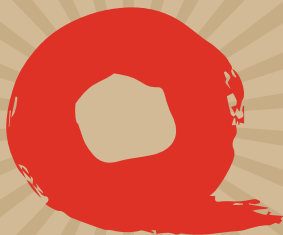


Heerlijk slapen!



Sleep Well Tape

JAPANESE QUALITY

睡眠

Neusademhaling volgens Konstantin Buteyko



Konstantin Buteyko was een arts uit de Oekraïne die leefde tussen 1923 en 2003. Hij heeft de menselijke ademhaling grondig bestudeerd. Buteyko ontdekte dat veel mensen verkeerd ademen en heeft een methode ontwikkeld die stap voor stap de ademhaling verbetert.

Door de neus ademen

Eén van de belangrijkste conclusies van Buteyko was dat je altijd door je neus moet ademen, ook wanneer je slaapt. Er zijn een heleboel redenen waarom het verstandig is door je neus te ademen, zoals:

- De neus maakt de lucht die je inademt warm en vochtig,
- Je ademhaling wordt rustiger wanneer je door je neus ademt,
- De neus maakt de lucht die je inademt schoon (je neus haalt o.a. fijnstof uit de lucht en doodt ongeveer 95% van de virussen en bacteriën die je inademt),
- Wanneer je door je neus ademt, stimuleert dit een rustige buikademhaling waar je heerlijk ontspannen van wordt.

Sleep Well Tape is ontwikkeld vanuit deze filosofie omdat we weten dat bij veel mensen tijdens de slaap de mond open valt. Dat is eenvoudig op te lossen door Sleep Well Tape te gebruiken tijdens het slapen.

Gebruiksaanwijzing Sleep Well Tape

Scheur een strook van de tape. Maak een lipje aan de tape door aan 1 uiteinde een stukje dubbel te vouwen. Op die manier kan je de tape gemakkelijk even losmaken en daarna weer terugplakken.

Stap 1

Plak de strook tape de eerste nachten verticaal (± 5 cm, van boven naar beneden). Zo kan je nog door je mondhoeken ademen, wat voor nieuwe gebruikers prettig kan zijn.

Stap 2

Ben je aan de tape gewend dan kun je horizontaal gaan plakken (± 10 cm, van links naar rechts). Je mondhoeken worden dan ook afgedekt door de tape waardoor je volledig door je neus zal ademen.

Stap 3

Het kan even duren voordat je aan de tape gewend bent waardoor je de eerste nachten wellicht wat onrustiger slaapt. Hou vol en ga door met tapen om de voordelen van neusademhaling te ervaren. Eenmaal gewend wil je ongetwijfeld niet meer zonder tape slapen!

Kijk voor (plak)tips en een uitgebreide gebruiksaanwijzing op de website:

www.sleepwelltape.nl



Door je neus ademen is waarschijnlijk het beste dat je voor je gezondheid kan doen. Maar er zijn enkele situaties waarin we je afraden de tape te gebruiken.

Gebruik de Sleep Well Tape **niet** wanneer je:

- Moeite hebt door de neus te ademen
- Ernstige hart- of ademhalingsproblemen hebt
- Maag of darmen van streek zijn
- Alcohol, slaap- of sterke pijnmedicatie hebt gebruikt
- Huid en/of lippen kapot of geïrriteerd zijn

Sleep Well Tape is niet geschikt voor kinderen onder 6 jaar.

Sleep Well Tape zet zich in voor het op de markt brengen en verkopen van een betrouwbaar en veilig product. Maar in geen geval kan Sleep Well Tape (of zijn directeuren, werknemers, gelieerde ondernemingen, agenten, aannemers, stagiaires, affiliates of wederverkopers) verantwoordelijk gesteld worden voor enig letsel, verlies, claim of enige directe en/of indirecte schade die het gevolg zou kunnen zijn van het gebruik van Sleep Well Tape.