

# Black Pepper (pimienta negra)

*Piper nigrum* 5 mL

dōTERRA® | COSTA RICA

HOJA INFORMATIVA DEL PRODUCTO



**Aplicación:** T I S

**Parte de la planta:** Fruta

**Método de extracción:** Destilación por arrastre de vapor

**Descripción aromática:** Picante, agudo, afrutado, especiado

**Componentes químicos principales:**  
 $\beta$ -cariofileno, limoneno, sabineno,  $\alpha$ -pineno,  $\beta$ -pineno,  $\delta$ -3-careno

## BENEFICIOS PRIMARIOS

- Proporciona soporte digestivo cuando se usa internamente
- Ayuda digestiva en caso de dispepsia, gases y llenura del tracto digestivo
- Ayuda a calmar las articulaciones y reducir inflamación
- Aroma relajante y satisfactorio
- Puede ayudar a reducir la gastroenteritis

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

La pimienta negra es mejor conocida como una especia de cocina común que mejora el sabor de los alimentos, pero sus beneficios internos y tópicos son igualmente notables. Este aceite esencial es rico en monoterpenos y sesquiterpenos, conocidos por su actividad antioxidante. La pimienta negra promueve la circulación saludable, pero debe usarse con precaución cuando se aplica tópicamente debido a su fuerte sensación de calentamiento. También puede apoyar el sistema digestivo, convirtiéndolo en un aceite ideal para cocinar y disfrutar tanto por su sabor como por sus beneficios internos.

## USOS

- Crea un masaje calmante y relajante combinando una o dos gotas con aceite portador.
- Úsalo internamente para ayudar en caso de dispepsia, gases y llenura del tracto digestivo.
- Mezclar 1 gota en 250 ml de agua caliente y tomar 1 a 3 veces al día como digestivo.
- Agrégalo a las carnes, sopas, platos principales y ensaladas para mejorar el sabor de los alimentos y ayudar a la digestión.

## PRECAUCIONES

Ver las Direcciones de uso y Precauciones en la etiqueta del producto.

