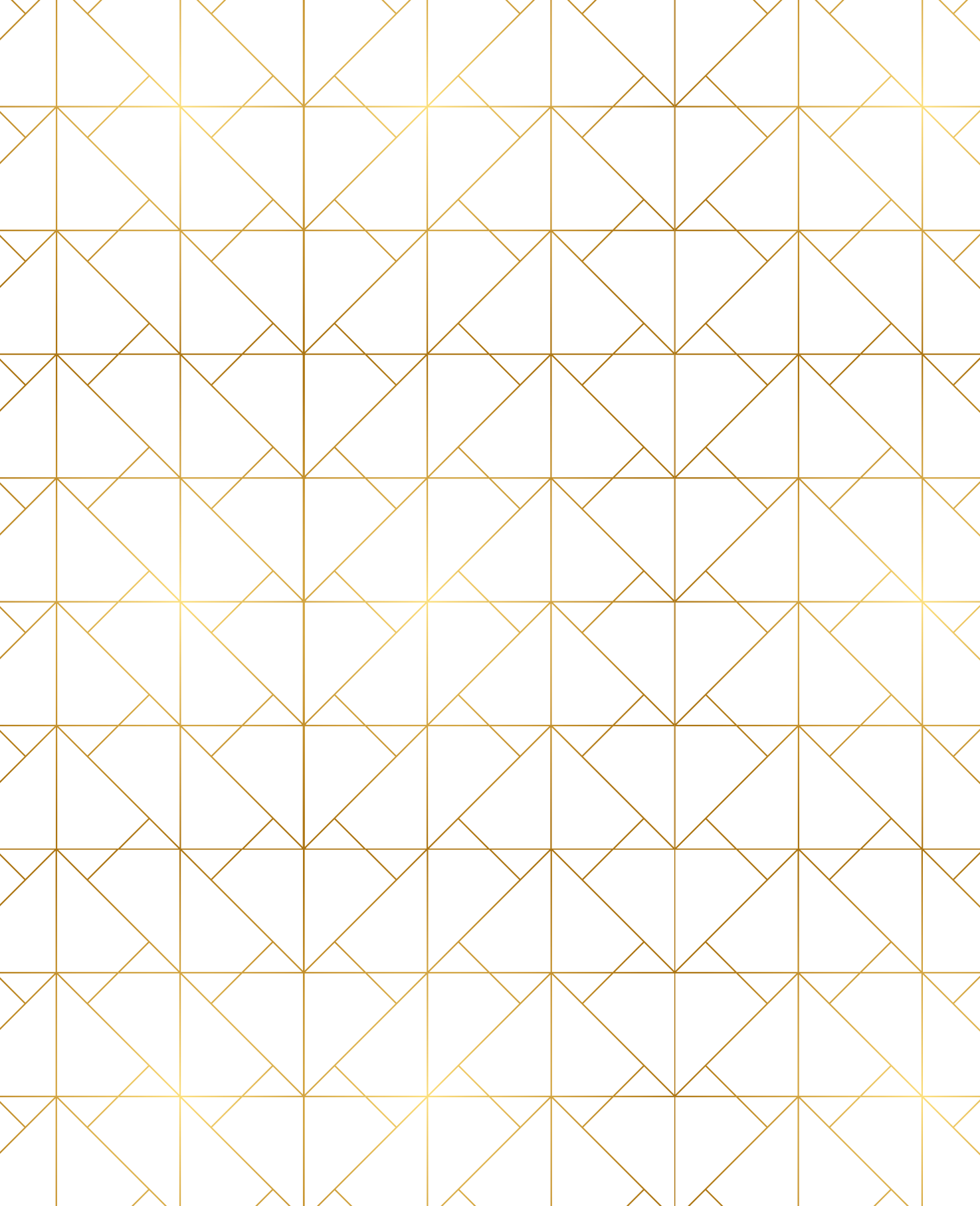


A photograph of a person's legs and feet in a bathtub. The water is filled with vibrant blue bubbles. The person's feet are visible at the top of the frame, and their legs extend downwards. The background shows a tiled wall and a soap dispenser.

CAROLINE THILEMANS

MIJN HUID



CAROLINE THILEMANS

MIJN HUID

ALLES OVER DE VERZORGING DIE
JE HUID DOET STRALEN



je huid omhult je lichaam
Het is de mantel van je zijn
Met diep vanbinnen je hart

Draag zorg voor jezelf
Dan straal je met
je ogen en je lach.





INHOUD

VOORWOORD 10

BIOGRAFIE 12

01

DE FUNCTIES VAN DE HUID 16

02

HET BELANG VAN EEN
GEZONDE LEVENSTIJL 20

Water 20
Het lymfestelsel 20
Nachtrust 20
Roken 22
Zon 22
Gezonde voeding 24
De effecten van een ongezonde levensstijl 24

03

HOE HERKEN JE JE HUIDTYPE? 26

Gedehydrateerde huid 26
Droge huid 26
Vette huid 26
Acnehuid 28
Gemengde of gecombineerde huid 28
Gevoelige huid 28
Couperosehuid 28
Normale huid 29
Pigmentstoornissen in de huid 29

04

DE BASISVERZORGING 32
STAP VOOR STAP

DEEL 1: GELAATSVERZORGING 32

Dagelijkse verzorging 32

Avondreiniging 32

Ochtendreiniging 37

Aangepaste crème 37

Verzorging van je hals en décolleté 39

Oogcrème 39

Serum 40

Wekelijkse verzorging 41

Peeling 41

Masker 42

Rituelen en andere beautytips 45

Houdbaarheid van een product 45

Bewaring van verzorgingsproducten 47

Hoeveel product gebruik je? 47

Nieuwe producten uitproberen 47

Welk product kies je? 48

Verwena avond 50

Even de tijd stoppen 50

DEEL 2: LICHAAMSVERZORGING 51

Dagelijkse en wekelijkse verzorging 51

Zelfbruiner 53

Parfum 54

DEEL 3: MANNENVERZORGING 56

05

DE VERZORGING IN HET INSTITUUT 58

Gelaatsverzorging 58

Invasievere technieken 60

Pedicure 61

Manicure 62

Lichaamsverzorging 64

Wellness 64

06

VOLGENS DE SEIZOENEN 66

Verzorging in de lente 66

Verzorging in de zomer 68

Verzorging in de herfst 70

Verzorging in de winter 72



07

HUIDPROBLEMEN BEHANDELEN	74
Droge huid	74
Gedehydrateerde huid	75
Acne	75
Couperose	80
Pigmentvlekken	81
Open poriën	83
Rimpeltjes en verlies van stevigheid	84
Milia of gerstekorrel	86
Cellulite	86
Ingegroeide haartjes	88
Keratosis pilaris	88
Voorbeelden uit de praktijk	90
Overzicht	91

08

HUIDVERZORGING VOLGENS JE LEEFTIJD	92
---------------------------------------	----

09

VOEDINGSMIDDELEN TO THE RESCUE	96
--------------------------------	----

10

VOEDZAME GERECHTJES	100
Zelfgemaakte muesli	102
Mango-kiwi ontbijtsmoothie	104
Groene smoothie	105
Knabbelgroentjes met dipsauzen	106
Salade met linzen, kikkererwten en granaatappel	110
Vis in papillot met gestoomde groenten	112
Gevulde kipfilet met verse tomatensaus en pasta	114
Chocolade-chiapudding met frambozen	116
Aardbeien met pure chocolade	118

11

MIJN VERZORGINGSRITUEEL	120
-------------------------	-----

12

MAKE-UP	128
NAWOORD	134
DANKWOORD	136
INDEX RECEPTEN	138
INDEX HUID	140



VOORWOORD

MIJN ERVARING in het schoonheidsinstituut leert me dat veel mensen niet precies weten wat goed is voor hun huid en wat niet. Ik wil je met dit boek bruikbare tips en informatie geven over de dagelijkse verzorging, over hoe je de oorzaak van bepaalde problemen het beste kunt aanpakken om een verandering in je huid teweeg te brengen. Ik beperk me niet tot het verdoezelen van onvolmaaktheden, maar wil samen met jou doelgericht je huid gaan verbeteren. Ik geef ook preventieve tips, want het is beter te voorkomen dan te genezen, toch?

Zodoende begin ik graag bij het belang van een gezonde levensstijl. Verder heb ik het over de noodzakelijke, dagelijkse huidverzorging, tot en met de finishing touch van make-up. En dit alles natuurlijk afgestemd op jouw leeftijd, jouw huidtype en het lopende seizoen.

Iemands uiterlijk is immers een reflectie van zijn ziel. Durf te laten zien wie je bent en durf uniek te zijn in alles wat je doet. Maak tijd voor jezelf, zorg dat je straalt zoals nooit tevoren.

Dit boek is geschikt voor alle leeftijden. Jonge vrouwen zullen het meeste uit dit boek kunnen halen omdat de toekomst van hun huid nog niet geschreven is, zij hebben nog erg veel zelf in de hand. Ben jij al een rijpere dame, niet getreurd, het is nooit te laat om je beter te gaan verzorgen. Jij hebt al wat ervaring en verdient beslist de meeste me-time.

Caroline Chilemans



DE FUNCTIES VAN DE HUID

Ik ga eerst even dieper in op de samenstelling en de functies van de huid. Dit is vakjargon maar toch heel belangrijk om de huid beter te begrijpen. Deze buitenzijde van de mens heeft een essentiële en beschermende, maar ook een sociale functie. Daarom is een optimale huidverzorging belangrijk. De huid heeft voedingsstoffen nodig om in topvorm te blijven.

Het is heel belangrijk om te weten dat je huid het grootste orgaan van jouw lichaam is. Ze is opgebouwd uit de opperhuid, de lederhuid en het onderhuidse bind- en vetweefsel.

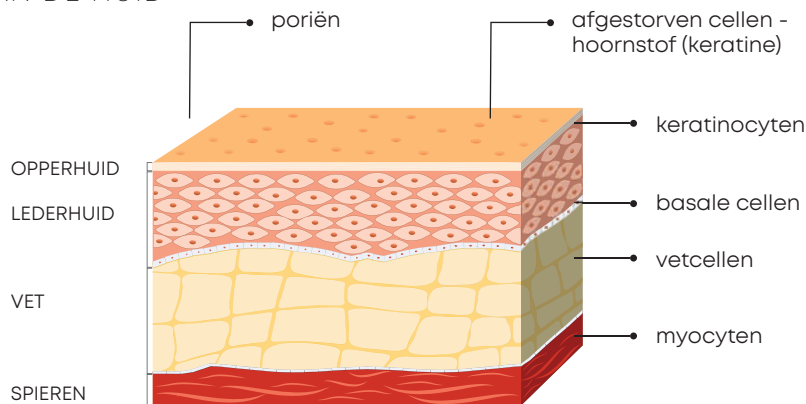
De opperhuid bestaat uit verschillende huidcellen, keratinocyten die aan de basis continu aangemaakt worden en verschuiven naar het huidoppervlak. Bij deze verschuiving sterven deze huidcellen stilaan af. De afgestorven cellen vormen zo het dunne bovenste laagje hoornstof (keratine) dat de huid beschermt

tegen schadelijke stoffen. De opperhuid bevat ook pigmentcellen. Deze produceren melanine. Dit gekleurde huidpigment beschermt je gedeeltelijk tegen ultraviolette straling in zonlicht.

In de lederhuid bevinden zich cellen die collageen en elastine aanmaken. Deze spelen een belangrijke rol bij het opvangen van mechanische rek- en trekkrachten. Ze houden de huid zacht. Tussen de cellen en vezels liggen bloedvaten, lymfevaten, zenuwuiteinden, haarzakjes, zweetklieren en talgklieren. In de lederhuid wordt vitamine D, opgenomen via de voeding, omgezet in zijn actieve vorm onder invloed van uv-licht. Vitamine D is noodzakelijk voor een betere opname van calcium.

Het onderhuidse bindweefsel is voornamelijk opgebouwd uit vethoudende cellen. Het heeft een belangrijke functie als warmte-isolerende laag, energieopslagplaats en stootkussen.

STRUCTUUR VAN DE HUID







DE FUNCTIES VAN DE HUID:

- barrière
- afweer van water en lichaamsvreemde stoffen
- bescherming tegen ultraviolette straling
- bescherming tegen infecties
- bescherming tegen verwondingen
- warmteregulatie
- productie van vitamine D
- zintuigfunctie (tast, pijn, temperatuur)
- vetreserve
- psychosociale functie



De functies van de huid kunnen verloren gaan door interne en externe factoren.

Interne huidveroudering wordt veroorzaakt door het ontstaan van vrije radicalen. Zoals in alle cellen vindt in de huid metabole verbranding plaats. Daarbij komt niet alleen energie vrij, maar ontstaan ook vrije radicalen. Dit zijn uiterst agressieve deeltjes die de structuur en functie van cellen gaan vernietigen. Vrije radicalen tasten collageen en elastine aan. Gelukkig zijn er een aantal stoffen in de voeding die als antioxidant kunnen werken. Worden er echter meer vrije radicalen aangeemaakt dan antioxidanten opgenomen, dan zal de huid van binnenuit verouderen.

Er zijn ook een heleboel externe factoren die bijdragen tot huidveroudering. Door contact met uv-stralen, sigarettenrook en pollutie ontstaan er meer vrije radicalen in de huid dan op eender welke andere plek in het lichaam. Ook klimatologische omstandigheden zoals hitte, koude, wind... en mechanische belasting zoals een zwangerschap kunnen de huid beschadigen. Verder dragen onevenwichtige voeding, onvoldoende lichaamsbeweging, stress en vermoeidheid bij tot een versnelde huidveroudering.

Knabbelgroentjes met dipsauzen

INGREDIËNTEN

wortel
paprika
selderij
komkommer
kerstomaatjes
bloemkool
radijsjes

BEREIDING

Het vraagt wel een beetje werk maar dit aperitiefhapje wordt doorgaans erg gewaardeerd. Het is heel simpel en spijtig genoeg nemen je gasten thuis vaak niet de tijd om al deze groentjes te prepareren en mooi te garneren. Je kunt deze knabbelgroentjes perfect serveren op een feestje, maar je kunt ze ook voor jezelf klaarmaken als vieruurtje of samen met de kinderen eten als ze thuiskomen van school. Zo krijgen jullie extra vitaminen en mineralen binnen.

Ter afwisseling kun je groenten zoals paprika, wortel en bloemkool heel even stomen en weer laten afkoelen. Dat maakt de groente iets zachter en zoeter.

gezonde dipsausjes



Tzatziki

INGREDIËNTEN

150 ml magere Griekse yoghurt
½ komkommer, geraspt
1 teentje versgeperste knoflook
enkele blaadjes verse koriander
enkele druppeltjes citroensap
peper en zout

BEREIDING

Meng de Griekse yoghurt met de geraspte komkommer, geperste knoflook, gehakte koriander, het citroensap, peper en zout.

Deze tzatziki is een echte smaakbom dankzij het gebruik van verse knoflook en koriander. Niet al te veel ingrediënten maar wel verse en pure smaken.



Salade met linzen, kikkererwten en granaatappel

INGREDIËNTEN

voor 2 pers.

60 g linzen

½ aubergine

olijfolie

zout

1 granaatappel

bosje waterkers

1 blik kikkererwten

vers basilicum voor de afwerking

BEREIDING

Kook de linzen gaar zoals op de verpakking staat en laat ze afkoelen.

Snijd de aubergine in blokjes van 1 centimeter en bak deze 5 minuten aan in een ruime portie olijfolie met een snufje zout.

Verwijder de pitjes van de granaatappel en meng deze onder de andere ingrediënten. Voeg tot slot de waterkers en kikkererwten toe en werk af met wat blaadjes basilicum.

Dien op als voorgerechtje of als volwaardige lunch met extra toastbrood en een frisse vinaigrette.

Ik ben vooral verzot op de verschillende texturen in deze salade: de zachtheid en het volle mondgevoel van de aubergine gemixt met de frisse en krokante textuur van de granaatappel. Linzen en kikkererwten bevatten erg veel ijzer, vezels en eiwitten. Ze zorgen voor een lang verzadigd gevoel en een goede bloedsuikerspiegel. Kikkererwten en linzen leveren minder calorieën dan brood en pasta. Dit gerechtje is ideaal voor veganisten. Ik maak aan het begin van de week vaak een grotere portie zodat ik deze salade een aantal dagen als lunch kan nuttigen. Heel gemakkelijk klaargemaakt en veel gezonder dan kant-en-klare slaatjes uit de supermarkt.



Granaatappel is een van de bekendste superfoods. De antioxidanten in deze vrucht versterken en herstellen de huid. Ze verhogen de hoeveelheid zuurstof in je bloed en gaan zo collageenafbraak tegen, wat zorgt voor een gladde en stevige huid. Verder werkt deze vrucht ook ontstekingsremmend en zorgt ze voor een goede hydratatie van de huid.





www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST

Caroline Thilemans

FOTO'S

Stefanie Faveere & Gaëlle Buntinx
Shutterstock & Unsplash

MAKE-UP, HAAR EN STYLING

Caroline Thilemans

VORMGEVING

Katrien Van De Steene - Whitespray

LITERATUUR

Thilemans, C. & Robberecht, H. (2008). *De huid als spiegel van de voeding*. Tijdschrift voor voeding en diëtetiek, nr.1 januari/februari, 4-12.

Met dank aan dermatologe Dr. Kim Lapière

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019
D/2019/45/64
NUR: 450
ISBN: 978 94 014 5893 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

VOLG CAROLINE

Blog: www.carosbeautyworld.be
Instagram: [caro_sbeautyworld](https://www.instagram.com/caro_sbeautyworld)