

# Cardamomo

*Elettaria cardamomum* 5 mL

dōTERRA®

HOJA INFORMATIVA DEL PRODUCTO



**CP** TG Certified Pure Therapeutic Grade®

## Aplicación:



## Parte de la planta:

Semilla

## Método de extracción:

Destilación por arrastre de vapor

## Descripción aromática:

A especias, a frutas, cálido, balsámico

## Componentes químicos principales:

Acetato de terpinilo, 1,8-cineol, acetato de linalilo, sabineno, linalol

## BENEFICIOS PRINCIPALES

- Puede ayudar a aliviar la indigestión y mantener la salud gastrointestinal en general\*
- Promueve la respiración despejada y la salud respiratoria\*
- Ayuda a aliviar la sensación ocasional de malestar estomacal\*
- Especia sabrosa para cocinar y hornear

## Cardamomo

*Elettaria Cardamomum*  
5 mL



## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

Un pariente cercano del jengibre, el cardamomo se conoce como una especia cara de cocina y por ser beneficiosa para el sistema digestivo en una variedad de maneras. El cardamomo se utiliza comúnmente para ayudar a aliviar el malestar estomacal.\* Su distintivo aroma puede promover un estado de ánimo positivo. El cardamomo también tiene profundos efectos en el sistema respiratorio debido a su alto contenido de 1,8-cineol, que promueve la respiración despejada y la salud respiratoria.\* Originario del sudeste asiático, el cardamomo se agrega a los dulces tradicionales de la India y a los téis por su aroma y sabor mentolado y refrescante. El aceite esencial de cardamomo de dōTERRA se extrae de las semillas de cardamomo cultivadas en Guatemala, utilizando nuestros estrictos estándares de pruebas CPTG®. Mediante un acuerdo de abastecimiento colaborador y responsable, somos capaces de tener un impacto significativo en las vidas de los socios locales, asegurándonos que estas comunidades agrícolas disfruten de mejores medios de vida.

## USOS

- Utilízalo internamente como parte de un régimen diario de salud para apoyar la función gastrointestinal saludable.\*
- Difunde o aplícalo tópicamente para promover la sensación de una respiración despejada.
- Agrégalo al pan, batidos, carnes y ensaladas para mejorar el sabor de los alimentos y ayudar con la digestión.\*
- Difunde o inhala para un sentido de apertura y claridad mental.

## INSTRUCCIONES DE USO

**Difusión:** Utiliza tres a cuatro gotas en el difusor de tu elección.

**Uso interno:** Diluye una gota en 4 oz. fl. de líquido.

**Uso tópico:** Aplica una o dos gotas en la zona deseada. Diluye con aceite fraccionado de coco de dōTERRA para minimizar cualquier sensibilidad en la piel. A continuación precauciones adicionales.

## PRECAUCIONES

Posible sensibilidad de la piel. Mantén fuera del alcance de los niños. Si estás embarazada, amamantando o bajo cuidado médico, consulta a tu médico. Evita el contacto con los ojos, oídos internos y zonas sensibles.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.