



Mijn Huid

CAROLINE THILEMANS



1. Mijn persoonlijk huidtraject

+

2. Pigmentstoornissen



▶2007: Afgestudeerd als diëtiste

▶Thesis: De huid als spiegel van de voeding

▶2009: Afgestudeerd als Schoonheidsspecialiste

▶2015: Gestart met bloggen en schrijven

► 2012

Pigmentatie stoornis op
mijn voorhoofd



▶ 2017

Pigmentatie goed onder
controle





2009



2012



2017

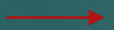
Melasma of zwangerschapsmasker

WAT



ZWANGERSCHAPSMASKER
SYMMETRISCH

OORZAAK



AANWEZIGHEID VAN HORMONEN (VNL OESTROGEEN)
IN COMBINATIE MET DE ZON



GEZONDE JEUGDIGHEID



ZWANGERSCHAP



BEPAALE ANTICONCEPTIE



HORMOONSUPPLETIETHERAPIE

Behandeling

Van binnenuit

Oestrogenen vermijden/beperken

- ▶ Juiste anticonceptie
 - Geen anticonceptie, minipil of koperspiraal
- ▶ Gezond gewicht en voldoende sporten
 - Voldoende vezels eten
- ▶ Vermijd Soja

Van buitenaf

- ▶ Vermijd de zon
 - Spf 50
 - Hoed of pet dragen
 - Zeker mannen!
- ▶ Huidverzorging
 - Producten voor de pigment gevoelige huid
 - Nachtcrème met fruitzuren of retinol
 - Sterke instituutbehandelingen zoals: chemische peeling, microdermabrasie, laser- of lichttherapie,...

2. Andere pigmentstoornissen

- ▶ Elke verandering van pigment in de huid wijst je erop dat je teveel zon hebt gezien
- ▶ Wees alert en volg veranderingen op

Pigmentstoornissen ontstaan het vaakst op plaatsen die meer in de zon komen

→ Gezicht, hals, décolleté, handen, onderbenen,....

Bovenbeen



Bovenarm



In de zon of In het daglicht

UV-B	→	'BURN'	VERANTWOORDELIJK VOOR ZONNEBRAND
UV-A	→	'AGEING'	VERANTWOORDELIJK VOOR RIMPELS & OUDERDOMSVLEKKEN

UV-A KOMT DOORHEEN GLAS EN WOLKEN!!

Ouderdomsvlekken

- ▶ Hoe ouder je wordt hoe meer vlekken je krijgt
- ▶ Erfelijkheid speelt een rol
- ▶ Hoe meer zonlicht je huid heeft gezien, hoe vroeger de ouderdomsvlekken zullen verschijnen
- ▶ Bijv; Leuervlekken, ouderdomswratten, witte ouderdomsvlekken! (volledig verlies van pigment door zonneshade)

Melanomen of huidkanker

- ▶ Zijn zeker niet altijd donkere vlekjes

ABCDE - regel



- Assymetrie
- Border
- Color
- Diameter
- Evolution



Laat zeker naar je vlekjes kijken wanneer ze jeuken,
bloeden of gewoonweg veranderen

Andere

- ▶ Littekens en wondjes
- ▶ Pigmentvlekken in de hals
door gebruik van parfum

Besluit

- ▶ Werk preventief !
 - ▶ Waardoor je minder pigmentvlekken zal hebben op latere leeftijd
- ▶ Als je al pigmentvlekjes hebt is het zeker niet te laat om deze te verzorgen en naar de toekomst toe er minder bij te krijgen
- ▶ Laat jaarlijks je huid en vlekjes nakijken door een dermatoloog
- ▶ Iedereen wéét dat de zon niet gezond is
 - ▶ Maar iedereen denkt “dit overkomt mij niet” of “zorgen voor later”

Bescherm je tegen de zon

- ▶ Zoek tussen 12u en 15u de schaduw op
- ▶ Smeer je om de twee uur in met voldoende zonnecrème
 - ▶ Zeker na zwemmen of sporten
 - ▶ Gebruik kwalitatieve zonnecrème (bescherming tegen UVA en UVB stralen)
- ▶ UV factor in je dagcrème ook in de winter is geen overbodige luxe
- ▶ Draag een hoed of pet
- ▶ Wees extra strikt voor de kinderhuid
- ▶ Vermijd de zonnebank



Caroline Thilemans 'Mijn Huid'

Schoonheidsspecialiste

Diëtiste

Auteur

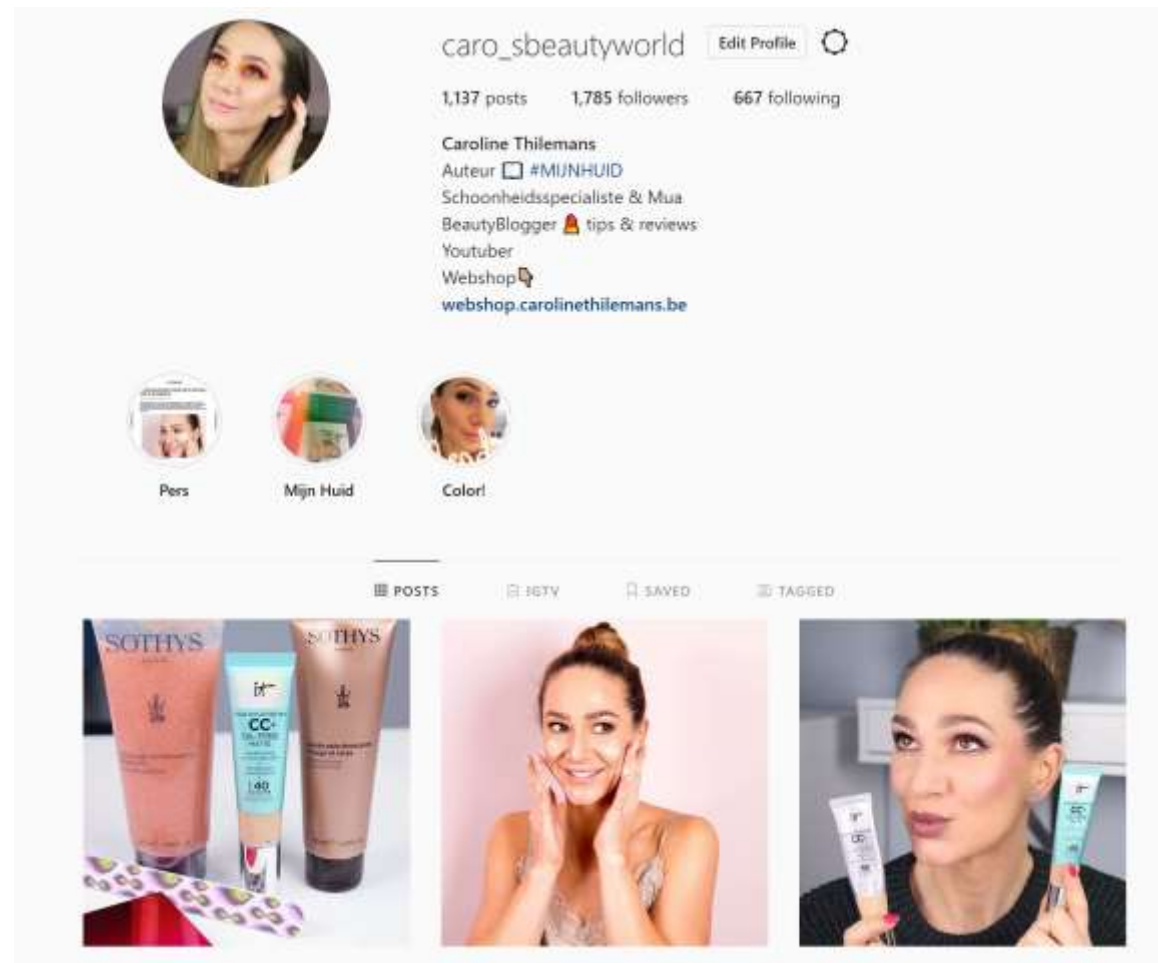
Blogger

Social Media

INSTAGRAM: @caro_sbeautyworld

YOUTUBE: Caroline Thilemans

BLOG: www.carosbeautyworld.be



The image shows a screenshot of the Instagram profile for 'caro_sbeautyworld'. The profile picture is a circular portrait of Caroline Thilemans. The bio includes: 'Caroline Thilemans', 'Auteur #MIJNHUID', 'Schoonheidsspecialiste & MUA', 'BeautyBlogger tips & reviews', 'Youtuber', and 'Webshop webshop.carolinethilemans.be'. The post grid shows three items: 'Pers' (a portrait), 'Mijn Huid' (a product shot), and 'Color!' (a portrait). Navigation options at the bottom include 'POSTS', 'IGTV', 'SAVED', and 'TAGGED'.