

Hvorfor Tyngdehat?

☛ Hvorfor vælge en Tyngdehat?

– Skab ro, fokus og balance i hverdagen

En tyngdehat giver et blidt, jævnt tryk omkring hovedet, der kan hjælpe dig med at finde ro både fysisk og mentalt.

Den bygger på principperne bag dybdetryk stimulering en metode, der er kendt for at understøtte nervesystemets naturlige evne til at finde balance.

☛ Hvad kan en tyngdehat støtte dig med?

Tyngdehatten kan være et værdifuldt redskab i en sanse- eller stressregulerende hverdag og anvendes blandt andet ved:

Migræne og spændingshovedpine.

Det dybe tryk kan virke lindrende på smerter og spændinger samt dæmpe overstimulering.



Angst & depression

Beroliger nervesystemet og forbedrer søvn

Migræne og hovedpine

Reducerer stress og giver ro

Tankemylder

Angst & Stress



☛ Stress, angst og tankemylder

Ved at stimulere kroppens proprioceptive system understøttes aktiveringen af det parasympatiske nervesystem, som fremmer ro, nærvær og afspænding.

☛ Neurodiversitet (fx ADHD, autisme)

Trykket omkring hovedet kan give en afgrænsende og strukturerende sansestimulering, der mindsker overbelastning og styrker kropsbevidsthed.

Uro og psykiske belastninger (fx stemmehøring)

Den lette kompression kan skærme mod ydre stimuli og øge fornemmelsen af kropsligt nærvær. Forskning peger på, at dybdetryksstimulering (Deep Pressure Stimulation, DPS) kan regulere det autonome nervesystem. Dette kan medføre lavere niveau af stresshormonet kortisol og samtidig øge serotonin og oxytocin, som understøtter ro, glæde og velbefindende.

Varm / Kold

Nem anvendelse: Kan opvarmes i mikroovn, ovn eller på radiator – eller nedkøles i fryseren til kuldeterapi.

🔥 Varm - opvarmes i mikroovn (max. 2 minutter)

- Afslapper muskler i hoved, nakke og skuldre
- Giver en dyb, beroligende varme
- Tankemylder og stress
- Ideel ved uro, angst og inden sengetid
- Hjælper kroppen med at slappe af og falde til ro
- God med varme, træthed eller sensorisk overbelastning



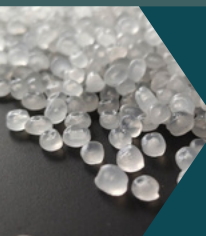
❄️ Kold - afkøles i fryser

- Lindrer hovedpine og migræne
- Virker kølende og beroligende ved overstimulering



kirsebærsten

naturligt, allergivenligt og holdbart



PP-kugler

(PP) plastkugler, fødevaregodkendt og certificeret



Vaskemaskine 40°

- Fjern kirsebærposer før vask
- PP-kugler må vaskes med hatten



Anvendelse

Denne hat er designet til komfort i hverdagen – både inde og ude. Nem at sove med eller bare hvile. Den er ideel til afslapning, hvile eller søvn og kan bæres i længere tid uden at genere.



- **Placer tyngdehatten oven på hovedet, så vægten fordeles jævnt**
- **Sørg for, at den sidder behageligt og ikke strammer**
- **Brug den, mens du sidder eller ligger ned**
- **Anvend i rolige situationer som afslapning, læsning eller hvile**
- **Start med kort brug (10-15 minutter) og øg gradvist efter behov**
- **Fjern hatten, hvis den føles ubehagelig eller for tung**



Det fleksible design gør det nemt for alle at tage hatten på, og den justerbare elastik sikrer en behagelig og individuel pasform rundt om hovedet. En praktisk og alsidig løsning, der passer til både børn, unge og voksne.. Alle kan nemt tage hatten på og tilpasse elastikrem efter ønske rundt om hovedet.

Vaskeguide

Hatten består af 55% bomuld og 45% nylon

Anbefaling:

Bævernynlon bør normalt vaskes ved 40 grader for at bevare stoffets struktur, vandafvisende egenskaber og pasform.

- Poser med PP kugler kan vaskes sammen med hatten.
- Poser med kirsebærsten skal tages ud før vask



Alm. vask. 40 gr.



Tørretumbles ved lav varme



Strygning ved lav varme

60° - Risiko for krympning: Da bævernynlon ofte indeholder bomuld, kan kombinationen af varmt vand (**60 grader**) og mekanisk bearbejdning i vaskemaskinen få stoffet til at krympe markant.

Beskadigelse af vandafvisende egenskaber: Bævernynlon er kendt for at være **slidstærkt og ofte vandafvisende**. Meget varmt vand kan ødelægge denne overfladebehandling, hvilket gør materialet mindre effektivt i regnvejr.



Mærkning: Oeko-Tex 100
OEKO-TEX® Institute: TESTEX
Certificering: OEKO-TEX® STANDARD 100

Når varen er certificeret i henhold til STANDARD 100 by OEKO-TEX®, er det din garanti for, at den er testet og godkendt og uden nogen former for skadelige kemi.