

LES VERTUS DE LA BOUILLOTTE

par Priscillia Devaux, naturopathe certifiée

La bouillotte est un petit accessoire très apprécié en naturopathie car elle peut se révéler une alliée très précieuse au quotidien ; c'est parti pour un petit focus.

Quelle bouillotte choisir ? Il existe 2 modèles :

- Celui que l'on connaît tous, la bouillotte en caoutchouc que l'on remplit d'eau chaude
- Un autre modèle moins répandu, la bouillotte sèche garnie (de graine de lin et de lavande ou en noyaux de cerises par exemple) que l'on passe au micro-ondes ou que l'on pose sur le chauffage

Comment l'utiliser ?

- En cas de lourdeur digestive après le repas : on applique la bouillotte sur la région du foie (à droite en bas des côtes) => la chaleur stimule les fonctions hépatiques.
- En cas de douleur au ventre : on applique la bouillotte sur la région des intestins (sous le nombril) => la chaleur permet d'apaiser les crampes, les spasmes, les colites, les maux de ventre.
- En cas de douleur de règle : on applique la bouillotte sur le bas ventre => la chaleur calme les douleurs.
- En cas de stress : on applique la bouillotte sur le plexus solaire => la bouillotte apaise les tempéraments stressés ou anxieux et favorise le sommeil.
- En cas de douleur au dos : on applique la bouillotte sur la zone douloureuse => la chaleur soulage les lombaires, les maux de dos et diminue les douleurs cervicales.

Où l'acheter ?

- Bouillotte garnie : <https://librecommeair.fr/>
- <https://www.natureetdecouvertes.com/> (différents modèles)
- En pharmacie
- ...

Contre-indications :

- Ne jamais appliquer une bouillotte sur le cœur et sur la tête.
- Ne pas appliquer la bouillotte sur le foie en cas d'hépatite.

