

# Turmeric (Kurkuma)

Curcuma longa 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

PRODUKTINFORMATIONSEITE



CPTG™

## HAUPTNUTZEN

- Geben Sie Ihren herzhaften Lieblingsgerichten einen ganz besonderen Geschmacks-Kick.
- Verleiht Ihren Lieblings-Heißgetränken ein würziges und pfeffriges Aroma.
- Unterstützt saubere und gesunde Haut und reduziert gleichzeitig das Auftreten von Hautunreinheiten.
- Das Aroma von Kurkuma schafft eine emotional anregende Atmosphäre.



## PRODUKTBESCHREIBUNG

Kurkuma ist eine Aromapflanze aus der Familie der Ingwergewächse und wird seit Jahrhunderten in China, Indien und Sri Lanka verwendet. Kurkuma hat einen warmen, würzigen Geschmack, der sich hervorragend eignet, um Ihren herzhaften Lieblingsgerichten die besondere Note zu verleihen. Kurkuma entfaltet auch positive Wirkungen auf die Haut und reduziert Unreinheiten. Sie kann außerdem emotional aufbauend und stimmungsaufhellend wirken.

## ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

- Machen Sie Ihren Kurkuma-Tee selbst, indem Sie Kokosmilch, Wasser, Honig, Tee und 1 – 2 Tropfen ätherisches Kurkumaöl mischen.
- Fügen Sie das ätherische Öl zu Rühreiern oder Frittaten, Reis oder Suppen hinzu, um einen dezent würzigen und pfeffrigen Geschmack zu erhalten.
- Wenn Sie das ätherische Öl beim Kochen verwenden, gehen Sie am besten nach der Zahnstochermethode vor – tauchen Sie einfach einen Zahnstocher in die Flasche mit ätherischem Öl, rühren Sie ihn in Ihr Gericht und kosten Sie. Wiederholen Sie den Vorgang so lange, bis Sie die gewünschte Menge ermittelt haben.
- Verwenden Sie Kurkuma auf der Haut oder als Gesichtsmaske, um das Auftreten von Unreinheiten zu reduzieren und ein attraktives Gesamtbild zu erreichen.

## ANWENDUNG

**Innerlich:** 1 Tropfen mit 125 ml Flüssigkeit verdünnen oder in eine Veggie-Kapsel geben.

**Topisch:** 1 – 2 Tropfen auf die gewünschte Stelle auftragen. Verdünnt mit dem fraktionierten Kokosöl von dōTERRA verwenden, um die Empfindlichkeit der Haut zu minimieren. Weitere Hinweise zur sicheren Anwendung siehe unten.

## HINWEISE ZUR SICHEREN ANWENDUNG

Hautreizungen möglich. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Wenn Sie schwanger sind, stillen oder unter ärztlicher Aufsicht stehen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.