schafen. Het therapeutisch werken is niet altijd mogelijk op mijn huidige massage bank. De nieuwe massagebank is electrisch in hoogte verstelbaar en is onderandere daardoor meer geschikt.

Echter zal het geen behandelafel worden zoals jullie die misschien kennen bij de fysiotherapeut, de nieuwe massagebank moet ook zorgen voor comfort voor de mensen die bij mij komen voor een ontspanningsmassage, ik denk dat ik de juiste massagebank gevonden heb en ik hoop dat hij ook bij jullie, als mijn klanten, in de smaak zal vallen.

Graag tot ziens op de massagebank!

Groetjes van Deborah

## Uit de pers



Daarnaast speelt spiermassa een rol. Spiermassa produceert namelijk warmte. Van nature hebben mannen meer spiermassa dan vrouwen. Waardoor mannen het minder snel koud krijgen. Als de spieren aan het werk gezet worden, dan wekken ze warmte op.

### Koude handen

Veel vrouwen hebben vaak koude handen. Onderzoekers van de Universiteit van Utah ontdekten dat vrouwenhanden de gemiddelde temperatuur van 30,7 graden hebben, terwijl die van mannen 1,6 graden hoger ligt met 32,3 graden. Het lichaam van een vrouw moet harder werken om de lichaamstemperatuur hoog te houden. Daardoor is er minder energie over om ledematen als handen en voeten warm te houden.

-Message-

### Gewicht

Mensen die zwaarder zijn hebben een warmer gevoel omdat hun interne organen warmer zijn. Maarhun ledematen zijn eigenlijk kouder. Slankere mensen hebben het daarentegen vaker koud, om dat bloed dat door de ledematen stroomt eerst opgewarmd moet worden voor het teruggepompt wordt. De interne temperatuur van het lichaam wordt geregeld met cellen in de huid. Deze sporen kou op, zorgen ervoor dat haar- en bloedvaten verkleinen waardoor de snelheid van de bloedcirculatie vertraagt.

### Geluk

Ook is je geluks gevoel van invloed, stellen Canadese onderzoekers. Zij ontdekten dat mensen die omgeven worden door familie en vrienden en zich gelukkig voelen het ook vaak warm hebben.

-Message-

## Waarom sommige mensen het altijd koud hebben.

*Er zijn mensen die hebben het altijd warm. Die lopen in de winter nog in een T-shirt en fietsen nog rustig rond in hun zomerjas als het maar tien graden is. Terwijl anderen het altijd koud hebben. Die zetten de verwarming standaard een graadje hoger en zie je al in de herfst in een dikke donsjas en handschoenen voorbij komen. Waarom is de één een keoukleum en heeft de ander het altijd warm?*

Je lichaamstemperatuur wordt ondermeer bepaald door je gewicht en je lengte, maar ook je leeftijd, geslacht, eetgewoonten, slaapritme en leefstijl zijn van invloed. De lichaamstemperatuur van mensen schommelt rond de 37 graden. De regeling ervan begint in je hersenen en wordt gecontroleerd door hormonen. Deze hormonen houden rekening met de interne temperatuur van het lichaam en de temperatuur van de buitenste huidlagen.

### Geslacht

Vrouwen hebben het doorgaans sneller koud dan mannen. Dit komt door oestrogenen, de vrouwlijke geslachtshormonen. Deze spelen ook een belangrijke rol bij de menstruatiecyclus en zwangerschap. In veel agere concentraties komen ze in het lichaam van mannen voor.

Oestrogenen beïnvloeden je lichaamstemperatuur, waardoor deze gedurende de cyclus wisselt. Tijdens de menstruatie is de kerntemperatuur van vrouwen gemiddeld een graadje lager.

## Kun je dingen leren terwijl je slaapt?



**Kun je Franse woordjes leren door te luisteren naar de Franse les terwijl je slaapt? Op zo'n luie manier iets leren, dat zou prachtig zijn, maar kan het?**

"Wetenschappers hebben dit idee vaak getest", zegt Cyriel, hoogleraar hersenen en cognitie aan de universiteit van Amsterdam. In veel studies probeerden ze slapende proefpersoenen iets te leren door opnames met geheugen oefeningen af te spelen. Maar die studies werden nooit echt een succes. "Je kunt wel iets leren in je slaap", zegt Cyriel, "maar alleen in de simpelste vorm". Hij legt uit hoe je een emotie leert koppelen aan een bepaalde prikkel. "Stel dat je in je slaap vanille ruikt, en die geur wordt steeds gevolgd door een elektrische schok. Dan ga je vanillegeur vervelend vinden".

Waarom het dan niet lukt om al slapend een woordenlijst Frans in je kop te stampen?

"Waarschijnlijk wordt de informatie niet verwerkt, omdat die niet ver genoeg doordringt in de hersenen", zegt Cyriel. "Slaap lijkt, behalve voor rust, ook bedoeld om je af te sluiten voor de buitenwereld". De nacht is voor je brein het moment om de dag te verwerken. Dan wil het even geen nieuwe dingen leren. Er ontstaat een soort filter, waardoor je nieuwe informatie niet registreerd.

Je kunt dus zeggen dat je in je slaap geen nieuwe dingen kunt leren.

-Quest Psychologie - Message

## Uit de praktijk: Woordzoeker

### Woordzoeker

Vul de woordzoeker in en vind het woord dat wij zoeken.  
 Stuur je oplossing voor 1 mei naar [info@dejomassage.nl](mailto:info@dejomassage.nl) en maak kans op een gratis massage van 30 minuten!  
 De woorden zijn horizontaal, verticaal en diagonaal te vinden!  
 Veel succes!

H	O	N	W	A	R	M	T	E	D	N	O	Z	E	G
D	O	N	T	S	P	A	N	N	I	N	G	T	S	P
I	A	T	K	E	I	L	O	E	G	A	S	S	A	M
E	K	N	S	N	B	L	O	E	D	V	A	T	E	N
H	S	E	T	T	A	R	N	N	I	K	N	E	T	D
D	P	P	O	R	O	B	E	I	U	U	E	C	H	O
I	I	E	E	D	E	N	E	U	H	L	T	H	E	R
E	E	R	L	R	D	I	E	G	ß	E	R	N	R	N
O	R	G	M	U	U	N	Z	M	A	G	O	I	A	M
M	E	D	A	E	N	S	A	E	A	S	P	E	P	E
R	N	N	S	S	G	S	T	H	L	S	S	K	I	T
E	G	A	S	S	A	M	T	R	O	P	S	A	E	H
V	M	H	A	A	T	C	A	T	N	O	C	A	M	O
A	S	S	G	M	A	H	E	R	S	T	E	L	G	D
G	E	L	E	O	T	S	E	G	A	S	S	A	M	E

- |             |              |                 |
|-------------|--------------|-----------------|
| BLOEDVATEN  | STOELMASSAGE | TECHNIEK        |
| BREUß       | SPORTMASSAGE | THERAPIE        |
| CONTACT     | SPORTEN      | VERMOEIDHEID    |
| DORNMETHODE | SPIEREN      | WARMTE          |
| GELUK       | RUST         | MASSAGEBANK     |
| GEZOND      | PLEZIER      | HUID            |
| HANDDOEK    | ONTSPANNING  | MASSAGEOLIE     |
| HANDGREPEN  | MASSEUR      | HOTSTONEMASSAGE |
| HERSTEL     | MASSAGESTOEL |                 |

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Online agenda



In de onlineagenda van DeJoMassage kun je makkelijk zelf een afspraak inplannen.  
 Via de website kom je meteen in de agenda van DeJoMassage.  
 In de agenda zie je precies wanneer er plek is en plan je zelf je afspraak in.  
 Na het maken van de afspraak ontvang je een e-mail ter bevestiging van de gemaakte afspraak.  
 Vervolgens ontvang je 24 uur van te voren weer een email ter herinnering aan de gemaakte afspraak.  
 Je kunt, tot 24 uur voorafgaande aan de afspraak, de afspraak annuleren of wijzigen.

[Ga naar de online agenda](#)



Facebook Website

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). U kunt ook uw [gegevens inzien](#) en [wijzigen](#). Voor een goede ontvangst voegt u [info@dejomassage.nl](mailto:info@dejomassage.nl) toe aan uw adresboek.



