



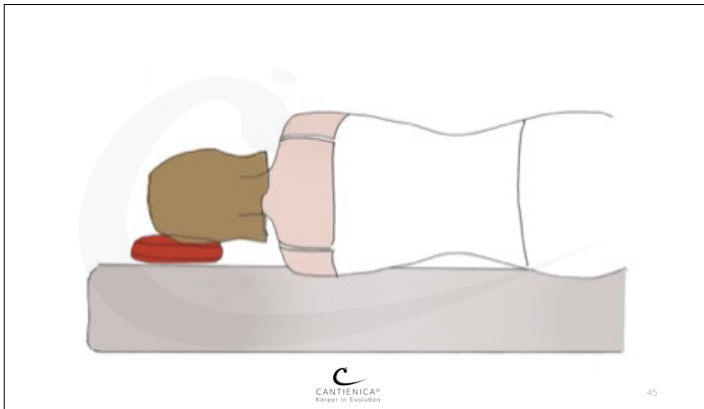
CANTIENICA®
Körper in Evolution

Die ideale Schlafposition



In Rückenlage den Schädel unterlegen. Nur den Schädel. Der Hals soll frei stehen. Er ist dafür mit acht Muskelschichten ausgestattet. Diese Muskeln arbeiten in der Nacht weiter, wenn man sie lässt. Die Faustformel für die Ausrichtung: Das Kinn soll im rechten Winkel zum Hals stehen.

Spielen Sie mit einem Handtuch. Probieren Sie aus, wie dick Sie es falten müssen, damit die Haltung stimmt. Müssen Sie das Handtuch anfangs sehr dick falten, empfiehlt Benita Cantieni, eine Weile auf dem Tuch (Wollschal, Kaschmirschal, Fleecetuch) zu schlafen. Die Haltung wird sich schnell und nachhaltig verändern, Sie können das Tuch immer dünner falten. Brauchen Sie ein neues Kissen, wählen Sie es in der entsprechenden Dicke und relativ hart.



In Seitenlage kann die Schläfe unterlegt werden. Der Hals soll frei stehen, das Kinn bildet auch hier einen rechten Winkel mit dem Hals. Jedes Unterlegen mit Kissen schwächt den Hals und die Schädelmuskeln. Das verursacht auf Dauer Beschwerden an Hals und Nacken, an den Schultern. Es kann auch Kopfschmerzen auslösen und Tinnitus begünstigen.

Wenn Sie schon ein Kissen mit Einschnitt für den Hals haben: Sie können es auch einfach umdrehen und die niedrigere Oberseite verwenden. Einfach den Hals frei lassen.

Impressum

CANTIENICA AG
Benita Cantieni
Seefeldstrasse 215
CH-8008 Zürich

Tel. +41 44 388 72 72
Fax +41 44 388 72 88
office@cantienica.com
www.cantienica.com

Vertretungsberechtigte: Benita Cantieni
Registernummer: CH-020.3.002.779-2 (Handelsregister des Kantons Zürichs)
MWST-Nr.: CHE-107.412.344

Inhaltlich Verantwortliche: Benita Cantieni (gemäß §10 Absatz 3 MDStV)
Illustrationen: Sandra Cantieni