

Jantine van 't Klooster

lekker
in je vel

WAT JE HUID VERTELT



LUCHT

Inhoudsopgave

Dit boek in vogelvlucht	4
Deel 1 De Huid	7
De huid	8
Wat je huid vertelt	42
Huidaandoeningen	71
Zorgen voor je huid	104
Houden van je huid	128
Deel 2 In mijn huid	147
Het brein	148
Stress	162
Omgaan met stress	170
Het lichaam & stress	177
De huid & stress	186
Deel 3 Lekker in je vel	207
Met aandacht in je huid	208
Trainen van je aandacht	237
Huid & huidaandoeningen	253
Deel 4 Huidfulness	269
Week 1 mijn huid & lichaam	275
Week 2 mijn gevoelens & gedachten	293
Week 3 ik & anderen	306
Week 4 mijn dagelijks leven	326
Week 5 zinvol leven	341
Week 6 lekker in mijn vel	353
Tot slot	366

Kijk voor de bronnen op uitgeverijlucht.nl/boek/lekkerinjevel

deel



De huid



HOOFDSTUK 1

De huid

‘Skin is a beautiful thing, wear it well.’ - onbekend

Je huid is meer dan zomaar een verpakking van je lichaam. Met een oppervlakte van twee vierkante meter en een gewicht van zo’n vijftien (!) kilo bij volwassenen is je huid niet alleen het grootste maar ook een heel belangrijk orgaan. Zonder huid kun je als mens niet leven. Daarnaast speelt je huid ook een essentiële rol in de manier waarop je de wereld om je heen beleeft en geeft het belangrijke informatie vanuit die omgeving aan je door. In het eerste deel van dit boek lees je over opbouw en functie van de huid en wordt stilgestaan bij huidproblemen, huidverzorging en hoe de huid onder andere een rol in jouw identiteit speelt.

Je huid is in jouw leven, net als bij die andere mensen, een dagelijks gebruiksvoorwerp. Misschien realiseer je het niet zo, maar jij bent ook iedere dag met je huid bezig. Denk maar eens aan iets wat je waarschijnlijk iedere dag doet zonder erbij stil te staan: even douchen en je huid wassen met dat lekker ruikende douchegelletje, dan hop onder de douche vandaan een crèmepje op je toet of wat aftershave na het scheren. Vergeet vooral je deo niet voor de bescherming tegen mogelijk vieze geurtjes. Kleren aan, want anders kijken de burens je zo vreemd aan als je op de fiets stapt. Bij de start van je dag heb jij zonder het te realiseren je uiterlijke orgaan, die huid, misschien al wel vijftig keer gebruikt. Want als je in de winter, hopelijk met je kleren aan, op de fiets zit en je realiseert dat je je

handschoenen bent vergeten dan is het je huid die jou deze informatie geeft. Of wanneer je een knuffel van die bijzondere persoon in je leven krijgt. Of het gevoel van je huisdier die langs je benen loopt en geaaid wil worden... Dit is allemaal 'informatie' die via je huid bij jou binnenkomt.

Iedere dag samen met je huid

Of het nu gaat om de dagelijkse verzorging van je huid of doordat je een huidaandoening hebt, je huid speelt een bewuste en onbewuste rol in jouw leven. Via je huid ervaar je namelijk de wereld en andersom, want het is letterlijk de scheidingslijn tussen jouw binnenkant en jouw buitenkant. Bizar hè, het is eigenlijk het kledingstuk dat je nooit uitdoet en kunt vergelijken met een jas zonder rits. Deze huidjas houdt je warm en beschermt je tegen de buitenwereld. Superhandig dus, tenzij jouw huidje net een beetje anders dat 'normaal' werkt.

'Wear your heart on your skin in this life.' - Sylvia Plath

De huid is een wonderlijk orgaan. Als je bij een volwassene de huidjas zou afpellen – bah, niet te lang bij stilstaan! – dan zou dit ongeveer twee vierkante meter in oppervlak innemen. Dat is een ruim eenpersoonsbed! En deze huidjas weegt dan ook nog eens flink wat kilo's. Hoe zwaar denk je, doe eens een gok? Als jij je huidjas zou uittrekken dan ben je meteen ongeveer twintig procent van je lichaamsgewicht kwijt. Dat is snel afvallen zou je denken. Maar zo simpel is het niet, want een mens kan zonder zijn huid niet lang in leven blijven.

Eigenlijk krijgt je huid als orgaan niet de credits die het verdient. De huid wordt vaak niet zoals het hart of de longen als een orgaan gezien. Als je hart vervangen wordt dan kun je als mens in leven blijven, want het hart kan worden getransplanteerd of zelfs tijdelijk worden vervangen door een machine. Maar je huid kun je niet op dezelfde manier vervangen door een apparaat of door de huid van iemand anders te transplanteren. En mocht dit in de toekomst wél mogelijk worden, dan zou jij jezelf niet meer zijn, want jouw huid is zó uniek en zó tailormade. Je huid speelt een bepalende rol bij wat jou je unieke 'zelf' maakt.

Huid die 'anders' is

Maar wat als je een huid hebt die voor problemen zorgt of zelfs ziek is? Dan ben je zeker niet de enige. Sterker nog, er leven in Nederland zo'n

1,2 miljoen mensen met een huidaandoening.⁽¹⁾ Hoeveel verschillende huidaandoeningen er bestaan, is doordat hier verschillende categorieën voor worden aangehouden niet zo gemakkelijk te zeggen. De vereniging van dermatologen (huidartsen) in Nederland schrijft op hun website dat er meer dan tweeduizend soorten huidaandoeningen zijn.⁽²⁾ Stel je eens voor, tweeduizend aandoeningen die van veelvoorkomend tot zeer zeldzaam zijn. Iedereen heeft in zijn leven weleens te maken met huidproblemen. Dit varieert van acne in de puberteit, een droge en trekkerige huid in de winter of wondjes, tot aan een huid- of voetschimmel, om een paar voorbeelden te geven. Het is altijd vervelend als er iets aan je huid mankeert, maar meestal kun je met de minder heftige huidproblemen prima leven.

Maar hoe is dit als je een ernstige huidaandoening hebt? En wat als je er ook nog eens levenslang aan vastzit, of jouw probleemhuid eigenlijk levenslang aan jou vastzit en je letterlijk niet prettig ‘in’ je huid zit? Dan is het heel jammer dat je die huidjas niet kunt afritsen, uittrekken en vervangen! Ernstige huidaandoeningen waar je mee te maken kunt hebben zijn bijvoorbeeld eczeem, netelroos, psoriasis of huidkanker. Deze huidaandoeningen kunnen echt je hele leven beheersen en op z’n kop zetten vanwege de jeuk, pijn, schilfering of doordat ze – nog erger – levensbedreigend zijn. Dit is bijvoorbeeld het geval bij een bepaald type huidkanker.

*‘Life is easier when you are comfortable
in your own skin.’ - Amy Dickinson*

Lekker in je vel zitten

Je huid is – of het nu een gezonde of een zieke huid is – een belangrijk onderdeel van jou als mens, van jouw identiteit en bepaalt hoe jij via je tastzintuig letterlijk in de wereld staat. Je kent de uitspraak ‘niet lekker in je vel zitten’ wel en gebruikt deze misschien zonder dat je erbij nadenkt. We weten allemaal dat het inhoudt dat je je niet optimaal en blèh voelt. Het is een mooie uitdrukking, omdat het duidelijk maakt dat jouw huid de scheidslijn tussen je binnen- en buitenkant is: dat je dus niet lekker ín je vel zit. Hoe jij in je vel zit bepaalt hoe jij in de wereld staat, hoe je op die wereld reageert en hoe de wereld ook op jou reageert. Denk maar eens aan blozen. Stel je voor dat jij iets hebt gedaan waar jij je diep voor schaamt. Het gevoel van schaamte ontstaat, je voelt dit ongemak en

spontaan begint je huid te blozen: die ongemakkelijke rode wangen die uit het niets ineens razendsnel in je gezicht worden getoverd.

Hoe jij je op dat moment vanbinnen voelt, wordt ineens *for the whole world to see* zichtbaar aan de buitenkant via je huid. Mensen reageren vervolgens op jou doordat ze aan de buitenkant kunnen zien hoe jij je voelt en vragen je of er iets is. Jij reageert hier vervolgens op door uit schaamte weg te kijken. Dit kleine voorbeeld illustreert dat de huid ook wel 'de spiegel van de ziel' wordt genoemd. Of wacht, waren dat de ogen? Ander voorbeeld: het moment dat je huid begint te zweten als een otter omdat je een moeilijke test moet doen of wanneer je die eerste spannende date hebt. Ook op zulke momenten wordt het overduidelijk hoe jij je vanbinnen voelt.

'Be yourself. Be comfortable in your own skin.'

- Phil Collins

Tja, je huid is er dus altijd. Maar hoe werkt je huid nu eigenlijk? Omdat je huid als orgaan een aantal essentiële functies heeft, is je huid dus een uniek en *one of a kind* jasje waar je niet zonder kunt. Om te begrijpen hoe de huid werkt, lees je meer over hoe deze is opgebouwd en hoe dit eigenlijk te vergelijken is met iets waar ik – naast de huid – ook dol op ben, namelijk taart!

