



# Kardamón

Často sa používa na dochucovanie jedál a nápojov. Kardamónový esenciálny olej je užitočný v kuchyni a môže byť prospešný na zdravé trávenie.

## Hlavné výhody:

- Chutná korenina vhodná na varenie a pečenie
- Môže pomôcť s tráviacimi ťažkosťami

## Použitie:

- Vezmite si jednu kvapku vnútorne ako súčasť denného režimu.
- Pridajte jednu kvapku do kúpeľa, aby ste podporili pocity pokoja a relaxácie.
- Pridajte kvapku do chleba, smoothies či na mäso a šaláty, aby ste zlepšili ich chuť.
- Naneste na pokožku na podporu pocitu otvorenosti a mentálnej jasnosti.
- Použite vnútorne po veľkom alebo ťažkom jedle na podporu procesu prirodzeného trávenia.