

Wat is **het grootste orgaan van ons lichaam**? Veel mensen weten hierop niet het juiste antwoord. Als masseur weet je dat natuurlijk wel. De huid. Vaak wordt de huid niet gezien als orgaan. De huid is heel erg belangrijk. Het bedekt en beschermt alles in ons lichaam. De mens bestaat voor 16% uit huid. De huid is 1 tot 3 millimeter dik, houdt alles op zijn plaats en heeft de taak om af te sluiten en te beschermen. Aan de buitenkant sterft de huid steeds af. De cellen aan de oppervlakte worden hoornachtig, daardoor geven deze een zekere dichtheid en zorgen zij ervoor dat de huid ongevoeliger wordt. Levende huidcellen schuiven op naar de oppervlakte waar zij na verloop van tijd afsterven. Onze huid bestaat dus uit een doorlopend proces van tot leven komen en afsterven. De huid wordt zo éénmaal per maand in zijn geheel vernieuwd. Elke minuut van de dag verlies je zo een 30,000 tot 40,000 dode huidcellen. Dat is ongeveer 4 kilo aan cellen per jaar.

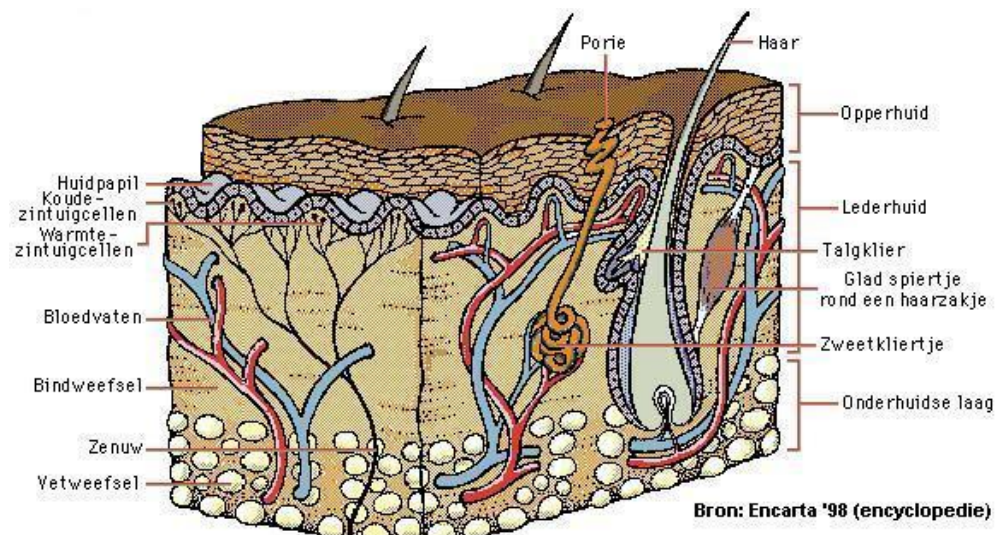
Functies van onze huid zijn:

Het is onze grootste zintuig en één van de meest belangrijke zintuigen; Voelen doe je met de huid. Helpt mee om de juiste lichaamstemperatuur te behouden. Het beschermt ons lichaam tegen:

- ✓ het verlies van vocht en warmte
- ✓ koude, hitte en straling
- ✓ druk, stoten en schaven
- ✓ het binnendringen van micro-organismen
- ✓ chemische beschadigingen

De lagen van de huid

De huid is opgebouwd uit drie lagen, van buiten naar binnen zijn dit: de **opperhuid** (epidermis), de **lederhuid** (dermis) en het **onderhuids bindweefsel** (subcutis).



Opperhuid of Epidermis

De huid, ook Cutis genoemd, is opgebouwd uit drie lagen. Elke huidlaag heeft zijn eigen unieke functie. De buitenste huidlaag heet epidermis of **opperhuid**. Dit is de huidlaag die je kunt zien.

95 % van de cellen in het epidermis maakt nieuwe huidcellen, de andere 5% maakt de stof melanine aan. Melanine geeft de huid kleur. Hoe donkerder de huid hoe groter de hoeveelheid melanine. Als de huid in de zon komt maken deze cellen extra melanine aan om het lichaam te beschermen tegen verbranding door UV straling.

Lederhuid of Dermis

Onder het epidermis ligt het dermis ofwel de lederhuid. Deze huidlaag is niet zichtbaar. De lederhuid bevat zenuwuiteinden, bloedvaten, oliemakende klieren en zweetklieren. Het bevat ook collageen en elastine, deze zijn sterk en elastisch. De zenuwuiteinden in de lederhuid vertellen je hoe dingen voelen als je ze aanraakt. Ze werken samen met je hersenen en het zenuwstelsel, zo krijgen je hersenen de boodschap over wat je aanraakt. Is het de zachte vacht van een kat of het ruwe oppervlak van een steen? Zo voel je ook wat gevaarlijk is, dan werken de zenuwuiteinden samen met je spieren. Als je bijvoorbeeld iets warm aanraakt zullen de zenuwuiteinden in de lederhuid meteen reageren: "Au! Heet!" De zenuwen sturen snel dit bericht naar de hersenen via het ruggenmerg, die dan onmiddellijk het signaal aan de spieren van je hand geven om weg te trekken. Dit alles gebeurt in een fractie van een seconde, zonder dat je er over nadenkt.

In de lederhuid liggen ook heel veel kleine bloedvaten. Deze bloedvaten houden de huid gezond door dat de cellen hier worden voorzien van zuurstof en voedingsstoffen en door het afvoeren van afvalstoffen. Deze bloedvaten zijn goed bij een wat oudere huid. Als de lederhuid verouderd wordt het dunner en doorschijnender.

In de lederhuid liggen ook de olie-klieren. Deze worden ook wel sebaceous –klieren genoemd en zij produceren talg. Talg is je eigen natuurlijke huidolie. Het stijgt naar het oppervlak van de huid om de huid te beschermen en soepel te houden. Het maakt de huid ook waterdicht. Ook zweetklieren liggen in de lederhuid. Hoewel je het niet zou zeggen of kunt voelen, zweet je eigenlijk de hele tijd een heel klein beetje. Het zweet komt door poriën, kleine gaatjes in de huid die toelaten om vocht naar buiten te laten ontsnappen. Als talg en zweet samen aan het oppervlak van de huid komen, vormen ze een beschermende laag, deze laag is een beetje plakkerig. Hierdoor kan je makkelijk een speld oppakken maar was je eerst je handen dan is het vaak een stuk moeilijker om de speld op te pakken.

Onderhuids bindweefsel of Subcutis

De derde laag is het onderhuids bindweefsel. Het bestaat voor een groot deel uit vetweefsel en helpt je lichaam warm te houden en absorbeert schokken. De onderhuidse bindweefsellaag helpt je huid zich vast te houden aan alle weefsels eronder. In deze laag ligt ook de haarfollikel. Elke haar die op je lichaam groeit komt uit een klein buisje in de huid, een haarfollikel. Elke haarfollikel heeft zijn wortels in de onderhuidse bindweefsellaag en groeit verder omhoog door de dermis. Op je hoofd hebt je meer dan 100.000 follikels! Aan elke haarfollikel zit, in de dermis laag, een kleine talgklier gekoppeld. Dit maakt het haar vettig met olie, waardoor het haar glanst en het licht waterdicht maakt.

De huid is, voor ons als masseur, het eerste waar we mee werken/aanraken. Het omvat de spieren die je wilt ontspannen, de bloedvaten die je wilt stimuleren om afvalstoffen af te voeren en ook de zenuwen die een aangenaam gevoel tijdens de massage doorgeven aan de hersens. In de hersens wordt daardoor de hormonenproductie gestimuleerd.

Uit onderzoek blijkt dat massage/aanraking een belangrijke invloed heeft op de hormoonproductie. Er is een daling van de hoeveelheid stresshormonen, zoals adrenaline en cortisol. Daarnaast is er een

stijging van het hormoon oxytocine. Dit hormoon is een onderdeel van het systeem dat zorgt voor rust, herstel en balans. Dit hormoon speelt een belangrijke rol bij gevoelens van tederheid en gebondenheid en bij het durven vertrouwen van anderen. Oxytocine wordt verhoogd aangemaakt, zowel bij de gemasseerde als de masseur zelf, waardoor het voor beiden een plezierige bezigheid is.

Verder is aangetoond dat massage de volgende positieve effecten kan hebben:

- ✓ Ontspanning van de spieren
- ✓ Verlaging van de hartslag
- ✓ Beter en rustiger slapen
- ✓ Betere spijsvertering
- ✓ Bevorderen van de eetlust
- ✓ Snellere groei (in gewicht, lengte en hoofdomtrek)
- ✓ Beter wakker worden en alerter tussen de slaaptijden door
- ✓ Pijnreductie

Dus de huid is veel meer dan je misschien had gedacht. Eén van de meest belangrijke zintuigen is voelen. Voelen doe je met de huid maar voelen gaat verder dan de huid. Voelen is ook een onderdeel van emoties, fijne en nare emoties. Weet dat je iemand echt (aan)raakt bij een goede massage.

Bronnen; Oxytocinefactor, auteur: Uvnas Moberg, K.