

# Turmeric (Curcuma)

Curcuma longa 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

FOGLIO INFORMATIVO PRODOTTO



CPTG™

## BENEFICI PRINCIPALI

- L'olio di Curcuma dona un tocco di sapore alle pietanze salate.
- Aggiunge un gusto speziato e pepato alle bevande calde.
- Aiuta a favorire una pelle sana e priva di impurità, attenuando gli inestetismi cutanei.
- L'aroma dell'olio di Curcuma crea un ambiente che risolve l'umore.

## DESCRIZIONE

La curcuma è una pianta aromatica della famiglia dello zenzero che è utilizzata da secoli in Cina, India e Sri Lanka. La curcuma ha un gusto caldo e speziato che dona un'esplosione di sapore ad ogni pietanza. Grazie alle sue proprietà, la curcuma aiuta a favorire una pelle sana e priva di impurità, attenuando gli inestetismi cutanei. Ha inoltre un effetto stimolante per l'umore e le emozioni.

## INDICAZIONI

- Prepara un tè alla curcuma mescolando latte di cocco, acqua, miele, tè e una o due gocce di olio essenziale di Curcuma.
- Aggiungi l'olio essenziale di Curcuma alle uova strapazzate, alle frittate, al riso in bianco o alle minestre per un gusto lievemente speziato e pepato.
- Per usare l'olio essenziale di Curcuma in cucina, inizia con il metodo dello stuzzicadenti: immergi lo stuzzicadenti nel flacone di olio essenziale, passalo poi tra gli ingredienti, assaggia e ripeti l'operazione finché non avrai aggiunto la quantità desiderata.
- Utilizza l'olio di Curcuma come trattamento mirato per la pelle o applicalo su tutto il viso come una maschera per contribuire ad attenuare gli inestetismi cutanei e favorire un incarnato sano e radioso.

## MODO D'USO

**Interno:** Diluire una goccia in 125 ml di liquido o assumere in una capsula vegetale.

**Topico:** Applicare una o due gocce sulla zona desiderata. Diluire con l'olio di cocco frazionato dōTERRA per ridurre la sensibilità cutanea. Vedere le ulteriori precauzioni di seguito indicate.

## PRECAUZIONI

Possibile sensibilità cutanea. Tenere lontano dalla portata dei bambini. In caso di gravidanza, allattamento o problema di salute, consultare il proprio medico.

