

# Gingembre

Zingiber officinale 15 ml

dōTERRA® | CANADA

Page d'Information du Produit



CPTG Certified Pure Tested Grade®

**Application :** A T I S

**Partie de la plante :** Racines

**Méthode d'extraction :** Distillation à la vapeur

**Description aromatique :** Chaud, épicé, terreux, doux

**Principaux composants :**  $\alpha$ -zingibérène, sesquiphellandrène

**Gingembre** | Zingiber officinale 15 ml

60215186

## Bienfaits Principaux

- + A un arôme apaisant, chaud et énergisant
- + Procure une sensation de chaleur à la peau
- + Ajoute un goût épicé à l'eau, aux thés et aux recettes

## Description

Provenant de Madagascar, l'huile essentielle de gingembre dōTERRA est dérivée du rhizome frais de la plante de gingembre - la tige souterraine d'une plante qui pousse à partir du système racinaire.

Ingrédient vedette de nombreux plats asiatiques, le gingembre est surtout connu comme une épice de cuisine. Dans la tradition culinaire occidentale, le gingembre est le plus souvent utilisé dans les tisanes et les friandises telles que le pain d'épices et les biscuits au gingembre. L'huile essentielle de gingembre a une saveur chaude et parfumée qui rehausse le goût du gingembre frais dans les recettes et ajoute une note chaude et sucrée aux thés préparés à la maison. L'huile de gingembre produit également un arôme réconfortant et apaisant lorsqu'elle est diffusée, et peut être un complément chaleureux à un massage personnel.

## Utilisations

- + Inhaler sur les paumes ou à partir du flacon pendant les longs trajets en voiture.
- + Appliquer sur le bas-ventre pour un massage apaisant après un repas.
- + Ajouter une goutte à l'eau chaude du bain pour une expérience aromatique apaisante.
- + Mélanger une goutte d'huile de gingembre avec du miel dans de l'eau chaude pour obtenir une tisane apaisante.
- + Utiliser une goutte pour rehausser la saveur du gingembre frais dans les recettes sucrées et salées.
- + Diffuser pour un arôme apaisant et revigorant.

## Instructions

**Diffusion :** Verser trois à quatre gouttes dans le diffuseur de votre choix

**Usage interne :** Diluer une goutte dans 120 ml de liquide.

**Utilisation topique :** Appliquer une ou deux gouttes sur la zone désirée. Diluer dans une huile de support pour prévenir l'irritation de la peau.

## Précautions

Peut ne pas convenir aux peaux sensibles. Garder hors de la portée des enfants. Consultez votre médecin si vous êtes enceinte, allaitez ou faites l'objet d'un suivi médical. Éviter tout contact avec les yeux, l'intérieur des oreilles et les zones sensibles.