

# Nieuwsbrief DeJoMassage

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



Beste allemaal,  
Ik wil graag beginnen met het volgende; op 28 april j.l. is mijn moeder overleden. In de vroege ochtend ging het mis en aan het einde van de dag is ze overleden. Ondanks dat ze erg ziek was, kwam het toch heel plotseling. Door deze gebeurtenis heb ik een aantal massageafspraken moeten afzeggen en heb ik mijn agenda even geblokt.  
Vanaf volgende week pak ik mijn werkzaamheden weer op.  
Ik wil iedereen bedanken voor het begrip en de lieve kaartjes, dit waardeer ik enorm!

Verder komt het einde van mijn opleiding in zicht, over een paar weken heb ik examen en hoop ik de opleiding tot Massage Therapeut af te ronden, ik moet nog even alle zeilen bijzetten!

In deze nieuwsbrief lezen jullie nog nieuws uit de praktijk en een interessant nieuwtje uit de pers. Ook wordt de winnaar van de woorzoeker van vorige maand bekend gemaakt. Veel leesplezier!

Groetjes van Deborah

## Uit de pers



### Suiker

**Suiker heeft een negatief imago. Het zou verslavend zijn, ADHD veroorzaken en de kans op dementie vergroten. Is dat echt zo? Zoet, zuur, bitter, zout en umami. Dat zijn de vijf smaken die we met onze smaakpapillen in de mond onderscheiden. Als je iets eet waar suiker in zit, geven smaakpapillen een seintje aan de hersenen en ervaar je een zoete smaak.**

De mens heeft een aangeboren voorkeur voor zoetheid. Niet voor niets smaakt moedermelk zoet en gaan baby's lachen als ze de eerste fruithapjes krijgen. Zoetheid geeft een fijn gevoel. Daar omt bij dat er ook iets in ons brein gebeurt: de lekkere smek van suiker activeert het beloningscentrum in de hersenen en dat zorgt voor afgifte van de stof dopamine.

Die dopamine speelt een grote rol bij het ervaren van genot, blijdschap en welzijn. Daardoor geeft suiker een extra prettig gevoel.

#### Brandstof voor de hersenen.

Een verhoogde aanmaak van dopamine is niet het enige effect dat duiker heeft op de hersenen. Suiker wordt tijdens de spijsvertering omgezet in glucose, dé brandstof van het brein. Onze hersenen zijn enorme energieslurpers. Ze nemen slechts 2 procent van ons lichaam in beslag, maar verbruiken maar liefst 20 procent van alle benodigde energie. Dat komt doordat ze dag en nacht talloze functies vervullen. Nadenken, onthouden, leren, het aansturen van de spieren en het verwerken van prikkels die de zintuigen doorgeven; alles kost energie. Van al onze organen gebruiken de hersenen zelfs de meeste energie. Voor de hersenen is glucose vrijwel de enige energiebron. Hierin zijn ze uniek. Andere delen van het lichaam kunnen de energie die ze nodig hebben ook halen uit vetten en eiwitten, maar voor de hersenen is dat lastig.

#### Vaarwel suiker

Wat gebeurt er wanneer je rigoureuus de suiker uit de voeding schrapt? Als je geen klontjes meer in je koffie doet, geen chocolade meer eet, snoep, jam, frisdrank laat staan; krijgen je hersenen dan nog de benodigde energie? Dat hoeft geen enkel probleem te zijn. Ook volkoren graanproducten, aardappelen, peulvruchten, groenten en fruit leveren glucose. Bovendien leveren ze gezonde voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen. Dat doet suiker niet.

#### Wat is er bekend over...

##### Suiker en depressies

Kun je met suiker een depressie behandelen? Daar is veel onderzoek naar gedaan. Suiker stimuleert in de hersenen de aanmaak van dopamine en indirect ook van serotonine, dat ook wel het gelukshormoon wordt genomed. Dopamine en serotonine hebben een positief effect op onze stemming. De werking van antidepressiva berust zelfs op het verhogen van de hoeveelheid serotonine. Helaas heeft suiker slechts een klein effect op onze stemming en kun je er abosluit geen depressies mee behandelen.

##### Suiker en dementie

Soms wordt suiker in verband gebracht met het ontstaan van dementie. Uit onderzoek van de Amerikaanse Alzheimervereniging bleek dat het drinken van veel suikerrijk vruchtensap kan leiden tot een vroeg stadium van de ziekte van Alzheimer. Echter is het nog veel te vroeg voor conclusies. De wetenschap moet zich daar nog goed over buiken, want er zijn nog geen gecontroleerde studies die een oorzakelijk verband aantonen.

##### Suiker en ADHD

Krijgen kinderen ADHD van suiker? Ouders denken vaak dat er een relatie is tussen suiker en druk gedrag omdat de kinderen na een feestje met veel snoep helemaal hyperactief kunnen zijn. Maar dat hóéft niet door het snoepen te komen. Alles op zo'n feestje kan kinderen druk maken. In vergelijkingsonderzoek van alle gecontroleerde studies op dit gebied is in ieder geval geen effect gevonden van suiker op het gedrag.

naar de nieuwspagina



## Uit de praktijk: winnaar woordzoeker

O	B	A	N	K	N	O	L	I	E
P	O	O	R	T	K	E	I	N	T
I	N	T	A	E	S	F	I	T	E
O	P	O	D	N	I	E	T	A	N
E	E	N	I	E	N	N	E	S	T
N	N	T	O	N	T	E	N	T	T
I	O	S	L	O	E	N	M	O	G
N	S	P	I	E	N	T	M	E	E
B	A	A	E	M	S	S	E	L	N
U	A	N	E	E	P	P	G	N	O
E	T	N	N	N	I	O	E	E	T
R	I	E	M	E	E	R	I	T	E
B	N	N	A	A	R	T	N	O	N

BANK	POORT	RADIO	TREIN	ETEN	DEFEN	NET
TIN	TON	INTENG	NEST	OLIE	TENEN	FIT
STOEL	NEMEN	MEE	SPER	ENT	OUKEEN	TENT
NOEMEN	POEN	NOTEN	TON	EEN	BEELUS	GEN
SPORT	NON	NAAR	RIEM	ONTSPANNEN		

In de nieuwsbrief van april stond een woordzoeker.

Ik heb vele reaties mogen ontvangen.

De uitkomst van de puzzel is: ONTSPANNINGSMASSAGE

Ik heb veel reacties mogen ontvangen, uit alle goed gegeven antwoorden heb ik een winnaar getrokken.

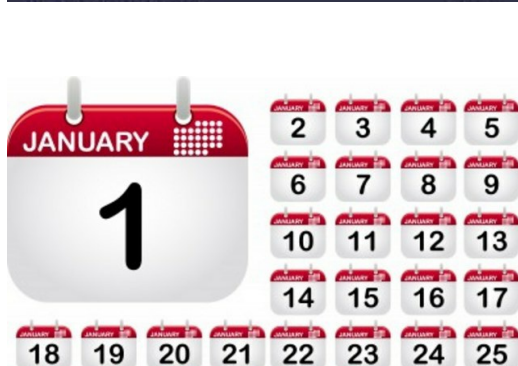
Gefeliciteerd **Monique Mars!** Jij hebt een gratis massage van 30 minuten gewonnen. Ik neem binnenkort contact met je op om een afspraak in te plannen!

## Vakantiesluiting



Nog een paar weken en mijn vakantie gaat weer beginnen. Wij gaan waarschijnlijk weer lekker rondtrekken met de caravan! en genieten van de rust.

Mijn praktijk is dan ook gesloten van maandag 3 juni tot en met zondag 23 juni. Natuurlijk kun je tijdens deze periode via de online agenda een afspraak inplannen voor de periode daarna.



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](mailto:info@dejomassage.nl) toe aan uw adresboek.

