

Mode d'utilisation Camomille	Préparation & Posologie	Durée conseillée	Bénéfices attendus
Infusion relaxante & sommeil	1 à 2 c.à.c de fleurs séchées dans 250 ml d'eau bouillante, infuser 5-10 min, filtrer	1 tasse le soir avant le coucher	Calme le système nerveux, favorise l'endormissement et la détente
Infusion digestive	1 c.à.c de fleurs dans 250 ml d'eau bouillante, infuser 5-10 min	1 tasse après repas ou selon besoin	Apaise ballonnements, crampes, inconfort digestif
Cuisine douce & aromatique	Ajouter fleurs séchées dans tisanes, desserts, yaourts, infusions froides	Régulièrement	Goût floral, vertus apaisantes et digestives
Soins de la peau	Décoction refroidie ou infusion concentrée en compresses sur peau irritée ou rougeurs	Selon besoin	Effet calmant, adoucissant, anti-inflammatoire
Soins des yeux fatigués	Infusion refroidie utilisée en compresses sur les yeux	Selon besoin	Apaise et décongestionne les yeux fatigués ou irrités

