

BIO 3 Fleur de Camomille Eco 25 Filtres

EAN: 8470003533539 FABRICANTE: BIODÉS



La camomille est traditionnellement utilisée en infusion pour soulager les problèmes digestifs, tels que les digestions lourdes et les brûlures d'estomac.

LA DESCRIPTION

Qu'est-ce que la camomille ?

La camomille, connue scientifiquement sous le nom de **Chamaemelum nobile**, est une plante herbacée appartenant à la **famille des Astéracées**. Il est largement connu et utilisé aussi bien en médecine traditionnelle que dans l'industrie alimentaire pour ses nombreuses **propriétés bénéfiques pour la santé**.

Bienfaits de la camomille

Propriétés anti-inflammatoires

La camomille contient des composés tels que des flavonoïdes et des terpénoïdes, qui ont des effets anti-inflammatoires prouvés. Ces composés aident à réduire l'inflammation et à soulager les douleurs musculaires et articulaires.

Effets antioxydants

Les antioxydants présents dans la camomille, comme les flavonoïdes, aident à lutter contre le stress oxydatif de l'organisme. Ceci est essentiel pour protéger les cellules des dommages causés par les radicaux libres, qui peuvent entraîner des maladies chroniques et un vieillissement prématuré.

Propriétés digestives

La camomille est connue pour ses effets positifs sur le système digestif. Il aide à calmer les maux d'estomac, à réduire l'acidité et à soulager les symptômes des troubles digestifs.

Effets calmants et sédatifs

Consommer des infusions de camomille permet de réduire l'anxiété, de favoriser la relaxation et d'améliorer la qualité du sommeil.

