

# Celery Seed (semilla de apio)

*Apium graveolens* 15 mL

dōTERRA® | ECUADOR

HOJA INFORMATIVA DEL PRODUCTO



**Aplicación:** A T I S

**Parte de la planta:** Semilla

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

**Descripción aromática:** Dulce, cálido, terroso, picante

## BENEFICIOS PRINCIPALES

- Puede ayudar a proveer beneficios digestivos

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

El apio era usado ya en el siglo V por los chinos, y se usa ampliamente en las prácticas ayurvédicas de la India en la actualidad. El apio cultivado de manera convencional que se vende en las tiendas de comestibles no se parece en nada al apio que se vende en los mercados de agricultores locales. La planta de apio crece hasta un metro de altura, es de color verde brillante e irradia vida. El apio tiene un aroma complejo, fuerte, dulce y especiado. La planta tarda dos años en madurar completamente y producir sus frutos pequeños, que son de color bronceado a marrón. Las semillas son el depósito principal de aceite esencial. El limoneno, el componente dominante, coloca al aceite de semilla de apio en la misma categoría que los refrescantes aceites de cáscara de cítricos y agujas de abeto. El apoyo al sistema digestivo es uno de los muchos beneficios del aceite esencial de semilla de apio. El aceite crea un ambiente calmante, relajante y positivo a la vez que proporciona efectos refrescantes y calmantes.

## USOS

- Consume de una a dos gotas en 240 mL de líquido para promover beneficios digestivos.
- Difúndelo para disfrutar su rico aroma.
- Agregar 1-2 gotas a una sopa o guiso para darle un sabor cálido similar al del apio.

## PRECAUCIONES

Ver Instrucciones de uso y Precauciones en la etiqueta del producto.

