



BOUILLOTTE SÈCHE



NOTICE D'UTILISATION


**GARNIE DE GRAINES DE LIN, LA BOUILLOTTE SÈCHE
A DES EFFETS DÉCONTRACTANTS ET APAISANTS.
ELLE PEUT ÊTRE UTILISÉE À CHAUD OU À FROID !**

À CHAUD :

Mettez la bouillotte au micro-ondes pendant 30 secondes. A vous de définir le temps idéal. On peut aller jusqu'à 1 minute de temps de chauffe. Surveillez bien votre bouillotte ! Appliquez sur l'endroit douloureux. Soulage les maux de ventre, coliques, tensions articulaires ou simplement pour se réchauffer.

À FROID :

Déposez la bouillotte dans un sac congélation. Mettez la 20 à 30 minutes dans le congélateur ou quelques heures au frigo. Votre bouillotte est prête à l'emploi ! Soulage les maux de tête, crampes, inflammations, entorses, grosses bosses, petits bobos des enfants ou simplement pour vous rafraîchir.



Toutes les bouillottes sont déhoussables pour faciliter le lavage de la housse. Ne pas laver le coussin contenant les graines. Attention, il est préférable d'enlever la housse des bouillottes avec boutons pressions avant le chauffage.