

## Gebruiksaanwijzing : Daily Essentialz Ademhalingsfluit

De Daily Essentialz Stoppen met Roken, Vapen, Anti Stress, Angst, Hyperventilatie, Paniek Ademhalingsfluit is een innovatief hulpmiddel ontworpen om een goede ademhaling te ondersteunen. Deze fluit is ontwikkeld met een speciaal ontwerp dat de ademhaling reguleert en kalmeert. Dit in combinatie met ademhalingstechnieken kan helpen om de bovenstaande factoren te ondersteunen.

### **Kenmerken en Voordelen:**

- **Ademhalingsbegeleiding:** De fluit fungeert als een ademhalingstrainer, waarbij het blazen door de fluit helpt bij het ontwikkelen van een diepere ademhalingstechniek.
- **Ontworpen voor Comfort:** Het ergonomische ontwerp zorgt voor een comfortabele pasvorm in de mond, waardoor gebruikers gemakkelijk en natuurlijk kunnen ademen.
- **Afleidingsmechanisme:** De fluit fungeert als een afleiding wanneer de stressor zich voordoet, waardoor het een alternatieve actie biedt.
- **Duurzaam en Draagbaar:** Vervaardigd van duurzaam materiaal voor langdurig gebruik en eenvoudig mee te nemen, waardoor het een handig hulpmiddel is voor onderweg.

### **Hoe te Gebruiken:**

- **Plaatsing in Mond:** Plaats de fluit comfortabel in de mond, zodat deze goed aansluit zonder ongemak.
- **Ademhalingsoefeningen:** Volg de meegeleverde instructies voor ademhalingsoefeningen, waarbij het blazen door de fluit helpt bij het trainen van een diepere ademhaling.
- **Gebruik bij Drang om te Roken:** Wanneer de drang om te roken opkomt, neem de fluit ter hand en gebruik deze als afleiding door erin te blazen in plaats van naar een sigaret te grijpen.

### **Specificaties/inhoud:**

- Hanger: 6 cm
- Ketting: 45 cm
- Materiaal: Staal
- Kleur: Zwart

**Opmerkingen\*:**

- De Ademhalingsfluit is bedoeld als ondersteunend hulpmiddel bij het stoppen met roken, stress, angst, hyperventilatie en paniek en vervangt niet de professionele begeleiding of advies van een gezondheidsspecialist.
- Raadpleeg altijd een zorgprofessional voordat u nieuwe methoden of hulpmiddelen gebruikt om te stoppen met roken, stress, angst hyperventilatie en paniek, met name als u gezondheidsproblemen heeft.
- Houd dit product buiten het bereik van kinderen en huisdieren. Het bevat kleine onderdelen die een verstikkingsgevaar kunnen vormen bij inslikken. Ook voor uzelf. Gooi beschadigd product direct weg. Niet in de buurt komen van vlammen en directe warmtebronnen. Doorverkoop is verboden!
- In geval van inslikken of inwendig gebruik, zoek onmiddellijk medische hulp en neem de verpakking van het product mee.
- Niet te gebruiken bij allergie voor materiaal van het product. Als u allergische reacties of huidirritatie ervaart, stop dan onmiddellijk met het gebruik van het product

**\*Additionele informatie:**

\*1. Het gebruik van het product geschiedt voor eigen risico. De leverancier is niet aansprakelijk voor enige schade, hoe ook genaamd, die de consument mocht lijden als gevolg van gebruik van het product. Tevens is de leverancier niet aansprakelijk voor schade van eigendommen. Deze uitsluiting van aansprakelijkheid geldt ook voor ernstige schadesoorten zoals alle mogelijke schadesoorten ten gevolge van letsel of overlijden.

\*2. Indien ondanks het bepaalde in het eerste lid van dit artikel aansprakelijkheid van de leverancier voor schade van de consument aangenomen moet worden, blijft de verplichting van de leverancier tot vergoeding van die schade beperkt tot ten hoogste het bedrag dat de verzekeraar van de leverancier ter zake van die schade uitkeert.

## Ademhaling voor bij het gebruik van de fluit



### **Ademhalingstechniek met de ademfluit:**

Een goede ademhalingstechniek kan je zeker helpen om jezelf te kalmeren tijdens het proces van stoppen met roken. Een veelgebruikte en effectieve techniek is de buikademhaling:

- Ga ergens zitten of liggen waar je comfortabel bent.
- Plaats een hand op je borst en de andere op je buik, net onder je ribbenkast.
- Adem langzaam in door je neus. Voel hoe je buik omhoog komt en probeer je borst zo min mogelijk te laten bewegen.
- Inademen gedurende 3 tot 4 seconden.
- Een korte pauze aanhouden (ongeveer 2 seconden).
- Uitademen gedurende 6 seconden.
- Opnieuw een korte pauze aanhouden voordat je weer inademt.

Deze buikademhaling helpt om je lichaam te kalmeren door je parasympathische zenuwstelsel te activeren, wat kan helpen om stress te verminderen en je meer ontspannen te voelen.

Het ritme van 4-6 seconden ademen kan rustgevend zijn, maar het is niet voor iedereen ideaal. Sommige mensen vinden een langere inademing of uitademing prettiger. Het is essentieel om te luisteren naar je eigen lichaam en een ritme te vinden dat je comfortabel vindt en dat je helpt om te ontspannen.

## CE TRADEMARK



TST Testing Technology

### Declaration of conformity

**DOC No.** : TST202205Q3112-6EC  
**Applicant** : Yiwu Carline Jewelry Co., Ltd.  
10th Floor, Building 1, Baitong Science and Technology Park, Phase III,  
Software Park, Jimei District, Xiamen City, Fujian Province  
**Product** : Fashion Jewelry  
**Test Standard** : REGULATION (EC) No 1907/2006 ANNEX XVII item No. 23(Cd).  
REGULATION (EC) No 1907/2006 ANNEX XVII item No. 63(Pb).  
REGULATION (EC) No. 1907/2006 ANNEX XVII item No.27(Nickel).  
**As shown in the Test Report No.** : TST202205Q3112-6EN

The EUT described above has been tested by us with the listed standards and found in compliance with the council General product Safety Directly,2001/95/EC and Regulation (EU Standard) 1007/2001. It is possible to use CE marking to demonstrate the compliance with this GPSD Directive. The certificate applies to the tested sample above mentioned only and shall not imply an assessment of the whole production. It is only valid in connection with the test report number. TST202205Q3112-6SEN.



*Andy*

Certification Manager  
Date: May.23,2022



**Dongguan TST Technology Co., Ltd.**

Room 201.No.20.East of Houjie Avenue,Houjie,Dongguan,Guangdong,China

Tel: 86-0769-85088050 Fax: 86-0769-85088450 E-mail:tst@tst-test.com <http://www.tst-test.com>

## Mode d'emploi : Sifflet Respiratoire Daily Essentialz

La Daily Essentialz Respiratory Whistle for Smoking Cessation, Vaping, Anti-Stress, Anxiety, Hyperventilation, Panic Breathing est un outil innovant conçu pour soutenir une respiration saine. Ce sifflet a été développé avec un design spécial qui régule et apaise la respiration. Associé à des techniques de respiration, il peut aider à soutenir les facteurs mentionnés ci-dessus.

### **Caractéristiques et avantages :**

- **Guidance respiratoire :** Le sifflet agit comme un entraîneur respiratoire, le souffle à travers le sifflet aidant à développer une technique respiratoire plus profonde.
- **Conçu pour le confort :** Son design ergonomique offre un ajustement confortable dans la bouche, permettant aux utilisateurs de respirer facilement et naturellement.
- **Mécanisme de distraction :** Le sifflet agit comme une distraction lorsque le facteur de stress se présente, offrant une alternative d'action.
- **Robuste et portable :** Fabriqué à partir de matériaux durables pour une utilisation à long terme et facile à transporter, c'est un outil pratique pour être utilisé en déplacement.

### **Mode d'emploi :**

- **Placement dans la bouche :** Placez confortablement le sifflet dans la bouche pour un ajustement sans inconfort.
- **Exercices de respiration :** Suivez les instructions incluses pour les exercices de respiration, le souffle à travers le sifflet aidant à entraîner une respiration plus profonde.
- **Utilisation face à l'envie de fumer :** Quand l'envie de fumer survient, prenez le sifflet en main et utilisez-le comme distraction en soufflant dedans au lieu de saisir une cigarette.

### **Spécifications/Contenu :**

- **Porte-clé :** 6 cm
- **Chaîne :** 45 cm
- **Matériau :** Acier
- **Couleur :** Noir

**Remarques :**

- Le Sifflet Respiratoire est conçu comme un outil de soutien pour arrêter de fumer, le stress, l'anxiété, l'hyperventilation et la panique, et ne remplace pas l'encadrement professionnel ou les conseils d'un spécialiste de la santé.
- Consultez toujours un professionnel de la santé avant d'utiliser de nouvelles méthodes ou des outils pour arrêter de fumer, pour gérer le stress, l'anxiété, l'hyperventilation ou la panique, surtout si vous avez des problèmes de santé.
- Gardez ce produit hors de portée des enfants et des animaux domestiques. Il contient de petites pièces pouvant présenter un risque d'étouffement en cas d'ingestion. Jetez immédiatement le produit endommagé. Ne pas approcher des flammes ni de sources de chaleur directes. La revente est interdite !
- En cas d'ingestion ou d'utilisation interne, demandez immédiatement de l'aide médicale et emportez l'emballage du produit.
- Ne pas utiliser en cas d'allergie au matériau du produit. Si vous ressentez des réactions allergiques ou des irritations cutanées, cessez immédiatement l'utilisation du produit.

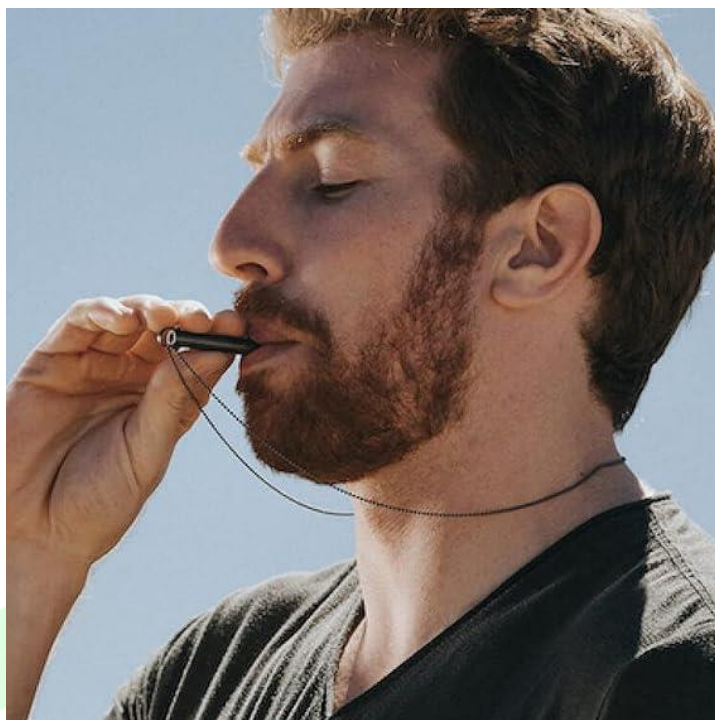
**\*Information additionnelle:**

\* 1. L'utilisation du produit est à vos propres risques. Le fournisseur n'est pas responsable des dommages, quel qu'en soit le nom, que le consommateur pourrait subir du fait de l'utilisation du produit. Le fournisseur n'est pas non plus responsable des dommages matériels. Cette exclusion de responsabilité s'applique également aux types de dommages graves, tels que tous les types de dommages possibles résultant d'une blessure ou d'un décès.

\* 2. Si, malgré les dispositions du premier alinéa du présent article, la responsabilité du fournisseur pour les dommages causés au consommateur doit être assumée, l'obligation du fournisseur de réparer ce dommage est limitée à un maximum du montant que l'assureur du fournisseur a à l'égard de qui paie des dommages.



## Respirer lors de l'utilisation du sifflet



### **Technique respiratoire avec le sifflet respiratoire :**

Une bonne technique respiratoire peut grandement vous aider à vous calmer pendant le processus d'arrêt du tabac. Une technique courante et efficace est la respiration abdominale :

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit confortable.
- Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre abdomen, juste en dessous de votre cage thoracique.
- Inspirez lentement par le nez. Sentez votre abdomen se gonfler et essayez de limiter au maximum le mouvement de votre poitrine.
- Inspirez pendant 3 à 4 secondes.
- Faites une courte pause (environ 2 secondes).
- Expirez pendant 6 secondes.
- Faites une nouvelle courte pause avant de reprendre une inspiration.

Cette respiration abdominale aide à calmer votre corps en activant votre système nerveux parasympathique, ce qui peut réduire le stress et vous aider à vous sentir plus détendu.

Le rythme de 4 à 6 secondes pour l'inspiration et l'expiration peut être apaisant, mais ce n'est pas idéal pour tout le monde. Certaines personnes préfèrent une inspiration ou une expiration plus longue. Il est essentiel d'écouter votre propre corps et de trouver un rythme qui vous convient et qui vous aide à vous détendre.