

Mode d'utilisation Costus Indien	Comment l'utiliser	Bienfaits principaux	Précautions
Par voie interne	½ cuillère à café dans du miel, une boisson chaude, ou mélangée à de l'huile	• Soutien digestif (ballonnements, reflux, douleurs) • Immunité renforcée • Régulation hormonale (thyroïde, cycle)	• Ne pas dépasser les doses • Éviter chez femme enceinte/allaitante et enfants < 12 ans
Inhalation / fumigation	Décoction dans de l'eau chaude, inhaler la vapeur	• Dégage les voies respiratoires • Apaise toux, gorge irritée, sinus encombrés	• Ne pas inhaler trop longtemps • Attention aux yeux
Usage externe (topique)	Mélangé à une huile végétale, appliqué sur la peau	• Soulagement des douleurs articulaires et musculaires • Apaisement cutané (inflammations, brûlures légères)	• Tester sur petite zone avant application • Éviter contact avec yeux/muqueuses
Tradition	Utilisé en poudre ou décoction selon les hadiths	• Apporte énergie et vitalité globale	Toujours l'utiliser avec modération

