

## Duermo Kugledyner – til børn og voksne

Duermo er den prisvenlige kugledyne, der kan afhjælpe søvnproblemer, stress, ADHD og angst hos børn og voksne.

Duermo er fyldt med små glaskugler, der er på størrelse med sandkorn. De små glaskugler giver vægt til dynen og dynen vil holde din krop nede og trykket vil få kroppen til at udskille mere serotonin og melatonin og nedsætte mængden af kortisol fra centralnervesystemet, som gør at du bliver afslappet. For at tyngdedynen får den bedste effekt, skal dynen veje omkring 10% af kropsvægten.

Vores kugledyne er lavet af 100% bomuld og er fyldt med små antibakterielle glaskugler, der smyger sig om kroppen og giver den bedste komfort.

Det medfølgende betræk er silkeblødt og allergivenligt. Du kan lyne betrækket op og tage det af, hvis det trænger til en vask. Det kan vaskes igen og igen – uden problemer.

# Hos Duermo får du

## Kompetent vejledning

Hos Duermo kan du få rådgivning alle hverdage mellem kl. 9:00 til 17:00. Her sidder kundeservice (som selv bruger vores dyner) klar til at besvare alle dine spørgsmål.

## Tilfredshedsgaranti

Hos Duermo er vi er meget stolte af vores produkt og har stor tiltro til vores kvalitet og funktionalitet. Derfor tilbyder vi 100% tilfredshedsgaranti i op til 51 dage. Er du mod forventning ikke tilfreds kan du sende dynen tilbage og få dine penge refunderet.

## Dag til dag levering

Vi leverer fra vores eget lager, der er placeret i Aalborg. På den måde sikrer vi, at alle ordrer bliver håndteret hurtigt og at dine varer bliver pakket ordentligt. Alle bestillinger inden kl. 17:00 på hverdage sendes samme dag og bliver leveret dagen efter.

# Størrelser

Vores kugledyner findes i forskellige størrelser og kilo, så de passer til både børn og voksne.

For at tyngdedynen giver den bedste effekt, skal dynen veje omkring 10% af din kropsvægt.

- 2 kg: 100 x 140 cm.
- 4 kg: 140 x 200 cm.
- 6 kg: 140 x 200 cm.
- 8 kg: 140 x 200 cm.
- 10 kg: 140 x 200 cm.

# Pakkens indhold

Når du modtager en kugledyne fra Duermo indeholder pakken følgende:

- 1 x Kugledyne - I den størrelse og vægt du vælger.
- 1 x Betræk - Vaskbart, blødt og ventilerende.
- 1 x Rejsepose - Vandtæt, så du kan tage væggtæppet med overalt.

# Hvad kan en kugledyne afhjælpe?

## **ADHD – Kugledyner sænker hyperaktiviteten i hjernen**

Til børn og voksne med Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) kan Mountain Blanket hjælpe på at sænke hjernens aktivitetsniveau. Et svensk studie fra Karolinska Universitetshospital fra 2015 viser, at indsovningstiden for ADHD-børn og -voksne i gennemsnit blev 40 minutter kortere fra 70 minutter til 30 minutter. Vægtdynen sænkede hyperaktiviteten i hjernen og udløste mere melatonin, som hjælper mod søvnløshed.

Hyperaktivitet kommer ofte af en trang til at være mere fysisk aktiv, fordi personen ikke kan mærke sin krop og ikke er stimuleret nok fysisk. Gennem kugledynens vægt oplever brugeren af Duermo dybe tryk, der fungerer som en dyb massage. Det stimulerer kroppens muskel-ledsans og virker beroligende på hyperaktive børn og voksne.

## **Søvnløshed – Kugledyner skaber tryghed og ro i kroppen**

Ca. 10% af danskere lider af kronisk søvnløshed. I disse tider, bliver kroppen udsat for mere skærmtid om aftenen og i løbet af dagen og det blå lys fra skærmene nedsætter produktionen af melatonin i hjernen. Søvnløshed er et stort problem, da det kan have både psykiske og fysiske konsekvenser, hvis der ikke bliver taget hånd om det i tide.

I 2015 fandt et studie fra SDS Kliniken i Gøteborg, at den omsluttende følelse af en kugledyne gav en komfortabel tryghed og skabte ro i kroppen hos forsøgspersonerne, der alle led af søvnløshed. Roen kommer fra vægten, der tynger kroppen ned og stimulerer led og muskler – på den måde, udløses der positive stoffer i hjernen, såsom melatonin og serotonin.

Foruden kortere indsovningstid og bedre kvalitetssøvn, mente forsøgspersonerne også at vægtdynen gav en mere komfortabel søvn.

### **Angst – Forskning viser at trykket fra vægtdynen er beroligende**

Angst og nervøsitet er et stadigt mere udbredt fænomen i Danmark. I dag er ca. 350.000 danskere diagnosticeret med angst – og det er uden de folk, der ikke ved at de lider af det. Angst kommer ofte af stressrelaterede situationer og kan føre til depressioner. Derfor er det enormt vigtigt at anerkende tendenserne og gøre noget ved det.

Ét af værktøjerne, som bliver mere og mere udbredt i forskning er kugledyner. Et amerikansk studie fra University of Massachusetts-Amherst viser, at 78% af forsøgspersonerne følte sig beroliget og mere afslappet efter brugen af en tyngdedyne. Trykket fra vægtdynen udløser samtidig serotonin og sænker kortisol niveauet i kroppen, som rent neurokemisk mindsker forekomsten af angstanfald.

### **Stress – Få ro om natten og et sænket kortisolniveau med en kugledyne**

Der er ikke enighed blandt, forskere og eksperter, om hvor mange danskere, der i dag lider af stress og kæmper med de fysiske og psykiske forhold stress giver. Stress er indtil videre ikke anerkendt som en sygdom af World Health Organization (WHO), hvorfor der ikke er diagnosticerede patienter. På trods af det, er stress en stor del af samfundet i dag og der er flere og flere danskere, der føler sig stressede mentalt.

En kugledyne giver kroppen ro om natten og hjælper til en kvalitetssøvn. Derudover sænkes kortisolniveauet i kroppen. Kortisol er bedre kendt som stress-hormonet, og selvom kortisol er livsnødvendigt, er det farligt med en høj forekomst i en længere periode og det er sådan, stress fremkommer.

Søvn og afslapning er de to største, beviste værktøjer, der naturligt sænker kortisolniveauet og her kan Duermo hjælpe.

### **Depression – kugledyner stimulerer hjernens sanser og danner mere serotonin**

Det er vigtigt at forstå alvorligheden af depression. Hvis du har symptomer på eller lider af depression, anbefaler vi, at du konsulterer en læge, terapeut eller psykolog. Mountain Blanket er et redskab, der på en naturlig måde kan producere mere serotonin, der <https://Duermo.dk/leveringgør> brugeren i bedre humør, men det er på ingen måde et mirakelmiddel, der kan kurere depression eller depressive tanker.

En kugledyne stimulerer hjernens sanser og berøringen danner mere serotonin i hjernen. Mere serotonin giver et bedre og mere stabilt humør og ad den vej, kan brugeren undgå at komme helt ned i kulkælderens. Derudover giver det en bedre søvn, at sove med en kugledyne. En frisk og veludhvilet krop vil være sværere at bringe ud af kurs og i stand til at håndtere stressede situationer bedre.

## Informationer

Tradevision ApS

Vesterbro 21E, 1 th.

9000 Aalborg

Web: <https://Duermo.dk/>

Telefon: +45 25 94 05 93

E-mail: [Kontakt@Duermo.dk](mailto:Kontakt@Duermo.dk)

CVR: 39246252