

Comfortabel slapen

Een boekweitkussen? Een goede keuze!
Want dit kussen van Marco Polo kan u helpen om te genieten van een comfortabele nachtrust.

'Een goede dag begint 's nachts'.

Daarvoor is het belangrijk dat u 's nachts het hoofd koel houdt en de voeten lekker warm zijn. Alleen dan is het lichaam in balans. Het boekweitkussen zorgt voor verkoeling van het hoofd. Bovendien zorgt het kussen voor optimale ondersteuning van hoofd en nek. Ook u kunt nu genieten van een zorgeloze nachtrust. Leest u daarvoor in ieder geval de gebruiksaanwijzing even door.

Waarom een boekweitkussen?

- Het boekweitkussen past zich volledig aan aan de vorm van hoofd en nek. Het resultaat: een optimale ondersteuning in elke lighouding.
- Het kussen ondersteunt de nekwevels op de juiste manier, wat belangrijk is voor een diepe, rustige slaap.
- Traditionele kussenvullingen als schuim en polyester verhinderen een goede luchtcirculatie. Boekweidopjes hebben als voordeel dat zij de lucht optimaal laten circuleren, waardoor het kussen en dus ook het hoofd aanmerkelijk koeler aanvoelen. Dat zorgt voor een frisse en ontspannen nachtrust.
- Tijdens de slaap verliest het lichaam behoorlijk wat vocht door transpiratie. Boekweit absorbeert vocht zeer goed. Het opgenomen vocht wordt daarna zeer snel aan de omliggende ruimte afgegeven.
- Het boekweit voor dit kussen is verbouwd op een biologisch verantwoorde manier, zonder gebruik van chemicaliën of bestrijdingsmiddelen.

Gebruiksaanwijzing

Wij adviseren u om een kussensloop te gebruiken. Want een kussensloop kunt u eenvoudig wassen, maar als u het kussen zelf wilt wassen, dan moet u eerst de boekweidopjes eruit halen. Deze mogen namelijk niet nat worden!

Op uw rug slapen

Maak met uw vuist een kuiltje in het kussen. Laat dan uw hoofd op het kussen rusten. Beweeg uw hoofd zachtjes heen en weer. Op die manier gaan de boekweidopjes vanzelf op de plaatsen zitten waar u ondersteuning nodig heeft.

Op uw zij slapen

Ga eerst in een comfortabele houding liggen. Maak met uw vuist een kuiltje in het kussen. Laat dan uw hoofd op het kussen rusten. Beweeg uw hoofd zachtjes heen en weer, zodat de boekweidopjes zich aanpassen aan uw houding. Ook de ruimte tussen uw hoofd en schouders moet voldoende ondersteuning krijgen.

Even wennen

Uw lichaam is een bepaalde houding van hoofd en nek gewend, ook al was die houding niet optimaal. Het is dus logisch dat u even moet wennen aan uw nieuwe kussen.

Formaat

Het boekweitkussen heeft een ruime afmeting, zodat het voor voldoende steun kan zorgen, ook voor uw halswevels.

De afmeting van uw kussen:

- 60 x 50 cm
- 60 x 70 cm

100%
natuurproduct

Een goede nachtrust

Het boekweitkussen helpt u genieten van een optimale nachtrust. Daarnaast hebben wij nog enkele tips voor u om goed te slapen:

- Gebruik natuurlijke materialen, zowel voor uw beddegoed als nachtkleding. Bijvoorbeeld linnen of katoen. Vermijd synthetische stoffen.
- Enkele uren voor u gaat slapen niet meer eten of drinken. Gebruik zeker geen cafeïne (koffie, cola). Alcohol drinken maakt in het begin wel slaperig, maar u wordt er later in de nacht onrustig van.
- Zorg voor een koele slaapruiimte.
- Wordt u 's nachts wel eens wakker omdat u iets vergeten bent of de dag erna ergens aan moet denken? Leg papier en pen bij uw bed, zodat u het kunt opschrijven. Dan kunt u direct weer rustig gaan slapen.
- Lees een boek waarbij uw concentratie gevraagd wordt. Vermijd spannende boeken.
- Doe enkele ontspanningsoefeningen voor u gaat slapen. Volg hiervoor bijvoorbeeld enkele yogalessen of koop een boek over dit onderwerp.

Extra: kruidenkussentje

Als extra bijzonderheid is een zakje op de kussens genaaid waarin Marco Polo's unieke kruidenkussentje past. Dit kruidenkussen kan tijdens de slaap uw luchtwegen verzorgen.

