

Cumin

Cuminum cyminum 5mL

dōTERRA®

FICHE D'INFORMATION PRODUIT



CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®

Application: **A** **T** **I** **D**

Partie de la plante: graine

Méthode d'extraction : Distillation à vapeur douce

Description aromatique: Chaud, épicé, savoureux

Composés chimiques principaux : Cuminaldéhyde, β -pinène, para-cymène, (Gamma)-terpinène

BIENFAITS PRINCIPAUX

- Épice populaire utilisé dans beaucoup de plats de cuisine du monde.
- Favorise la santé digestive et aide pour des troubles occasionnels d'inconfort digestif *
- Purifiant des systèmes du corps *

Cumin
Cuminum cyminum 5 mL

DESCRIPTION

Le cumin est une plante fleurie de la famille des Apiacées (Ombellifères) qui atteint un peu plus de 30cm de haut ; il pousse abondamment dans les pays méditerranéens. Ses graines sont dans un fruit et elles sont habituellement, déshydratées et utilisées dans la cuisine du monde entier. L'utilisation du cumin est très ancienne : 2000 AV JC. Traditionnellement, le cumin est particulièrement utilisé pour la digestion et la circulation. Le cumin servait rituellement dans la protection intérieure et dans celle des maisons. Le cumin est riche en composé organique aromatique qui renforce le système digestif. Le cumin a un puissant pouvoir aromatique et son goût aux noisettes, épicé rehausse la cuisine ; aussi, seulement une petite quantité d'H.E. de cumin est nécessaire en cuisine. On peut ajouter du cumin à toute une variété de plats avec du piment, des mousses à tartiner, du curry, des soupes et des sauces piquante. On l'utilise aussi comme épice dans les viandes et les marinades.

UTILISATIONS

- Ajouter 1-3 gouttes à des plats mijotés, soupes et curry pour une saveur épicée.
- Diluer et appliquer en cutané pour une sensation de réchauffement.
- Ajouter une goutte à un verre d'eau et gargariser pour un bain de bouche efficace.

MODE D'EMPLOI

Diffusion: utiliser 3 ou 4 gouttes dans un diffuseur

Usage interne: Diluer 1 goutte dans 115 ml de liquide

Usage topique : Diluer dans un peu d'huile de coco et appliquer sur la partie de peau à soigner. Voir les autres précautions ci-dessous

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Possibilité de sensibilité de la peau

Tenir hors de portée des enfants. Les personnes sous traitement, les femmes enceintes ou allaitantes doivent consulter leur médecin

Eviter tout contact avec les yeux, l'intérieur des oreilles et les zones sensibles. Eviter l'exposition au soleil ou aux rayons UV pendant au moins 12 heures après application du produit.



*Ces affirmations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas prévu pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir les maladies