

**Thank you for purchasing this ObusForme heat therapy product.**

This product contains all-natural buckwheat seeds which, after heating in the microwave according to the below directions, generate soothing warmth at a steady rate for a period of 20-30 minutes. At room temperature the seeds naturally absorb atmospheric moisture and then release it upon heating, providing the added usage benefit of moist heat comfort. This product can be reused again and again as needed with the same beneficial results.

---

**IMPORTANT SAFETY NOTES:**

Heat therapy should be applied for no more than 20-30 minutes at a time. Comfort level and heat tolerance should be used as guidelines during use. If you feel discomfort or pain, discontinue use immediately. Never use this product on broken or injured skin or areas of the body having a loss of sensitivity.

If you have concerns regarding your health, please consult your physician before use. An injury that is very painful or does not resolve itself after 24-48 hours of self-care should be checked by a medical professional. Individuals with circulatory or diabetic problems should consult a physician before using this product. Use only as directed.

---

**Heating Instructions**

**Note:** This product may *only* be heated in the microwave.

Do not place in boiling water or in any kind of conventional oven.

1. Place the wrap in the microwave and heat it on HIGH for 60 seconds.
2. Remove the wrap from the microwave and knead it gently so as to allow for even heating of the wrap.
3. Replace the wrap in the microwave and heat it for another 30-60 seconds.
4. Remove and apply the wrap to the area of the body requiring heat therapy.

**Please note** that the above timing should be used as a general guideline and applies to microwave ovens of average wattage. ***You should always test the heat level gently with your wrist before placing the wrap on any area of your body.*** If the wrap is uncomfortably warm to hold to your wrist for more than 5-10 seconds, it is likely too hot to apply to any other area of your body.

**Care Instructions**

Spot clean the product's cover as needed using a damp cloth. Do not use detergent and do not machine wash or dry clean the product. Do not immerse the product in water or other liquid.

HoMedics Group Canada  
344 Consumers Road  
Toronto, Ontario, Canada M2J 1P8  
Tel: (416) 785-1386 Fax: (416) 785-5862  
Toll Free: 1-888-225-7378  
8:30 a.m. to 5:00 p.m., Mon - Fri EST  
[www.obusforme.com](http://www.obusforme.com)

**Merci d'avoir choisi ce produit de thermothérapie ObusForme.**

Ce produit contient des graines de sarrasin entièrement naturelles lesquelles, une fois chauffées au micro-ondes selon les directives ci-après, produiront une chaleur apaisante et constante durant 20 à 30 minutes. À la température de la pièce, les graines absorbent naturellement l'humidité atmosphérique et la restituent ensuite une fois chauffées, procurant le confort bénéfique additionnel de la chaleur humide. Ce produit peut être utilisé encore et encore au besoin avec les mêmes résultats bénéfiques.

---

**IMPORTANTES NOTES CONCERNANT LA SÉCURITÉ :**

La thermothérapie devrait être appliquée pas plus de 20 à 30 minutes à la fois. Les niveaux de confort et de tolérance à la chaleur devraient être utilisés comme lignes directrices pendant usage. Si vous ressentez de l'inconfort ou de la douleur, veuillez immédiatement interrompre l'utilisation. Ne jamais utiliser ce produit sur de la peau éraflée ou blessée ou sur des régions du corps avec une perte de sensibilité.

Si vous avez des inquiétudes au sujet de votre santé, veuillez consulter votre médecin avant utilisation. Toute blessure très douloureuse ou qui ne se rétablit pas au bout de 24 à 48 heures devrait être vérifiée par un professionnel de la santé. Les individus qui ont des problèmes circulatoires ou de diabète devraient consulter un médecin avant d'utiliser ce produit. Utiliser seulement conformément aux directives.

---

**Directives de chauffage**

**Remarque :** Ce produit peut être chauffé uniquement au micro-ondes. Ne pas placer dans l'eau bouillante ni dans un four conventionnel quel qu'il soit.

1. Placer la bande dans le micro-ondes et chauffer à PLEINE INTENSITÉ durant 60 secondes.
2. Retirer la bande du micro-ondes et la pétrir doucement pour répartir la chaleur uniformément dans la bande.
3. Replacer la bande dans le micro-ondes durant encore 30-60 secondes.
4. Retirer et appliquer la bande à la région du corps qui a besoin de thermothérapie.

**Veuillez noter** que les temps ci-dessus devraient être utilisés comme lignes directrices et s'appliquent aux fours à micro-ondes possédant une puissance moyenne. ***Vous devez toujours vérifier délicatement le degré de température avec votre poignet avant de placer la bande sur une partie de votre corps.*** Si la bande est inconfortablement chaude à tenir sur votre poignet durant 5-10 secondes, elle est vraisemblablement trop chaude pour être appliquée sur une autre partie de votre corps.

**Consignes d'entretien**

Enlever les taches sur la housse du produit au besoin avec un chiffon humide. Ne pas utiliser de détergent ni laver le produit à la machine ni effectuer de nettoyage à sec. Ne pas immerger dans l'eau ou quelque autre liquide que ce soit.

HoMedics Group Canada  
344 Consumers Road  
Toronto, Ontario, Canada M2J 1P8  
Tél: (416) 785-1386 Téléc: (416) 785-5862  
Sans frais: 1-888-225-7378  
8:30 a.m. to 5:00 p.m., Lundi - Vendredi EST  
[www.obusforme.com](http://www.obusforme.com)