

## TIPS & TRICKS

# ATOPIE IN HET DAGELIJKSE LEVEN

### DE ONDERSTE LEDEMATEN

we beginnen met de massage van de beentjes. Maak een vloeiende opwaartse beweging van de enkels tot aan de dijen. Begin aan de achterkant van het been en werk zo naar de voorkant toe.

### DE BOVENSTE LEDEMATEN

vervolgens masseren we de armpjes in een opwaartse beweging van de polsen tot aan de oksels. We eindigen bij de handjes – begin bij de vingers en ga verder tot aan de polsen.

### DE ROMP

plaats de handen vlak op de onderbuik en masseer met opwaartse ronddraaiende bewegingen tot aan de hals.

### DE RUG

bij de hals laat je de handen in een omvattende beweging over de schouders glijden en neem je het kind vast om het rechtop te laten zitten. Laat het hoofdje tegen je schouder rusten. Nu kan je de rug masseren door de handen onderaan de rug te plaatsen en met opwaartse bewegingen tot aan de nek en, indien nodig, zelfs tot aan de oren te gaan.

### HET GEZICHTJE

verwarm de crème op de vingertoppen en plaats de vingers vlak op het voorhoofd. Maak een vloeiende, neerwaartse beweging naar de slapen toe en ga in een glijdende beweging onder de ogen door tot aan de neus. Werk ten slotte via de neusvleugels naar de wangen toe om te eindigen bij de kin.

### DE VOETJES

's avonds kunnen ook de voetjes gemasseerd worden, dit werkt heel ontspannend. Begin aan de bovenkant van de voet en maak een vloeiende beweging naar elke teen.



Breng nooit een verwekend product op een beschadigde en nattende huid aan. Wrijf niet te veel op de huid om extra irritatie te vermijden. Vergeet de handen niet te wassen voor je het emolliërende product aanbrengt.