

## TIPS & TRICKS

# TEGEN HET KRABBEN. I

### JEUK VOORKOMEN EN VERZACHTEN



Gebruik meermaals per dag een voedend verzorgingsproduct.



Houd altijd een crème bij de hand (boekentas, handtas, sportzak, nachtkastje)



Gebruik thermaal water. Regelmatig langdurig over de huid verstuiven. Met thermaal water doordrenkte kompressen op de huid laten rusten (gedurende 15 minuten). De huid na gebruik van het thermaal water goed hydrateren met behulp van een voedend verzorgingsproduct.

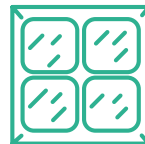
### JEUK TIJDELIJK VERZACHTEN



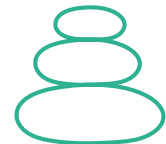
Bewaar het thermaal water in de koelkast.



Verstuif thermaal water over de huid en blaas er vervolgens zachtjes over om het verfrissende gevoel te versterken.



Gebruik een in een dunne katoenen doek gewikkelde verfrissende gelpack.



Masseer de huid met gladde keitjes die in de koelkast werden bewaard.

### SCHRAMMEN VERMIJDEN



Knip je nagels regelmatig kort.



Gebruik een massagerolletje om de jeuk te verzachten.

## TIPS & TRICKS

# TEGEN HET KRABBEN. II

### DE NEIGING TOT KRABBEN ONDERDRUKKEN



Houd je handen bezig (speel met een stressballetje, houd keitjes of knikkers in je jaszak, doe iets met je handen).



Houd je geest bezig (luister naar rustige muziek, lees een boek).



Ontspan (focus op je buikademhaling, doe aan yoga of sofrologie, doe aan sport).

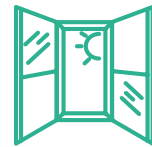
### S NACHTS



Breng een voedend verzorgingsproduct aan voor je gaat slapen.



Dek je niet te warm toe.



Lucht je kamer regelmatig.



Voorzie een spray met thermaal water en een hydraterende crème op je nachtkastje.



Draag katoenen handschoenen of wanten.

