

# Turmeric (Kurkuma)

Curcuma longa 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

INFORMAČNÝ HÁROK O PRODUKTE



CPTG™

## HLAVNÉ ÚČINKY

- Kurkuma prináša slaným jedlám nával chuti.
- Vaším obľúbeným teplým nápojom pridá korenistú a pikantnú príchuť.
- Pomáha podporovať čistú a zdravú pokožku a redukuje výskyt nedostatkov.
- Aróma kurkumy vytvára emocionálne povznášajúce prostredie.



## POPIS PRODUKTU

Kurkuma je aromatická rastlina z čeľade zázvorovité, ktorá sa už stáročia používa v Číne, Indii a na Srí Lanke. Kurkuma má hrejivú korenistú chuť, ktorá pôsobí ako skvelý nával príchuti vo vašich obľúbených slaných jedlách. Vďaka svojim vlastnostiam kurkuma tiež pomáha podporovať čistú zdravú pokožku a súčasne redukuje výskyt nedostatkov. Môže tiež pôsobiť povznášajúco na emócie a stimulujúco na náladu.

## POUŽITIE

- Spravte si vlastný kurkumový čaj zmiešaním kokosového mlieka, vody, medu, čaju a jednej až dvoch kvapiek esenciálneho oleja kurkuma.
- Pridajte esenciálny olej kurkuma do praženice, frittaty, čistej ryže alebo polievok ako komplexnú korenistú a pikantnú príchuť.
- Pri používaní oleja kurkuma do varenia možno budete chcieť začať metódou špáradla – jednoducho namočte špičku čistého špáradla do fľaštičky s esenciálnym olejom, zamiešajte špáradlom suroviny, ochutnajte jedlo a postup opakujte, kým nebudete spokojní s pridaným množstvom.
- Použite kurkumu na pokožku ako bodové ošetrenie alebo ako masku na celú tvár, aby pomohla zredukovať výskyt nedostatkov alebo dosiahnuť zdravo vyzerajúce celkové rozžiarenie pleti.

## NÁVOD NA POUŽITIE

**Vnútorne:** Zriedte jednu kvapku v 125 ml tekutiny alebo ju užite vo vegetariánskej kapsule.

**Na pokožku:** Naneste jednu až dve kvapky na želané miesto. Rozriedte frakcionovaným kokosovým olejom dōTERRA, aby ste minimalizovali prípadnú citlivosť pleti. Pozrite si dodatočné preventívne opatrenia uvedené nižšie.

## UPOZORNENIE

Možná citlivosť pokožky. Uchovávajte mimo dosahu detí. Ak ste tehotná, dojčíte alebo ste pod lekárske dohľadom, konzultujte užívanie s vaším lekárom.