

# soluciones esenciales

N.º10 Primavera-verano

PRANARŌM

Limpiar nuestra  
casa de ácaros  
del polvo

---

Prepara tus  
pies para  
el verano

---

El secreto para  
luchar contra  
los insectos

---

**CÓMO  
DESINTOXICAR  
NUESTRO  
ORGANISMO**



# SU .ma RIO

## 03 Editorial

### 04 Esenciales de temporada

Limpiar nuestra casa de ácaros del polvo

Los AE que no pueden faltar en tu botiquín de viaje

Estudio piloto para el tratamiento de *H. pylori*

### 14 La opinión experta

Prepara tus pies para el verano

### 18 Nuestra esencia

Farmacia Lozano. Ahora somos "más farmacia"

### 20 Para los más pequeños

El secreto para luchar contra los insectos

### 22 Para ti, mujer

Cómo desintoxicar nuestro organismo

### 26 Tú preguntas

Aclaremos tus dudas sobre los aceites esenciales

### 28 Tus esenciales

Estrés crónico. Vivir en modo 'supervivencia'

### 32 Esenciales desde dentro

El mejor consejo de salud está en tu farmacia

### 34 Curiosidades

Belleza natural gracias al aceite vegetal de coco

#### PUEDES SEGUIRNOS EN:

[www.solucionesesenciales.com](http://www.solucionesesenciales.com)

Twitter @S\_Esenciales

Facebook Pranarom España

Instagram pranaromespana



## PRANAROM

DIRECCIÓN EDITORIAL: Sales & Administration Director Germán Pujol · Responsable técnico Alfredo Quevedo · Comunicación y Marketing Aroa Bajo · Revisión y corrección Maite Castro · Pranarom España S.L.U. Avda. Diagonal, 472 esc. A, 2º 4º 08006 Barcelona · T: 936 748 425 · [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com) · [www.solucionesesenciales.com](http://www.solucionesesenciales.com) · Agradecimientos a nuestros colaboradores: Francesca Falzone, A. Miguel Martín Almendros, Paco Lozano, Leire Loizaga, Elena Bejarano, Silvia Orellana · DISEÑO E IMPRESIÓN: ZetaCorp (Ediciones Reunidas, S.A. – Grupo Zeta)

# Aceites esenciales y aceites vegetales

**¡GRACIAS POR LEERNOS DE NUEVO!** En este número volvemos a proponer soluciones para mejorar el capital de salud de nuestro entorno, que es para lo que trabajamos y nuestra vocación. Pero antes, queremos hacer un breve recordatorio de qué es un aceite esencial y qué es la aromaterapia científica.

Según la escuela francesa, aromaterapia científica es el uso de aceites esenciales bioquímicamente definidos (quimiotipados) por vía olfativa, cutánea u oral para prevenir y aliviar síntomas o tratar diversas afecciones y patologías en el ser humano o en el animal. Esta terapia bioquímica se apoya en la relación que existe entre los compuestos químicos de los aceites esenciales y sus actividades terapéuticas. Recurre a una metodología rigurosa que se apoya en datos científicos sólidos, confirmados por el laboratorio y por la clínica. Eficaz, natural y de calidad, suplementa y complementa perfectamente otras terapias.

Un aceite esencial es la esencia volátil de una planta o árbol aromático. Es su más alta concentración. Contiene una gran cantidad de moléculas aromáticas (principios activos) con diversas propiedades terapéuticas. Se extrae principalmente por destilación por corriente de vapor.

Es importante diferenciar un aceite esencial de un aceite vegetal. Los aceites esenciales son destilados, en su gran mayoría, no manchan, son muy volátiles, no viscosos y en un 90% de los casos, incoloros. Los aceites vegetales se obtienen por prensa en frío, son viscosos, manchan, menos concentrados y suelen estar destinados a ser conductores de aceites esenciales si poseen algunas propiedades terapéuticas, aunque normalmente sus usos son cosméticos o alimenticios. En lo único que se parecen es en que se separan del agua y son liposolubles.

Con este pequeño recordatorio, desde *Soluciones Esenciales*, os deseamos una primavera y un verano feliz, sano y saludable. 💧

**Germán Pujol**  
Sales & Administrator  
Director Pranarom España





# Limpiar nuestra casa de ácaros del polvo

Se acerca el cambio de estación y, con él, el cambio de armario. El simple hecho de mover ropa supone la aparición de los clásicos estornudos, el picor ocular o incluso la sensación de picor generalizado.

¿QUIÉNES SON los responsables de estos síntomas? Son muchos los factores y las sustancias que nos los provocan pero, en esta ocasión, nos vamos a centrar en hablar de los ácaros del polvo.

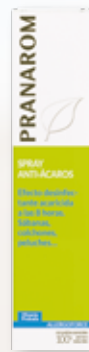
No debemos tener miedo a este tipo de ácaros, ya que son inofensivos para los seres humanos y no transmiten ningún tipo de enfermedad. Más cuidado

debemos tener con los residuos fecales que dejan estos arácnidos por nuestras alfombras, colchones o ropa, ya que son sus heces las que nos provocan un gran efecto alérgico.

Para desinfectar una estancia basta con pulverizar el Spray Antiácaros Allergoforce

## SPRAY ANTIÁCAROS ALLERGOFORCE

El Spray Antiácaros de Allergoforce es una solución natural, formulada por una excelente sinergia de aceites esenciales,



cuya eficacia está científicamente probada para acabar completamente con la presencia de los molestos arácnidos. La presencia de AEQT como *lemongrass* o naranja dulce aporta, además, un olor cítrico a la fórmula que hace de su uso una aplicación agradable.

Su modo de empleo consiste en pulverizar el spray (a una distancia de 30 centímetros aproximadamente) por la estancia que queremos "desinfectar", más en concreto sobre las cortinas, los colchones, las almohadas,

Las heces de los ácaros tienen un gran efecto alérgico



etcétera; cerrar la habitación y dejar actuar durante ocho horas. Pasado este tiempo, se debe pasar la aspiradora para asegurarnos de que no queda ningún ácaro ni residuo de éste y, por último, hay que airear la habitación.

*El spray de Allergoforce mantiene su efecto acaricida durante un total de 30 días*

Hecho este procedimiento, ya no tendrás que preocuparte hasta pasado un mes, ya que su efecto acaricida se mantiene durante 30 días.

Así que, ya lo sabes, si quieres prevenir cualquier síntoma alérgico asociado a la presencia de los ácaros, el Spray Antiácaros de Allergoforce es un producto imprescindible para tener en tu casa, bien sea porque vas a cambiar de armario, porque piensas visitar tu casa de veraneo y hay que ponerla a punto o cuando quieras hacer una desinfección profunda del hogar.

#### EFICACIA FRENTE A CHINCHES

Además, estudios recientes validan su eficacia frente a los chinches. Su aplicación se realizaría de igual modo, salvo que habría que repetir la aplicación cada cinco días. El Spray Antiácaros de Allergoforce mejora la calidad de vida de los alérgicos al aportarles un bienestar diario en su hábitat natural. Es un producto apto para todo tipo de pacientes, ya que está exento de toxicidad alguna. 🌱

Pranaróm España



# PRANARŌM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

## UNA FORMA RÁPIDA Y SEGURA DE TRATAR LAS MOLESTIAS URINARIAS

OLEOCAPS 2



Información y puntos de venta  
en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)

con aceites esenciales  
100% puros y  
naturales



# Los AE que no pueden faltar en tu botiquín de viaje

Si estás pensando en hacer una escapada o tomarte unas vacaciones, no olvides llevar contigo un kit de salud para evitar posibles contratiempos. En él puedes incluir algunos aceites esenciales de gran utilidad cuando estás fuera de casa.

**EL BUEN TIEMPO** florece, las escapadas de fin de semana son más frecuentes y las vacaciones están a la vuelta de la esquina. Te proponemos cinco aceites esenciales imprescindibles en un botiquín de viaje:

## PARA EL EJERCICIO

♦ **AEQT de gaulteria:** el aceite esencial más conocido para dolores osteomusculares. Es un gran antiinflamatorio y analgésico. Basta con diluir dos gotas en un aceite de maceración de árnica para tener un efecto antiinflamatorio potente. Además, aplicándote

un par de gotas del AEQT en un aceite vegetal o crema en las articulaciones antes del ejercicio, ¡te ayudará a tener las articulaciones engrasadas!

## MAREOS

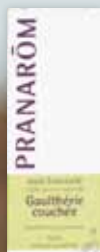
♦ **Esencia de limón:** tu mareo durante el viaje ya no será un problema. Tómate un par de gotas de esta esencia media hora antes del viaje y disfruta de su fresco aroma durante el trayecto inhalando desde un pañuelo o un difusor. En caso de una mala digestión, tómate dos gotas en el momento del síntoma y ¡adiós a la digestión pesada!

## CUIDADO DE LA PIEL

♦ **AEQT de espliego macho:** nuestro mejor aliado para cualquier molestia en la piel. Llévalo siempre en la mochila y te sacará de muchos apuros: la rozadura de la zapatilla, del maillot, un rasponazo, una quemadura o una herida abierta. Incluso se conoce como antídoto para el veneno. Este aceite es un cicatrizante extraordinario, antiséptico y, además, analgésico. Se pueden aplicar dos gotas sobre la herida o la quemadura, o bien, si es una zona muy extensa, mezclarlo con un buen aceite vegetal reparador. ¡Ya verás como no queda ni marca!

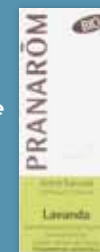
## MOSQUITOS

♦ **AEQT de citronela de Java:** olvídate de las picaduras de mosquito con la ayuda de un difusor y la acción repelente de este aceite. Añade unas gotas del AEQT de citronela y pasarás una noche libre de picotazos. ♦



## DESCANSAR BIEN PARA RENDIR MEJOR

♦ **AEQT DE LAVANDA:** el aceite relajante más conocido de la aromaterapia, que nos ayudará a relajarnos y a disfrutar de un sueño mucho más placentero. Muy útil para utilizar en los difusores de aceites esenciales o bien en un baño relajante aromático. Pon 4-5 gotas en el jabón o, si lo prefieres, aplica dos gotas en el plexo solar para favorecer la relajación. Aprovecha tu tiempo al máximo con un sueño reparador. ♦



# Estudio piloto para el tratamiento de 'H. pylori'

La *Helicobacter pylori* es una bacteria que coloniza el epitelio gástrico de la mitad de la población mundial aproximadamente.

EN LA MAYORÍA de los casos es asintomática, sin embargo, en algunos pacientes puede causar gastritis, acidez, úlcera gástrica e incluso cáncer de estómago (1-2%). Dada su alta prevalencia, se ha realizado un estudio piloto con cápsulas de 75 mg de aceite esencial quimiotipado de *Origanum compactum*, que ya había dado resultados positivos *in vitro*. La posología era la siguiente: dos cápsulas cada seis horas durante diez días.

Este tratamiento es la alternativa natural a la triterapia clásica: un inhibidor de la bomba de protones (IBP, principalmente el omeprazol) y dos antibióticos, la amoxicilina y la claritromicina. Este tratamiento dura entre 10 y 14 días, aunque en los casos más graves existen otros protocolos. Los efectos secundarios son habituales y numerosos; además se producen resistencias bacterianas.

Los doctores Francisco Marín Jiménez y Miguel Martín Almendros llevaron a cabo el estudio, para lo cual seleccionaron a 61 pacientes



## TRATAR LA 'HELICOBACTER PYLORI' CON AE DE ORÉGANO COMPACTO

Dr. A. Miguel Martín Almendros  
Licenciado en Medicina y Cirugía,  
especialista en medicina natural

Dentro del microbioma habitual normal del estómago está la bacteria 'Helicobacter pylori'. Si está en equilibrio con la microbiota beneficiosa, no debe suponer ningún problema para la salud. De hecho, parece proteger frente al reflujo gastroesofágico y el cáncer de estómago.

Pero, por circunstancias diversas, se suele descompensar el equilibrio natural entre bacterias "buenas" y "malas" y prolifera el número de colonias de 'Helicobacter pylori'. La prevalencia de este desequilibrio en España oscila entre el 21 y el 60%.

Cuando hay una gran cantidad de esta bacteria en

nuestro tubo digestivo, consigue colonizar el epitelio gástrico, perfora el 'mucus' protector, genera un estado inflamatorio local o una gastritis y ocasiona una patología sintomática con dolor en la boca del estómago y un exceso de acidez.

En un 10-20% de los casos, se desarrollan úlceras gástricas y duodenales. Un 1-2% de ellos tiene riesgo de contraer cáncer de estómago. Pero, en la mayoría de los casos, su presencia es asintomática.

El protocolo de erradicación en la farmacología clásica es muy agresivo, con el uso de antiácidos y hasta dos o tres antibióticos, con lo que

conlleva de efectos secundarios, la alteración de la microbiota intestinal y la generación de resistencias.

El estudio clínico realizado por el doctor Marín de El Prat de Llobregat, Barcelona, y por mí desde Motril, usando aceite esencial de orégano compacto (Oleocaps n.º 1) ha conseguido una negativización de colonias en un 27% y una mejoría sintomática en un 82% de los pacientes, a los que se les pudieron retirar los inhibidores de la bomba de protones (el clásico omeprazol). Así evitamos sus efectos secundarios, reducimos el gasto al sistema sanitario y reservamos los antibióticos convencionales para casos puntuales. ♣





que tomaban IBP de forma crónica y que dieron positivo en la prueba en heces de *H. pylori*. Les retiraron el tratamiento con IBP durante un mes, así como la toma de cualquier antibiótico, y les recetaron el protocolo antiinfeccioso con aceites esenciales quimiotipados. Pasado un mes, les volvieron a realizar la prueba.

Los resultados mostraron que el 27% logró negativizar la prueba, si bien en uno de los grupos este porcentaje se elevó hasta el 50%. La razón de esta diferencia sustancial es que las pruebas se realizaron en dos centros de salud diferentes de la Seguridad Social.

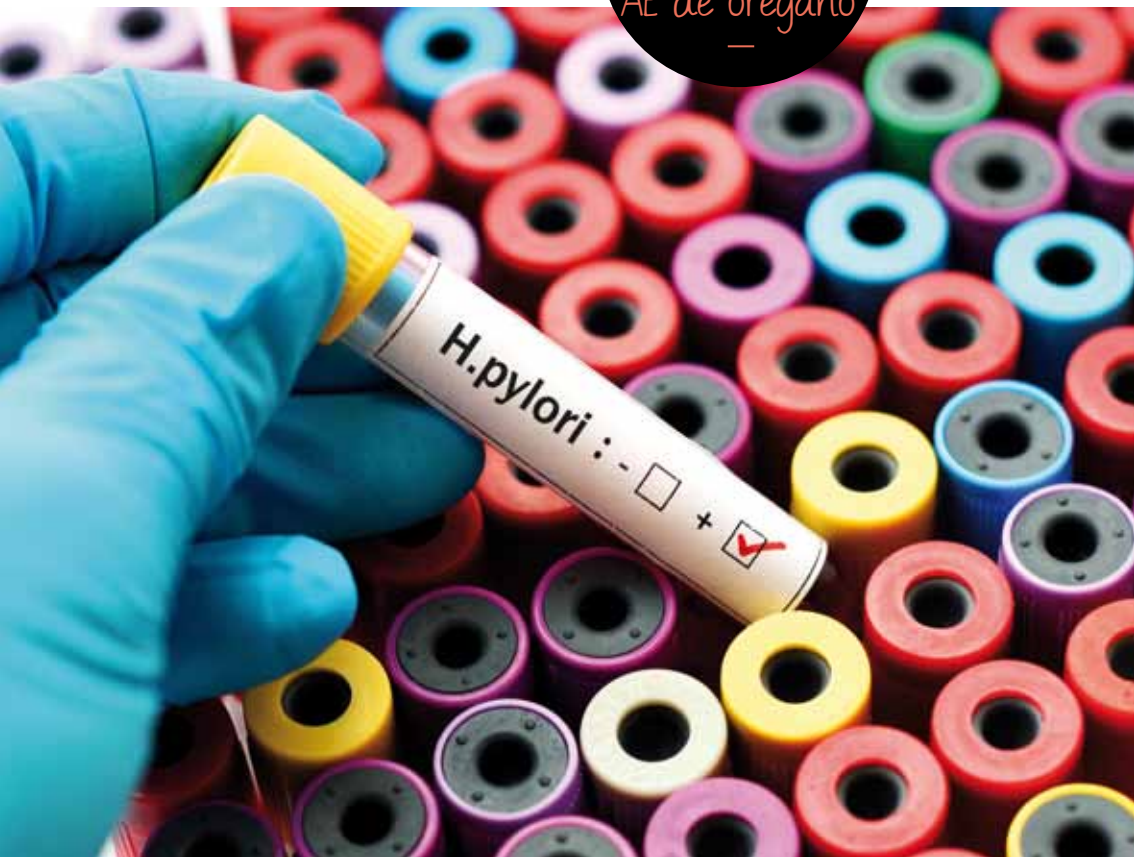
Lo más interesante del estudio es que el 82% de los pacientes manifestó una mejoría evidente, con lo que se les pudo retirar el tratamiento de IBP. Esto supone una mejora en la calidad de vida de los pacientes, que ven reducida su afección y los efectos secundarios del tratamiento, así como un ahorro importante para el sistema nacional de salud, ya que el omeprazol es el principio activo más prescrito en España.

La explicación de la mejoría de los pacientes, incluso entre aquellos que no consiguieron negativizar la prueba es que, según

recientes trabajos, el concepto de equilibrio de *H. pylori* con el resto de la flora parece ser determinante. Esta bacteria tendría un papel protector frente al cáncer de esófago y un efecto regulador de las hormonas gástricas, incluyendo la leptina y la grelina, según investigaciones del doctor Martin J. Blaser. Así pues, parece ser que el AEQT de orégano compacto habría regulado la población de *H. pylori*

de forma que ésta ya no causase molestias. Se trata, por lo tanto, de una opción terapéutica muy interesante que tener en cuenta. ♦

El 82% de los pacientes mejoró con el AE de orégano



# PRANAROM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

## PARA UNA SOLUCIÓN GLOBAL DE LAS ALERGIAS

ALLERGOFORCE



Información y puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)

con aceites esenciales  
100% puros y naturales



# Prepara tus pies

para el verano

La continuada falta de hidratación de los pies a lo largo del año afecta el talón por su natural ausencia de glándulas sebáceas. En verano, agentes mecánicos como la arena y el calzado abierto contribuyen a resecar exteriormente esta piel hasta provocar escamas o grietas.

**ESTE TIPO DE LESIONES** en los talones afectan normalmente a la epidermis. Sin embargo, en ciertas ocasiones pueden hacerse más profundas, afectar la dermis y, en consecuencia, volverse dolorosas.

## SOLUCIÓN NATURAL

Es conveniente que cuidemos de los pies durante todo el año, quitando el exceso de piel y las durezas con un *peeling* y aportándoles a diario la hidratación necesaria.

Mi consejo es que hagas tú misma un exfoliante natural mezclando tres gotas de esencia de limón en una cucharada sopera de azúcar moreno y lo apliques con ligeros masajes circulares en toda la superficie de los pies y sobre las uñas. La piel quedará renovada y las uñas, brillantes.

Hidrata tus pies a diario con aceites vegetales como el de aguacate, 100% natural de primera presión en frío, que







El geranio  
tiene efectos  
cicatrizantes  
y analgésicos

aportará a la piel las vitaminas y los ácidos grasos beneficiosos para su integridad y resplandor.

#### MANTECA DE KARITÉ Y GERANIO

Si la piel del talón está muy descamada y agrietada, te recomiendo aplicar todas las noches antes de acostarte una mascarilla reparadora con manteca de karité. Esta manteca vegetal, rica en omega 9, se encuentra sólida a temperatura ambiente, pero se derrite fácilmente en las manos y tiene un poder reparador intenso y una buena absorción.

Pon, entonces, tres cucharadas soperas de manteca en un recipiente al baño maría y, en cuanto empiece a fundirse, añadele seis gotas de AEQT de

geranio de Egipto y retira del calor. Mezcla bien y deja enfriar. El geranio tiene unos efectos cicatrizantes y analgésicos sorprendentes, además de un agradable olor a rosa, y es uno de los mejores aliados de los talones agrietados.

Además de esto, no olvides llevar una dieta que incluya las vitaminas y los minerales que contribuyen a mantener una mejor hidratación de la piel, como frutos secos, vegetales y mucha ingesta de agua. 💧

**Francesca Falzone**  
Farmacéutica especializada en aceites  
esenciales. Formadora de Pranarôm

#### NUESTRA PROPUESTA

Cápsulas de aceite vegetal de rosa mosqueta para hidratar nuestra piel, que aportan los ácidos grasos que favorecen la regeneración cutánea.



La manteca de karité tiene un poder reparador intenso y una buena absorción

## Consejos para cuidar tus pies

### CALZADO

La elección de los zapatos es importante, evitan que los pies estén en contacto con el suelo, el frío y la humedad y los protegen de posibles golpes. Una mala elección puede generar dolores de espalda, de rodillas y de tobillos, problemas de circulación o deformaciones en los pies, como juanetes o callos. Es recomendable escoger un calzado cómodo, transpirable y con una suela suficientemente gruesa para que el pie no sufra. En cuanto al tacón, no es aconsejable usar a diario zapatos totalmente planos ni zapatos con un tacón excesivo. 💧



### CALCETINES

Siempre que llevemos zapatos cerrados es recomendable llevar calcetines que absorban el exceso de sudor de los pies y eviten infecciones fúngicas. Se deben evitar los calcetines de materiales sintéticos, que no permiten la transpiración. Lo mejor es optar por calcetines de algodón o de lana. 💧



### EJERCITA LOS PIES

Para mejorar la circulación de pies y piernas, es aconsejable caminar descalzo por la arena de la playa o por la hierba. También puedes hacer rodar una pelota por la planta del pie para masajearla y estimular el riego sanguíneo de la zona. Haz rotaciones de tobillos en ambas direcciones, anda de puntillas por tu casa o intenta coger objetos pequeños (por ejemplo, canicas) con los dedos de los pies. 💧

### EVITA LOS HONGOS

Los hongos en los pies son una infección muy molesta, que se suele producir más en verano, ya que estos organismos habitan en zonas húmedas. Para evitarlos, utiliza chanclas en los sitios públicos, como piscinas o duchas de gimnasios, y no compartas zapatos con otras personas. Tras cada ducha o baño, sécalos bien para retirar toda la humedad. 💧



### UÑAS

El corte de las uñas debe ser recto para evitar que se deformen o se frene su normal crecimiento. Es mejor que las cortes secas, ya que, cuando están mojadas, están menos duras y se pueden rasgar. Nunca cortes las esquinas porque esto podría provocar que la uña crezca dentro de la piel. 💧



### PROTÉGETE DEL SOL

En verano, no olvides aplicarte protector solar en los pies, igual que haces en el resto del cuerpo, sobre todo en los empeines. En la playa, si te tumbas a tomar el sol, especialmente si lo haces boca abajo, aplícame protector también en la planta del pie, zona muy sensible a la radiación. 💧

# Farmacia Lozano Ahora somos “más farmacia”

— Desde el primer momento que me hablaron de Farmacias Integrativas supe que sería un éxito. Un proyecto cuyo objetivo es mejorar la salud de los pacientes de una forma global sólo podía aportarnos cosas positivas. Y así ha sido. —

**HA HECHO QUE** nuestra farmacia sea el lugar perfecto para asesorar a nuestros pacientes en la mejora de su salud, encontrando las sinergias necesarias en las distintas disciplinas terapéuticas que tenemos en la farmacia.

Patologías como la celulitis, el insomnio o las alergias primaverales necesitan de un abordaje más amplio y, desde que nuestro equipo recibe formación específica, el *feedback* que recibimos de los pacientes es inmejorable.

Es un proyecto lleno de humanidad, calidad y rigor sanitario, en el que el esfuerzo y la dedicación de cada una de las personas implicadas se ven plasmados en sus formaciones. La mayor recompensa es recibir el agradecimiento de los pacientes cuando nos comentan: “Nunca me habían explicado eso” o nos dicen: “Gracias por vuestro consejo”.

Para nosotros, el manejo de las terapias de origen natural en la farmacia no tendría sentido sin Pranaórm, un verdadero compañero de viaje y que nos introdujo en un mundo lleno de alternativas y de tratamientos eficaces, seguros y de calidad.

Los aceites esenciales, junto al resto de opciones terapéuticas, hacen que en Farmacia Lozano nuestro enfoque de las patologías de los pacientes sea diferente y, sobre todo, que tenga un resultado satisfactorio para el paciente.

La esencia de nuestra farmacia está plasmada en Farmacias Integrativas y, para nosotros, es un orgullo formar parte de un

grupo de profesionales en el que la ilusión, la calidad y la mejora de nuestros pacientes son el *leitmotiv* de su trabajo.

Echando la vista atrás, desde que nos iniciamos en el mundo de los aceites esenciales, hemos crecido en todos los ámbitos que abarca la farmacia. Farmacias Integrativas ha sido el culmen que nos ha hecho ser “más farmacia”.

**Paco Lozano,**  
farmacéutico comunitario  
**Farmacia Lozano C. B.**  
**C/ Miguel Servet, 29**  
**14520 Fernán Núñez**  
**Córdoba**



# El secreto para luchar contra los insectos

Que les pique un mosquito a los más pequeños de la casa ya no va a ser un problema. Tras sufrir una picadura, podemos disminuir el picor, calmar la irritación y bajar la inflamación de su delicada piel de manera suave y eficaz.

**AMPLIAMOS NUESTRA** línea pediátrica PranaBB con un **Gel Calmante BIO** para picaduras de insectos en un práctico formato *roll-on* y en textura gel. Ha sido formulado para bebés (a partir de 3 meses) con una combinación de aceites esenciales y vegetales 100% ecológicos:

◆ **Aceite esencial de eucalipto azul:** antiinflamatorio y repelente de insectos.

◆ **Aceite esencial de katrofay:** descongestionante, antipruriginoso y antiinflamatorio.

◆ **Aceite esencial de lemongrass:** antiinflamatorio, analgésico y repelente de insectos.

◆ **Aceite esencial de geranio:** antiinflamatorio y analgésico.

◆ **Aceite esencial de lavandín:** antiinflamatorio y calmante.

◆ **Aceite esencial de hierba lombriguera:** antipruriginoso.

◆ **Aceite vegetal de caléndula:** calmante, antipruriginoso y antiinflamatorio.

◆ **Aceite vegetal de girasol.**

◆ **Aceite vegetal de calófilo:** cicatrizante y estimulante circulatorio.

Calma de forma inmediata la piel irritada por insectos. Es práctico, fácil de usar y de llevar a cualquier parte. El modo

de empleo (niños de 3 a 30 meses) es una aplicación local tres o cuatro veces al día. Las precauciones son no usar en menores de 3 meses, evitar el contacto con los ojos, mantener fuera del alcance de los niños y lejos de toda fuente de calor y luz.

Y ya que hablamos de insectos, recordemos que disponemos también del **Roll-on Citronela BIO** para evitar que los insectos se acerquen a nuestros pequeños.

Es una leche corporal no grasa de agradable olor formulada con aceites esenciales (lavanda, eucalipto azul, palmarrosa, lemongrass, árbol del té, citronela de Madagascar, geranio, clavo de especias y jengibre) y aceite vegetal de girasol, todos ellos 100% ecológicos. Es eficaz frente a cualquier tipo de insecto y es apta a partir de los 6 meses de edad.

El modo de empleo, de 6 a 30 meses, es aplicar únicamente en brazos y piernas, evitando las manos y la cara, y tiene una acción de 7 horas. Es necesario renovar la aplicación después de cada baño.

Ya puede llegar el buen tiempo con sus molestos insectos que nuestros peques ¡no tienen nada que temer! ◆

## NUESTRAS PROPUESTAS

◆ **Gel Calmante BIO:** Gel calmante en 'roll-on', práctico y fácil de llevar que alivia inmediatamente el picor tras una picadura de insecto. Está especialmente indicado para niños a partir de 30 meses, también resulta útil para adultos. Además, se puede utilizar durante el embarazo y la lactancia.

◆ **Roll-on Citronela BIO:** El Roll-on Citronela es una leche corporal con certificado ecológico. Esta sinergia, especialmente formulada para los más pequeños (a partir de los 6 meses), contiene Citriodiol®, un activo natural derivado del aceite esencial de eucalipto azul.





Los órganos que más sufren son el hígado y los riñones

# Cómo. desintoxicar nuestro organismo

Es aconsejable hacer algunas curas depurativas al año para contribuir al buen funcionamiento de nuestros órganos, que sufren con la acumulación de toxinas. Los beneficios de una dieta depurativa son múltiples.

**NUESTRO ORGANISMO** va acumulando toxinas como pesticidas, contaminantes del aire, metales pesados, medicamentos, aditivos químicos, estimulantes, alcohol e incluso sustancias tóxicas que genera nuestro propio cuerpo. Los órganos que más sufren son el

hígado y los riñones, pues son los encargados de eliminar estas toxinas.

Es muy recomendable realizar tres o cuatro curas depurativas al año o cuando aparecen ciertos síntomas como, por ejemplo, cansancio, gases, náuseas, estreñimiento, retención de

líquidos, cambios de humor, alergias acusadas, acné, migrañas, etcétera. Los beneficios de las curas son numerosos, vamos a verlos.

## 1 LIMPIAN EL SISTEMA DIGESTIVO

Eliminan lo que queda adherido a las paredes de los órganos digestivos. Esta limpieza disminuye la probabilidad de que suframos enfermedades e infecciones, además ayudan a que el sistema digestivo trabaje más eficientemente.





## 2 MEJORA EL SISTEMA INMUNITARIO

Las impurezas almacenadas disminuyen nuestra respuesta frente a infecciones y demás patógenos. Además, mantenerlas puede ocasionar enfermedades digestivas debido a la contaminación de la microbiota.

## 3 PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES HEPÁTICAS

Las personas que son alérgicas por ingesta de alimentos tienen, por lo general, un sistema digestivo contaminado de toxinas. La disminución de la frecuencia de molestias estomacales y alergias es sólo el comienzo de la depuración. Limpiar el hígado significa darle más años de buen funcionamiento y prevenir enfermedades hepáticas. Además, la depuración renal nos ayuda a prevenir cálculos e infecciones que pueden originarse en el tracto urinario.

## 4 RETRASA EL ENVEJECIMIENTO

Limpiarnos de los residuos acumulados implica librarnos de los radicales libres. Por ello, la depuración es también un proceso antioxidante en sí mismo. La piel nos lucirá mejor y ralentizaremos el proceso de envejecimiento.

## 5 AYUDA A ADELGAZAR MÁS FÁCILMENTE


Parte del almacenamiento de grasa deriva de la acumulación de impurezas. Cuando depuramos nuestro organismo perdemos esos kilos que pudiéramos tener de más.

Un gran aliado para llevar acabo esta limpieza es Pranadraine Natural Detox. Se trata de un tratamiento que mantiene el

*Las impurezas almacenadas pueden ocasionar diferentes enfermedades*



## NUESTRO CONSEJO: PRANADRAINE

Pranadraine es una bebida drenante de consumo aconsejado en cada cambio de estación (durante 20 días, especialmente en primavera y otoño) o como complemento a un programa adelgazante. Ayuda a mantener el equilibrio hepático en el organismo y a depurar el sistema sanguíneo. También es aconsejable para la eliminación de toxinas en el caso de deportistas. Aporta vitalidad, delgadez, energía y pureza en una solución ya lista para beber. 

equilibrio hepático y renal de nuestro organismo. Está compuesto por aceites esenciales (romero, menta, levístico, limón y anís) y extractos vegetales como la alcachofa, la semilla de uva y el enebro. Este producto cumple una triple acción:

- ◆ Depura, estimula y drena el hígado, la vesícula y los riñones.
- ◆ Actúa como depurativo sanguíneo.
- ◆ Actúa como tónico digestivo.

Pranadraine Natural Detox nos ayudará a desintoxicar nuestro organismo de la manera más sencilla. ◆

**Leire Loizaga**  
Farmacéutica comunitaria  
en el País Vasco

Aclaremos tus dudas sobre aceites esenciales

EMBARAZO

♦ **LA DUDA:** ¿Existe algún producto para el dolor de piernas de las embarazadas?

MARI CARMEN

♦ **ESENCIALES DICE:** Contamos con el gel Circularom. Se trata de un formulado apto a partir del sexto mes de embarazo que aporta una sensación de alivio y confort inmediato. ♦



CELIAQUÍA

♦ **LA DUDA:** ¿Vuestros productos contienen gluten? ALICIA

♦ **ESENCIALES DICE:** Todos nuestros productos son aptos para celíacos. ♦

ROJECES FACIALES

♦ **LA DUDA:** Estoy buscando un AEQT que me ayude a atenuar o eliminar los capilares faciales rotos, ¿existe alguno?

ANA

♦ **ESENCIALES DICE:** El AEQT de siempreviva amarilla ayuda a fortalecer los capilares faciales débiles y a tratar la rojez de la zona. Añade 15 gotas de este aceite en 50 ml de tu crema hidratante o en 50 ml de aceite vegetal de rosa mosqueta. Aplícatelo mañana y noche. ♦



Puedes enviarnos tus consultas a través de:



[www.facebook.com/pranarom.espana/](https://www.facebook.com/pranarom.espana/)



[www.instagram.com/pranaromespana/](https://www.instagram.com/pranaromespana/)



FORMACIÓN

♦ **LA DUDA:** Me gustaría saber si hay cursos 'on-line' para principiantes.

ROCÍO

♦ **ESENCIALES DICE:** Hemos comenzado a realizar talleres on-line a través de nuestra web, de hora y media de duración. En los talleres se imparten temas de lo más común en nuestra vida cotidiana. Tan sólo hay que estar atentos al apartado de formación de la página web. ♦



AROMAPIC EN CLIMAS TROPICALES

♦ **LA DUDA:** ¿Se puede utilizar la línea Aromapic en países tropicales?

SUSAN

♦ **ESENCIALES DICE:** Sí, el Citriodiol® unido a otros AEQT hace que toda la línea Pranarôm sea eficaz frente a mosquito tigre, mosca negra, avispas, garrapatas, así como para países tropicales. ♦

# PRANARÔM

Natural detox



## PRANADRAINE

ELIXIR NATURAL PARA LA DEPURACIÓN  
CON ACEITES ESENCIALES 100% PUROS Y NATURALES  
TRATAMIENTO DURANTE 20 DÍAS



# Estrés crónico

Vivir en modo 'supervivencia'

**Os invitamos a hacer una reflexión de vida. En nuestro mundo occidental, lleno de opulencia, tenemos acceso a toda o a casi toda la información, a alimentos, a conocer los hábitos de lo que debería ser saludable y, aún así, el índice de enfermedades crónicas persiste e incluso aumenta.**

**CRECE EL NÚMERO** de personas con enfermedades como la ansiedad y la depresión, las alteraciones digestivas, cardiovasculares, de carácter osteomuscular, las enfermedades degenerativas, las autoinmunes, el cáncer, disminuye la fertilidad... Y también aumentan las dolencias no diagnosticadas por la medicina convencional, dada la complejidad de los síntomas que experimentan los pacientes.

Queremos analizar lo que probablemente lo esté causando: el **ESTRÉS**. Cuando percibimos una circunstancia estresante que nos amenaza en algún sentido, el sistema nervioso primitivo, nuestro sistema nervioso autónomo simpático, se pone en marcha y, entonces, el cuerpo moviliza gran cantidad de energía en respuesta a este factor estresor. Fisiológicamente, el cuerpo dispone al momento de recursos que va a necesitar para afrontar un peligro inminente. Las pupilas se dilatan para que podamos ver mejor y el ritmo cardíaco y la respiración se aceleran para que podamos correr, luchar o huir. Pasamos de

pensar de forma creativa a activar nuestra parte más instintiva para poder sobrevivir.

Este mecanismo es perfecto a corto plazo. Nuestro cuerpo (como el de cualquier especie) está diseñado para soportar estas situaciones y, cuando el peligro cesa, el cuerpo vuelve a la normalidad.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando el factor estrés no cesa? El cuerpo no recupera jamás ese equilibrio.

Como seres humanos, disponemos de un cerebro coronado con un gran lóbulo frontal que nos permite ser creadores, tanto para lo bueno como para lo malo. Este gran cerebro nos permite cavilar sobre nuestros problemas, revivir situaciones del pasado y, por supuesto, y si estamos viviendo en estrés crónico, es decir, si estamos en estado de supervivencia, nos hace prever el peor escenario posible para nuestro futuro.

Cuando vivimos en ese modo de "supervivencia" (como

una gacela corriendo delante de un depredador) nuestro cuerpo no realiza proyectos a medio ni a largo plazo, sólo sobrevive. Como seres humanos estamos preparados para afrontar un estrés agudo, pero no crónico. Por lo tanto, no podemos vivir continuamente en ese estado de supervivencia. Si lo hacemos, enfermamos.

Como hemos comentado con anterioridad, nuestro fantástico

cerebro puede desencadenar una respuesta al estrés con un solo pensamiento y la emoción asociada al mismo. Por ejemplo, si recordamos una experiencia pasada que nos afectó de algún modo, el organismo volverá a reproducir la misma bioquímica que en el momento en que sucedió. Estudios de psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) y neurociencia lo avalan: se vuelve a experimentar exactamente lo mismo, como si

Podemos con un estrés agudo, pero no con el crónico



## NUESTRA PROPUESTA

**AEQT de incienso: probablemente el aceite esencial más conocido en el mundo por sus propiedades para la preparación a la meditación. Induce una sensación de paz mental, relajación y satisfacción, y ayuda a aliviar la ansiedad y el estrés.** 💧

## NUESTRA PROPUESTA

**AEQT de lavanda: un hito en la aromaterapia moderna. Su perfecta inocuidad y una excelente tolerancia, combinadas con su eficacia sin par, han contribuido a auparla al papel principal que ocupa en toda sesión de relajación que se precie. Libérate del estrés y el nerviosismo incorporando este aceite a tus momentos de relajación.** 💧





estuviera sucediendo en el momento presente. Si esto se repite y se convierte en algo habitual, pasamos a vivir en estado de emergencia, corriendo permanentemente delante del depredador y disponiendo de la energía necesaria para ello.

Trabajando sobre nuestra parte energética, los pensamientos y emociones (a través del *mindfulness*, la meditación y el yoga), podemos aprender a pensar y a sentir de forma diferente a como lo hemos estado haciendo y nos ha llevado a enfermar. No es fácil, porque implica dejar de ser quienes somos, aunque también puede verse como "cambiar para ser una versión mejorada de uno mismo".

Además y, por supuesto, debemos trabajar sobre el cuerpo

### NUESTRA PROPUESTA

**ZEN: el caos y el estrés se convierten en una vorágine diaria en nuestro puesto de trabajo. La sinergia ZEN te acerca a la búsqueda de la serenidad y la relajación. Gracias a las propiedades olfativas relajantes de la verbena exótica y la naranja dulce, favorece un buen equilibrio mental y ayuda a manejar la presión diaria en caso de tensión o de estrés pasajero. El cedro ayuda a la relajación, mientras que los acentos aromáticos cítricos ofrecen un verdadero placer olfativo.** 💧

Cambiar pensamientos es clave para reducir estrés

en desequilibrio. mejorando la nutrición, aportando cuando haya un déficit nutricional, utilizando tanto la medicina convencional, si fuera preciso, como otras medicinas (medicina china, fitoterapia, aceites esenciales...) y así podemos salir del estado de emergencia y restablecer la salud y vivir, no limitarnos a sobrevivir.

Recomendamos muy especialmente el AEQT de yuzu, de olor cautivador, sus propiedades cítricas ayudan a conseguir un estado de confort y relajación en tu día a día.

¡Únete al camino del cambio! 💧

Dra. Elena Bejarano  
Medicina integrativa.  
Acupuntura. Homeopatía

Medicina china, aromaterapia científica y fitoterapia pueden ayudar a liberarnos del estrés que nos hace enfermar

# PRANAROM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

CONSIGUE UN AMBIENTE SANO  
Y AGRADABLE CON LA DIFUSIÓN  
DE ACEITES ESENCIALES



**DÔME**  
DIFUSOR EXCLUSIVO



**OHLO**  
DISEÑO VANGUARDISTA



**NOBILE**  
EL CLÁSICO



**LILIEN**  
DIFUSOR DE ALTA CALIDAD



# El mejor consejo de salud está en tu farmacia

**TODA HISTORIA** que aporta un activo en salud merece ser contada desde dentro, desde lo humano, con nuestras palabras y nuestra visión. Creo que este espacio, "Esenciales desde dentro", refleja lo que vivimos en Pranarôm.

A modo de presentación, puedo decir que tengo más de 20 años de experiencia trabajando en visita médica y farmacéutica para varios laboratorios de investigación. Tengo estudios en Ingeniería

**SILVIA ORELLANA**  
Delegada Comercial de  
Pranarôm en el País Vasco

Nacida en Chile, aunque asentada en Vizcaya, es ingeniera agrónoma de formación y tiene más de 20 años de experiencia como visitadora médica y farmacéutica. Se incorporó a Pranarôm hace ocho años, donde difunde y transmite su pasión por la aromaterapia.



Agrónoma y desde hace ocho años soy uno de los afortunados y afortunadas, ya que formo parte de una nueva manera de trabajar, colaborando con los equipos farmacéuticos, ofreciendo naturaleza y salud con ciencia, investigación, amabilidad, responsabilidad, compromiso y, sobre todo, formación. Todo ello para que la atención sea al paciente global, interesándonos en solucionar y prevenir afecciones comunes de forma eficaz y segura y, de esta manera, también evitar cronicidades.

Es una realidad el hecho de que cada día más personas pueden obtener una solución natural a sus necesidades en respuesta a un estilo de vida cada vez más exigente y, a la vez, más consciente. El mejor consejo de salud está en su farmacia.

Para los que se están iniciando con los aceites esenciales quimiotipados (AEQT), es importante decir que son una herramienta poderosa para mejorar nuestra salud, siempre que sean recomendados por especialistas. En mi botiquín personal no pueden faltar "mis esenciales", aceites o productos ya formulados y mis pastillas Allarforce para la alergia, que me controlan la rinitis con una rapidez asombrosa y sin somnolencia (algo que creí inherente a un tratamiento antihistamínico).

Para mis momentos zen o cuando un día gris amenaza mi armonía, una gotita de AEQT de lavanda en el lóbulo de las orejas va genial, pues siempre hay que entregarle amor a tu cuerpo y a tu mente. Y si ya hay tormenta en tus emociones, un par de pulverizaciones sublinguales de Calmigem devuelven la calma a tu vida. 💧

"Los aceites esenciales son una herramienta poderosa para mejorar nuestra salud"



# Belleza natural gracias al aceite vegetal de coco

**EL ACEITE VEGETAL** de coco bio virgen, no refinado y obtenido mediante la primera presión en frío de la pulpa del coco fresca, como el que acaba de lanzar Pranarôm, es un cosmético natural bien conocido en Asia. En Filipinas, las mujeres llevan siglos usándolo para cuidarse el rostro y el pelo. Su composición supera el 90% en ácidos grasos saturados, que aportan una hidratación extraordinaria, por lo que resulta ideal para pieles o cabellos secos. Su textura es muy agradable, tiene un color blanquecino en estado sólido (solidifica a una

temperatura inferior a 20°C) y es incoloro en estado líquido. Se licúa simplemente calentándolo con las manos. Sus propiedades no se alteran al pasar del estado sólido al líquido o viceversa. ♡

## PIEL

Además del efecto hidratante, el aceite vegetal de coco tiene una destacada acción calmante, suavizante y balsámica, ideal para tratar irritaciones o la sequedad cutánea. ♡

## AFEITADO

Aplica una pequeña cantidad de este fabuloso y reparador aceite después del afeitado. Tu piel quedará suave e hidratada. ♡

## DESMAQUILLADOR

Además del uso para nutrir e hidratar la piel, el aceite vegetal de coco se puede utilizar como desmaquillante. Deja la piel limpia e hidratada y se puede retirar utilizando simplemente un algodón. ♡

## CABELLO

Revitalizante y reparador, sus compuestos activos revierten los daños causados por el ambiente y regulan la producción natural de aceites. Se puede utilizar como acondicionador natural, aplicándolo especialmente en las puntas, o como mascarilla, frotándolo en todo el pelo y dejándolo actuar una hora. ♡

# PRANARÔM

## AROMATERAPIA CIENTÍFICA

## ¿BEBÉ CON PIEL SENSIBLE?

+ ARCILLA

PranaBB

- ✓ Con aceites esenciales 100% ecológicos\*
- ✓ Protege y calma
- ✓ Apoya la reparación cutánea



Información y puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)



# PRANARÔM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

## ACEITE VEGETAL DE COCO BIO\*



BIO\*

### Cuidado nutritivo Cuerpo-Cabello-Rostro

- ✓ Adaptado para la piel seca
- ✓ Ideal como mascarilla para el cabello
- ✓ Aceite desmaquillante de rostro

Información y puntos de venta  
en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)