

# Сельдерей

Apium graveolens, 15 мл

dōTERRA®

СТРАНИЦА ИНФОРМАЦИИ О ПРОДУКТЕ



Применение: **A T I S**

Часть растения: Семена

Метод экстракции: Паровая дистилляция

Описание аромата: Сладкий, теплый, землистый, пряный

Основные природные компоненты: Лимонен, β-селинен

Сельдерей (Celery Seed) | Apium graveolens, 15 мл

## ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

- + Поддерживает нервную и пищеварительную системы
- + расслабляет тело и разум
- + Внутренне и внешнее очищение

## ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА

Китайцы использовали сельдерей еще в пятом веке, и сегодня он широко применяется в индийской аюрведической практике. Традиционно выращенный сельдерей из магазина совершенно не похож на сельдерей, который продают на фермерском рынке. Стебли сельдерея могут достигать 1-1,5 метра в высоту, они имеют ярко-зеленый цвет и светятся жизнью. Сельдерей обладает многогранным, стойким, сладким и пряным ароматом. Пройдет два года, прежде чем сельдерей полностью созреет и даст маленькие плоды, цвет которых варьируется от песочного до коричневого. Эфирное масло, главным образом, получают из семян сельдерея. Лимонен, основной компонент, ставит масло из семян сельдерея на одну чашу весов с освежающими маслами из еловых иголок и кожуры цитрусовых. Одно из многих полезных свойств эфирного масла из семян сельдерея - это улучшение пищеварения. Предварительные исследования показали, что лимонен также обладает очищающими свойствами при его употреблении внутрь. Масло помогает создать умиротворяющее, расслабляющую позитивную обстановку и оказывает умиротворяющее действие.

## ПРИМЕНЕНИЕ

- + Принимайте по 1–2 капли утром и вечером для улучшения пищеварения.
- + Примите расслабляющую ванну с успокаивающей английской солью, добавив в теплую воду три-четыре капли масла.
- + Для расслабляющего массажа смешайте с базовым кокосовым маслом.
- + Распылите в воздухе для ощущения эмоционального подъема.

## СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

**Распыление:** Добавьте три-четыре капли масла в ваш любимый диффузор.

**Местное применение:** Нанесите одну или две капли масла на выбранный участок кожи легкими массирующими движениями до полного впитывания. Разбавьте базовым маслом для снижения риска раздражения кожи. См. дополнительные меры предосторожности ниже.

**Внутреннее применение:** Добавить одну каплю эфирного масла в пищу или жидкость, при приготовлении напитков, блюд и домашней выпечки.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Хранить в недоступном для детей месте. Перед применением беременным женщинам и лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом. Избегать попадания в глаза, внутрь уха и на чувствительные участки тела. В случае чувствительности к какому-либо компоненту необходимо проконсультироваться с врачом.