

# Turmeric (Kurkuma)

Curcuma longa 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

PRODUKTA INFORMĀCIJAS LAPA



CPTG™

## GALVENIE IEGUVUMI

- Turmeric (Kurkuma) piešķir bagātīgu garšu sāļajiem ēdieniem.
- Piešķir asu un piparotu garšu jūsu iecienītajiem karstajiem dzērieniem.
- Turmeric (Kurkuma) aromāts rada emocionāli pacilājošu vidi.

## PRODUKTA APRAKSTS

Kurkuma ir aromātisks ingvera dzimtas augs, kas gadsimtiem ir lietots Ķīnā, Indijā un Šrilankā. Kurkumai ir silta, pikanta garša, kas piešķir bagātīgu aromātu iecienītajiem sāļajiem ēdieniem. Tā var arī būt emocionāli pacilājoša un prātu stimulējoša.

## IZMANTOŠANA

- Pagatavojiet sev kurkumas tēju, sajaucot kokosriekstu pienu, ūdeni, medu un pievienojot vienu vai divus pilienus ēteriskās eļļas Turmeric (Kurkuma).
- Pievienojiet ēterisko eļļu Turmeric (Kurkuma) olu kultenim vai krāsnī ceptai omletei, rīsiem vai zupām, lai piešķirtu viegli pikantu un piparotu garšu.
- Lietojot ēterisko eļļu Turmeric (Kurkuma) ēdienu gatavošanai, vislabāk ir izmantot zobu bakstāmā kociņa metodi – iemērciet tīra zobu bakstāmā kociņa galu ēteriskās eļļas pudelītē un apmaisiet ar zobu bakstāmo ēdiena sastāvdaļas, pagāršojiet, un atkārtojiet, kamēr ir pievienots vēlamais eļļas daudzums.

## TURMERIC (KURKUMA) – PAVĀRA LABĀKAIS PALĪGS!

Izmantojiet eļļas Turmeric (Kurkuma) viegli pikanto un piparoto garšu, pievienojot vienu vai divas lāses olu kultenim vai krāsnī ceptai omletei, rīsiem vai zupām. Varat to pievienot arī sautētiem dārzeņiem, lai iegūtu piparotu garšu. Kāds ir papildu labums, gatavojot ar eļļu Turmeric (Kurkuma)? Tas jums ļauj izmantot arī citus ieguvumus no Turmeric (Kurkuma)!

## LIETOŠANAS NORĀDĪJUMI

Ēdiena garšviela.

## PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

Lietojiet tikai atšķaidītu. Nelietojiet vairāk nekā vienu lāsi dienā. Sargāt no bērniem. Nepieļaut nokļūšanu acīs un uz gļotādas.

