



NUTRIBOTY



ÓLEOS ESSENCIAIS

• UM GUIA PARA A SUA SAÚDE •



WWW.NUTRIBOTY.COM



SUMÁRIO

- 1.** O que são óleos essenciais? 3
- 2.** Como usar? 4
- 3.** Os nossos óleos essenciais 5
- 4.** O que não podemos fazer? 12
- 5.** Quem somos? 13
- 6.** Como fazemos? 14
- 7.** Quem ajudamos? 15





O QUE SÃO ÓLEOS ESSENCIAIS?

Os óleos essenciais são extratos muito concentrados de elementos vegetais como plantas, raízes, flores e folhas. A denominação “essencial” refere-se ao facto destes óleos conterem a essência, o aroma característico, das plantas das quais derivam.

Sendo criados de forma física (destilação ou extração) e não química, permitem manter os atributos e componentes de cada planta e, assim que entram na corrente sanguínea, distribuem-se por todo o corpo.

São recursos naturais muitíssimo importantes para vários fins, nomeadamente a aromaterapia, que utiliza os mais diversos aromas provenientes destes óleos para melhorar a sua saúde e promover o bem-estar.

Cada óleo essencial tem as suas características e poderes: podem acalmar, estimular, desinfetar, cicatrizar, atuar como inseticida ou fungicida... As suas propriedades são infinitas!



COMO USAR?

As diferentes formas de uso destes óleos determinam também os efeitos que irão ter. As massagens com óleos essenciais são muito úteis para dores musculares e ajudam também com problemas de pele. Já a aromaterapia é mais adequada para stress e fadiga.

São normalmente usados de 2 formas:

Inalação – Estimulam o sistema límbico, que regula as emoções, a memória, a fome e ainda os instintos sexuais. Pode colocar algumas gotas num difusor ou mesmo adicionar um pouco de água quente ao óleo para inalar o vapor.

Aplicação cutânea – Como são muito concentrados, não é preciso grande quantidade de produto para produzir os resultados desejados, e devem ser sempre diluídos noutros compostos como óleos vegetais, água ou argilas. No entanto, certos óleos como o de lavanda podem ser aplicados diretamente na pele por serem mais ligeiros.



OS NOSSOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Na Europa, a Nutriboty oferece 6 óleos essenciais:

- **Eucalipto Globulus**
- **Eucalipto Limão**
- **Lavanda**
- **Lemongrass (Erva Príncipe)**
- **Manjerição Angolano**
- **Sândalo Africano**



ÓLEO ESSENCIAL DE EUCALIPTO GLOBULUS

O Eucalipto comercializado pela Nutriboty provém de pequenas comunidades rurais no Município da Humpata. Floresce em abundância nos territórios selvagens da região, afirmando-se como uma fonte de rendimento sustentável.

O Óleo Essencial de Eucalipto Globulus da Nutriboty tem um aroma herbal fresco inconfundível e possui propriedades descongestionantes e anti-inflamatórias.

Ajuda no alívio de sintomas da gripe e problemas respiratórios através de inalação ou aplicação cutânea - misturado com o seu óleo vegetal preferido e aplicado no peito.

É também reconhecido como um modulador de humor, revitalizador para estados de fadiga e relaxante em situações de excesso de atividade. As suas notas balsâmicas e frescas remetem-nos ao bem-estar de uma caminhada entre as árvores.



ÓLEO ESSENCIAL DE EUCALIPTO LIMÃO

Com um aroma suave, o Óleo Essencial de Eucalipto Limão da Nutriboty ajuda a descongestionar o sistema respiratório, podendo ser usado como expectorante e estimulante da tosse.

É repelente, sendo um excelente aliado para afastar os mosquitos e apresenta propriedades energizantes, antissépticas e descongestionantes.

Apresentando também uma excelente ação desinfetante, é ideal para ajudar no tratamento do pé-de-atleta ou para evitar mau-cheiro nos pés.

Pode ainda ser usado na limpeza e desinfecção do lar - basta aplicar 5 a 10 gotas deste óleo num difusor para garantir uma atmosfera mais pura e refrescante. É excelente para combater mofo, bolor e fungos que geralmente aparecem em ambientes fechados.



ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA

O Óleo Essencial de Lavanda da Nutriboty tem um aroma floral distinto e versátil. Apresentando uma ação reequilibrante e propriedades calmantes, alivia os sintomas de stress e cansaço, e melhora o sono.

Dadas as suas propriedades antimicrobianas e relaxantes, pode também ser usado para problemas de pele como infeções fúngicas, pequenas escoriações ou mesmo picadas de insetos.

Para além disso, ajuda ainda com distúrbios respiratórios ligeiros (através de inalação) e atua como repelente de insetos.

Dilua 1 gota deste óleo numa colher de sopa de Óleo de Moringa para uma massagem relaxante!



ÓLEO ESSENCIAL DE LEMONGRASS (ERVA-PRÍNCIPE)

O Óleo Essencial de Lemongrass (Erva-Príncipe) da Nutriboty, possuindo um aroma fresco e cítrico, dá energia, melhora a disposição e repele insetos.

É conhecido por ser um agente estimulante, tônico e aromatizante e pode ser usado não só para aromatizar mas também para desinfetar a casa, dada a sua ação antibacteriana.

Auxilia ainda na recuperação de gripes e constipações e, durante épocas quentes, também ajuda a refrescar a temperatura do corpo e a reavivar a mente.

Use 2 gotas deste óleo no seu difusor de aroma pela manhã para começar o dia cheio de boa disposição!



ÓLEO ESSENCIAL DE MANJERICÃO ANGOLANO

O Óleo Essencial de Manjerição Angolano da Nutriboty tem um aroma quente e aromático. Com propriedades afrodisíacas, é um estimulante da libido.

Os seus efeitos enquanto estimulante sexual são tão poderosos que é popularmente conhecido como o “Prazer de Afrodite”.

Possui ainda efeitos anti-inflamatórios ajudando no tratamento de bronquite, aliviando a tosse e reduzindo a fadiga.

Misture 2 gotas deste óleo numa colher de sopa de Óleo de Moringa para uma massagem inesquecível a dois!



ÓLEO ESSENCIAL DE SÂNDALO AFRICANO

O Óleo Essencial de Sândalo Africano da Nutriboty é caracterizado pelo seu aroma envolvente, quente e aconchegante. As suas propriedades promovem a concentração e o foco.

Gosta de praticar meditação? Este é o óleo perfeito para si! Com um maravilhoso aroma amadeirado, é ideal para práticas espirituais.

Este óleo é também muito usado na indústria da perfumaria, fazendo parte da composição de diversos perfumes de luxo desde o século XX.

Misturando-se facilmente com outros compostos e possuindo propriedades antissépticas, é um valioso fixador e intensificador de outras fragrâncias.



O QUE NÃO PODEMOS FAZER?

Os óleos essenciais são muitíssimo úteis, no entanto há que ter precauções de forma a evitar problemas.

A grande maioria dos óleos essenciais não deve ser aplicada diretamente na pele e também não deve ser ingerida. Devemos ter cuidado para não ultrapassar a dose recomendada.

Outro comportamento muito comum mas repreensível é aplicar algumas gotas na máscara de proteção ou na roupa interior. Devemos evitar fazê-lo, visto que é muito agressivo para a pele e olhos.

Em relação ao uso de óleos essenciais em crianças, nem todos podem ser utilizados e a quantidade deve ser sempre pequena.





QUEM SOMOS?

A Nutriboty é uma marca angolana nascida em 2018 que lhe proporciona o acesso a todo um universo de saúde e bem-estar.

Surgiu da vontade dos fundadores de criar um negócio inovador capaz de envolver as populações locais, levando emprego aos mais recônditos municípios rurais de Angola.

Valorizamos as matérias primas autóctones, protegendo-as e salvaguardando a paisagem e os recursos naturais.

Desta forma, garantimos produtos naturais capazes de beneficiar a saúde, o bem-estar e a rotina diária das pessoas que confiam na nossa marca.



COMO FAZEMOS?

A Nutriboty possui quintas próprias onde praticamos agricultura biológica de forma sustentável com recurso a energias renováveis e práticas certificadas. Salvaguardamos, assim, os ambientes naturais e selvagens destes territórios africanos.

Através do envolvimento e formação da população local, conseguimos adotar também um modelo de apanha silvestre sustentável. Assim, colhemos o que a natureza nos oferece preservando-a contra fatores de risco e levando riqueza a estas populações.

Fomentamos ainda a organização entre pequenos produtores e agricultores da região, incentivando a criação de cooperativas agrícolas através do financiamento de mudas, de formação técnica e da garantia do escoamento da totalidade das suas produções.



QUEM AJUDAMOS?

A Nutriboty tem um grande orgulho nas suas ações de responsabilidade social ao apoiar comunidades angolanas, nomeadamente no sul do país.

Através dos nossos programas, já conseguimos ajudar imensos angolanos, trazendo mais riqueza e rendimento a estas populações em zonas rurais de África.

Criamos emprego, ajudamos as famílias a subsistir e trazemos muita alegria a todos os que trabalham connosco e nos ajudam nesta missão!



NUTRIBOTY
VIVE MAIS!



WWW.NUTRIBOTY.COM

@nutriboty / @nutriboty.eu 