

# Rosemary

*Rosmarinus officinalis* 15 ml

dōTERRA | EUROPE

## PRODUKTINFORMATION



**Växtedel:** blomma, blad/kvist

**Utvinningsmetod:** ångdestillation

**Aromatisk beskrivning:** kamfer, örtig

**Kemisk huvudkomponent:** 1,8-Cineole,  $\alpha$ -pinene, camphor

## HUVUDSAKLIG ANVÄNDNING

- Aromatisk, örtig smaktillsättning för mat
- Upplyftande, med en uppiggande doft

### Rosemary

*Rosmarinus officinalis* 15 ml

Artikelnummer: 60204694

## PRODUKTBESKRIVNING

Rosemary (rosmarin) är en aromatisk vintergrön buske, vars blad/kvistar ofta används till smaksättning av mat, till exempel i fläsk-, lamm-, kyckling- och kalkonrätter. Utöver användningen i köket, har rosmarin många andra fördelar som under lång tid hyllats och uppmärksammats. Rosmarin ansågs helig under de tidiga grekiska, romerska, egyptiska och hebreiska kulturerna. Den örtiga och uppiggande doften hos rosmarin används ofta i både aromaterapi och massageterapi.

## ANVÄNDNINGSSOMRÅDEN

- Tillsätt en droppe Rosemary i köttträtter eller andra favoriträtter för smaksättning.
- Använd tillsammans med dōTERRA Fractionated Coconut Oil och applicera vid massage.

## ANVÄNDNING

**Diffusering:** Använd tre till fyra droppar i din diffuser.

**Som smaksättning:** Späd en droppe till 125 ml vätska.

**Utvärtes på huden:** Ta 5 droppar tillsammans med 10 ml bärarolja och massera in. Ta 5 droppar tillsammans med 5 ml bärarolja i badet. Ta 1 droppe tillsammans med 10 droppar bärarolja som en parfym.

## FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Var uppmärksam på eventuell hudirritation. Förvaras utom räckhåll för barn. Om du är gravid, ammar, eller står under läkarvård, rådgör med din vårdkontakt. Undvik kontakt med ögon, inre delar av öron och andra känsliga områden.

