

Nieuwsbrief DeJoMassage

DeJoMassage - www.dejomassage.nl - info@dejomassage.nl - 0616377422 - KvK: 53397185



Beste allemaal,

In Juli heb ik de nieuwsbrief even overgeslagen maar nu is hij er weer! Een gloednieuwe editie.

In deze nieuwsbrief lees je alles over het belang van het drinken van water, en over de breußmassage, een massage die je echt eens geprobeerd moet hebben.

In september ga ik starten met een nieuwe opleiding, de opleiding tot massagetherapeut. Deze opleiding zorgt voor verdieping en uitbreiding van mijn massageaanbod, in de nieuwsbrief van september lees je hier meer over.

Veel leesplezier met deze nieuwsbrief en graag tot ziens op de massagebank.

Groetjes van Deborah

Uit de pers



Het belang van water!

We kunnen het niet vaakgenoeg benadrukken. Het belang van het drinken van water. Vandaar nog één keer uitgelegd!

Iedereen weet wel dat het heel belangrijk is om veel water te drinken, maar de meeste lukt het helaas niet. Water is essentieel voor ons lichaam. Ons lichaam bestaat namelijk voor ongeveer 75% uit water. Daarom is het ook niet gek dat je veel water moet drinken om gezond te blijven.

Onze hersenen bestaan voor 85% uit water. Vooral onze hersenen zijn dus heel gevoelig voor uitdroging. Als je last hebt van een wattig gevoel in je hoofd, drink dan twee grote glazen water, kom in beweging en je wattige gevoel verdwijnt.

Algemeen wordt er gezegd dat je dagelijks 1,5 tot 2 liter water moet drinken om gezond te zijn. Alle processen in je lichaam hebben water nodig om goed te kunnen werken.

Water in je bloed

Water hebben we ook nodig voor het herstellingsvermogen van ons lichaam. Een van de belangrijkste aspecten hiervan is het zuiveren van het bloed. Je bloed bestaat voor 94% uit water (als je tenminste voldoende drinkt). Het zuiveren van je bloed wordt voornamelijk in de nieren gedaan. Maar deze kunnen alleen goed werken als er voldoende water door ons lichaam stroomt om de afvalstoffen af te voeren. Wanneer de nieren niet goed werken, worden sommige afvalstoffen opgeslagen in de lever. De lever zorgt er voor dat opgeslagen vetten worden omgezet in energie. Als de lever niet goed werkt blijven deze vetten opgeslagen waardoor dit een oorzaak kan zijn van dik worden en niet lekker in je vel zitten.

Het bloed zorgt ook voor de afvoer van overtollige stoffen van de stofwisseling, zoals warmte en koolstofdioxide. Met vocht in ons bloed wordt het bloed dus dunner en gaat het transport ook makkelijker en sneller.

Uitdroging

Als je dorst hebt is dat meestal een teken dat je te weinig gedronken hebt. De hoeveelheid water dat je drinkt heeft meestal meer met je gewoontes te maken en niet met dorst.

Een handige tip hiervoor is dan ook om bij het opstaan twee glazen water te drinken en voor elke maaltijd twee dan heb je in totaal al acht glazen gehad dat komt overeen met 1,6 liter.

Symptomen van uitdroging:

- Je onverklaarbaar moe voelen
- Neerslachtig of depressief gevoel
- Slechte concentratie
- Prikkelbaar en angstig zijn
- Een zwaar hoofd hebben
- Onrustig slapen (dit komt vaak bij ouderen voor)

Fysieke symptomen van uitdroging zijn:

- Migraine
- Fibromyalgie
- Reumatische klachten
- Brandend maagzuur
- Maagpijn
- Hartkrampen
- Rugklachten
- Slechte darmwerking

Waarom water drinken gezond is?

- Het verhoogt je energie
- Helpt je gewicht te verliezen
- Je krijgt er een gezonde huid van
- Water spoelt gifstoffen weg
- Geeft een boost aan je immuunsysteem
- Goede darmwerking
- Helpt tegen hoofdpijn
- Het houdt je hoofd blij
- Helpt spieren en gewrichten

Water drinken saai?

Helemaal niet! Vul een grote kan met water doe hier wat komkommer, verse munt, verse gember, citroen of andere fruit in en je water krijgt een heerlijk smaakje. En het ziet er ook nog eens heel gezellig uit!

[10 redenen om water te drinken](#)

Uit de praktijk: de Breußmassage



De Breuß massage is ontwikkeld door de Oostenrijker Rudolf Breuß (1899-1990). Hij was elektricien en de laatste 40 jaar van zijn leven ook Heilpraktiker. Hij ging er vanuit dat gedegeneerde tussenwervelschijven gestimuleerd kunnen worden zodat ze weer regenereren.

Daartoe heeft hij een zeer ontspannende en zachte rugmassage ontwikkeld welke tot doel heeft ontspanning te creëren in de spieren rondom de wervelkolom.

Effect:

Door deze ontspanning en een aantal specifieke technieken is het mogelijk ruimte te creëren tussen de wervels zodat de tussenwervelschijven zich kunnen herstellen. Dit kan ischias, hernia, tussenwervel-schijfklachten en spit ongevaarlijk en succesvol met deze massage behandeld worden.

De Breuß massage kan zo vaak als nodig gegeven worden en de tijdsduur kan variëren van 30 tot 60 minuten.

Fysiek en Energetisch:

De massage bestaat uit twee delen. Het eerste gedeelte bestaat uit een fysieke massage.

Het tweede deel is energetisch: de behandelaar legt de handen neer op die plaatsen die het meest de aandacht vragen. Direct naast de wervelkolomlijn loopt in twee banen de Blaasmeridiaan. Vaak wordt spanning opgeslagen in de spieren rondom de schouders en in de rug.

Door deze massage is het heel goed mogelijk dat klachten verband houdende met de Blaasmeridiaan vrij komen.

Denk dan aan emotionele ontladingen, verdriet, boosheid etc.

Deze massage is goed toepasbaar bij mensen met wervelkolom gerelateerde klachten.

Deze massage valt goed te combineren met de Dorn methode en is goed toepasbaar bij heel strakke en verstijfde rugspieren.

Johannes olie:

De massage wordt bij voorkeur uitgevoerd met Johannes olie. De therapeutische werking van het Sint Janskruid is dat het de doorbloeding verbeterd en verwarmend werkt bij spier- en gewrichtspijnen.

[Naar de website](#)

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 verstuurd 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 toe aan uw adresboek.

