

soluciones
esenciales

N.º12 | Primavera-verano

PRANARŌM



*mantente
saludable*
Y EN FORMA

*Prepárate para el calor /
Hidrata tu piel con cáñamo y
arándano / Alcanza tus metas*

soluciones esenciales

12

03 EDITORIAL

04 BLOC DE TEMPORADA

Prepárate para el calor

08 NOVEDADES

Hidrata tu piel con
cañamo y arándano

12 EN PRIMER PLANO

Paula Fernández-Ochoa

16 PARA LOS MÁS
PEQUEÑOS

Cuidados de la piel
del bebé

20 NUESTRA ESENCIA

Farmacia Gómez
Cassinello

22 INSPÍRATE

Alcanza tus metas

26 #SOLUCIONES
ESENCIALES

Síguenos en Facebook

Nuestros directos
de Instagram

28 TRUCOS DE BELLEZA

Ritual de belleza

31 PAISAJES

Madagascar

32 ESENCIALES DESDE
DENTRO

Roberto Morugán,
delegado comercial de
Pranarôm en Andalucía

34 LECTURAS
RECOMENDADAS

Guía práctica de
aromaterapia.
La difusión

PUEDES SEGUIR NOS EN:

www.solucionesesenciales.com

Twitter @S_Esenciales

Facebook Pranarôm España

Instagram @pranaromespaña

PRANARÔM

DIRECCIÓN EDITORIAL: Sales & Administration Director Germán Pujol · Responsable científico Alfredo Quevedo
· Revisión y corrección Maite Castro Albizuza · Comunicación y Marketing Aroa Bajo · Pranarôm España S.L.U. Avda.

Diagonal, 472 esc. A, 2º 4º 08006 Barcelona · T: 936 748 425 · www.pranarom.com · www.solucionesesenciales.com · Agradecimientos a nuestros colaboradores:
Paola Ortuño, Alfredo Quevedo, Paula Fernández-Ochoa, Aroa Bajo, Miriam González Talledo, Noelia González Ortega, Concha Gómez Cassinello, Andrés de la
Jara, Maite Castro, Txell Avilés, Roberto Morugán, Patricia Bellido. **DISEÑO E IMPRESIÓN:** ZetaCorp (Ediciones Reunidas, S.A. - Grupo Zeta)

TRABAJAMOS *con* ILUSIÓN

ACABA EL INVIERNO, bueno, el casi invierno. Después de un invierno muy duro el pasado año nos encontramos con éste que ha sido muy corto. Estas diferencias de temperaturas, lluvias, nieves... provocan cambios en los procesos naturales. Este año podemos pasear antes de la llegada oficial de la primavera por prados llenos de flores, lo que nos indica un inicio muy temprano de las patologías primaverales. Y para estos cambios cíclicos hemos de estar preparados. Los aceites esenciales, es decir, la fitoterapia en su grado más concentrado, nos ayudarán de nuevo.

En este número podremos encontrar consejos para primavera y verano, una maravillosa entrevista con Paula Fernández-Ochoa, la opinión de compañeros de Pranarôm respecto a Farmacias Integrativas o cómo vive desde dentro nuestra estrella de las redes sociales, Maite Castro, entre otros muchos trucos y sugerencias.

Esperamos que disfruten mucho de la revista y que les pueda ayudar en su día a día. Desde Pranarôm trabajamos con esa ilusión y con ese fin, nuestro trabajo es nuestra vocación. Nuestro objetivo único es mejorar el capital de salud de nuestro entorno. Como laboratorio, nuestra obligación es dar lo mejor día a día y nuestro compromiso con la sociedad es trabajar para dar soluciones reales, efectivas y seguras.

La ilusión de ayudar a mejorar la vida de los demás y de los nuestros nos da una fuerza inagotable para seguir esforzándonos. Por eso, después del cansancio siempre seguimos trabajando, porque ustedes nos dan la fuerza para seguir.

Gracias por leernos, gracias por confiar en nosotros. Nosotros sólo podemos devolver trabajo e ilusión.

.....
●
.....
POR **GERMÁN PUJOL**
SALES & ADMINISTRATOR
DIRECTOR PRANARÔM ESPAÑA



Prepárate para el CALOR

El invierno acaba y se acercan las estaciones cálidas del año y, con ellas, las ganas de pasar más tiempo al aire libre, de hacer más ejercicio, de movernos más.

.....●.....
POR PAOLA ORTUÑO
FARMACÉUTICA, LA FARMÀCIA
DE TARRADELLAS

La aromaterapia es también una aliada en esta época para disfrutar al..... máximo sin sufrir las consecuencias del sol, el polen, los insectos...

Lo mío con los aceites esenciales fue un auténtico flechazo y esta relación de amor no ha hecho más que crecer día a día. Por eso, me hace ilusión compartir con vosotros unos consejos con aceites esenciales que os serán muy útiles para la estación que entra.

MAREOS EN LOS VIAJES

Si eres propenso a los mareos cuando viajas en coche, barco, etc., lleva contigo **aceite esencial de limón**. Pon dos gotas debajo de la lengua antes del viaje y cada 30-40 minutos, puedes complementar su aplicación con la inhalación directa a demanda.

Se puede tomar a partir de los 6 años. No está recomendado en pacientes con anticoagulantes. Tiene un efecto fotosensibilizante.



ALERGIA AL POLEN

Para disfrutar de la primavera sin los efectos de la alergia al polen, el **aceite esencial de estragón** es tu perfecto aliado, sin efectos secundarios, como la somnolencia. Toma dos gotas en aceite de oliva cada mañana durante el periodo de exposición de miércoles a domingo, descansando lunes y martes. Puedes repetir la toma hasta tres veces al día, si hubiera necesidad.

No recomendado en embarazo, lactancia, menores de 6 años y pacientes con anticoagulantes.

PIERNAS CANSADAS

Si sufres de piernas cansadas, cuando llega el calor prueba el **aceite esencial de ciprés** y te sorprenderá su rápido efecto. Aplica cinco gotas en una crema hidratante o aceite vegetal y masajea las piernas con un movimiento ascendente dos o tres veces al día.

Es apto para toda la familia. No recomendado en embarazo, lactancia, menores de 6 años y pacientes con antecedentes de cáncer estrogendependiente.

EJERCICIO FÍSICO

Si con el buen tiempo te animas a hacer más deporte, el **aceite esencial de gaulteria** es tu aceite esencial básico. Es beneficioso para preparar los músculos antes de la actividad física, por su efecto calor, y tras el ejercicio por su efecto analgésico y antiinflamatorio. Añade dos o tres gotas en **aceite de maceración de árnica** o en una crema antiinflamatoria y potenciarán su efecto.

No recomendado en embarazo, lactancia, menores de 6 años, pacientes con anticoagulantes y alérgicos a los salicilatos.

QUEMADURAS Y PICADURAS

Un imprescindible en nuestro botiquín de verano es el **aceite esencial de espliego macho**. Nos será muy útil para tratar quemaduras solares, picaduras

de insectos y medusas, y también en erosiones de la piel. El AE de espliego

macho destaca por su efecto calmante, cicatrizante, antibacteriano y analgésico. ●



**BUENA
HIDRATACIÓN**

Quando sube la temperatura exterior, el cuerpo se refresca a través del sudor. Para desencadenar este mecanismo, es necesario beber agua frecuentemente, sin esperar a tener sed.



¡Cuidado con el sol!

Una exposición excesiva al sol puede producir un eritema o quemadura solar, que no es más que una reacción inflamatoria de la piel que se caracteriza por enrojecimiento, en los casos leves, seguido de la formación de vesículas llenas de líquido si la quemadura ha sido mayor. Al final se produce una descamación de la piel y la posterior curación de la lesión. En casos graves, es aconsejable acudir al médico para que nuestra piel se recupere adecuadamente.

El eritema solar es más frecuente en niños, mujeres jóvenes y, en general, en personas con pieles pálidas, pecosos y pelirrojos. Todos debemos protegernos la piel del sol, pero es aún más importante si nos encontramos entre estos grupos. 🍷

AE PARA CURAR UN ERITEMA SOLAR

En caso de que te hayas quemado con el sol, puedes recurrir a los aceites esenciales para hacer una emulsión calmante y de recuperación.

La receta es:

- 🍷 **AEQT espliego macho**
30 gotas
- 🍷 **AEQT árbol del té**
10 gotas
- 🍷 **AEQT menta de campo**
5 gotas
- 🍷 **Aceite vegetal de caléndula o aloe vera**
50 ml



PRANARÒM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

PARA UNA **SOLUCIÓN**
GLOBAL DE LAS ALERGIAS

ALLERGOFORCE



WWW.PRANAROM.COM

[f @PRANAROM.ESPANA](https://www.facebook.com/pranarom.espana)

[i PRANAROMESPANA](https://www.instagram.com/pranarom.espana)

Para más información, consulte a su farmacéutico especializado en aceites esenciales.

Hidrata

CÁÑAMO Y

Los aceites vegetales son los activos más adecuados para mantener la piel hidratada, ya que evitan la pérdida del agua de la piel reforzando el manto hidrolipídico.

.....◆.....
 POR ALFREDO QUEVEDO
 RESPONSABLE CIENTÍFICO,
 PRANARÔM ESPAÑA

Sin duda, son mejor opción que los aceites minerales que contienen la mayoría de los cosméticos, que provienen de la industria del petróleo y no logran absorberse a través de la piel. Recuerda, además, que los aceites vegetales contienen multitud de vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos poliinsaturados (los famosos omega 3 y omega 6).

Para los que ya conocen los clásicos (rosa mosqueta, argán, jojoba y almendras), Pranarôm innova con dos aceites vegetales vírgenes y de calidad ecológica: el cáñamo y el arándano. ¡Disfrútalos! ◆



tu piel con ARÁNDANO

ACEITE VEGETAL DE CÁÑAMO

Aceite de color verde que se obtiene por presión en frío de las semillas del cannabis, pero no contiene ningún componente psicotrópico.

Puntos fuertes: efecto suavizante y calmante de la piel; alto poder de penetración (se absorbe rápidamente).

Usos: hidratación y cuidado de todo tipo de pieles, sobre todo las más sensibles.

UN CONSEJO

Añade dos gotas de aceite vegetal de cáñamo al disco de algodón impregnado de desmaquillante. Verás cómo la piel queda resplandeciente e hidratada. 💧



ACEITE VEGETAL DE ARÁNDANO

Un auténtico concentrado de antioxidantes obtenido por presión en frío de las semillas del arándano, que conserva el suave olor de este fruto rojo.

Puntos fuertes: elevadísimo poder antioxidante, ya que lucha contra el fotoenvejecimiento cutáneo y el estrés oxidativo, y tiene una acción calmante de la piel.

Usos: hidratación de pieles maduras o apagadas; tratamiento de pieles sensibles con tendencia a la irritación.

UN CONSEJO

Enriquece tu dosis de crema habitual con tres gotas de aceite vegetal de arándano. Obtendrás una hidratación más completa y un efecto antioxidante. 💧



Trastornos digestivos y colesterol

STOMAGEM

Elaborado con brotes de limonero, saúco, romero e higuera, se trata de un innovador spray de uso sublingual para tratar las náuseas, la pesadez después de las comidas o la sensación de reflujo, además de facilitar la digestión. Asimismo, su formulación en spray propicia una acción inmediata.

Se recomienda aplicar una pulverización en cuanto aparezcan los primeros síntomas. Puede repetirse la operación hasta cuatro veces al día. Es apto a partir de los 13 años.

Las mujeres embarazadas pueden utilizarlo para combatir las típicas náuseas, siempre que no se excedan las tres pulverizaciones diarias y no se hagan tratamientos prolongados. 💧



COLESTEGEM

El exceso de colesterol en sangre, conocido como hipercolesterolemia, es cada vez más común en nuestra sociedad. Existen medicamentos que ayudan a reducirlo, como las estatinas, pero su empleo está cada vez más restringido por los numerosos efectos adversos que provocan.

Te presentamos Colestegem, un concentrado a base de brotes de almendra, abedul, olivo, tilo y romero, además de aceites esenciales de romero quimiotipo verbenona y menta piperita. Su gran ventaja es que regula los niveles de colesterol de un modo global y, además, actúa sobre los triglicéridos. Su efecto antioxidante previene la formación de placas de colesterol en las arterias.

Es perfectamente compatible con la toma de medicamentos y no produce efectos secundarios. Se recomienda tomar diez gotas antes de las dos principales comidas.

Es apto a partir de los 13 años. No pueden tomarlo las mujeres durante el embarazo ni la lactancia, ni tampoco los pacientes que tomen anticoagulantes. 💧



OLEOCAPS 3

Si padeces de digestiones pesadas con gases o dolor abdominal, no olvides las Oleocaps 3, un tratamiento que disuelve estos gases y facilita la digestión. Útil incluso en caso de estreñimiento.



PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

INNOVACIÓN

AROMALGIC

Cuida de manera natural tus **músculos** y **articulaciones**



Alivia rápidamente*

Para más información, consulte a su farmacéutico especializado **en aceites esenciales.**

con aceites esenciales
100% puros y naturales

[f @PRANAROM.ESPANA](https://www.facebook.com/PRANAROM.ESPANA) [i PRANAROMESPANA](https://www.instagram.com/PRANAROMESPANA)

WWW.PRANAROM.COM

Paula Fernández-Ochoa

VIVIR corRIENDO

*Abogada de profesión, actualmente
ejerce como consultora de marketing
jurídico y marca personal en
entornos de alta competición en su
propia empresa, +MoreThanLaw.
Es 'speaker' habitual sobre alto
rendimiento en deporte y empresa.*

ENTREVISTA DE **AROBAJO**
COMUNICACIÓN Y MARKETING MANAGER
DE PRANARÒM ESPAÑA

FOTOS DE **JORDI ANGUERA**



Paula lleva el deporte en el ADN, es hija de Paco Fernández-Ochoa, el mítico esquiador español que ganó una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Sapporo 1972. Tras ejercer durante años como abogada, fundó una consultora y, en paralelo, su propia marca para promover el estilo de vida saludable y el deporte: VivircorRiendo. Paula desprende positividad y pasión por los cuatro costados.

¿Qué esperabas cuando nos conociste?

Me apetecía mucho conocer más en profundidad la aromaterapia.

¿Qué es lo que más te sorprendió de la marca?

La cantidad de productos y aceites esenciales que tenéis y los buenisísimos resultados que he obtenido gracias a ellos.

¿Cuándo y por qué empezaste a correr? ¿Cómo es tu día a día?

Mi día a día es una combinación de trabajo (¡el gran protagonista!) y de deporte, con poquito tiempo libre que intento dedicar siempre a los míos.

Empecé a correr motivada principalmente por dos razones: por una situación personal delicada, una ruptura amorosa, que me pedía a gritos encontrar una válvula de escape que fuese a la vez una fuente de energía, y también por falta de tiempo, lo que me exigía encontrar un deporte muy intenso y completo, preferiblemente al aire libre, que pudiese practicar en cualquier momento y con el máximo rendimiento. En ese escenario, por tanto, sólo tenía cabida el *running*, así que decidí empezar y pronto quedé completamente enamorada de él. Hoy día lo combino con otros deportes que también disfruto muchísimo, como el esquí, el ciclismo o, desde hace poco, la natación. Y con gimnasio para fortalecer el cuerpo, rendir más y mejor y evitar lesiones (¡que no siempre son evitables!).

Entiendo que hay días que te cuesta arrancar, ¿cómo consigues activarte?

Me apasiona el deporte, aunque también puedo decir que disfruto mucho con mi trabajo. Pero eso no quita que haya días en los que la pereza o la comodidad juegan un papel muy tentador y, por tanto, es la disciplina que tengo inculcada y las ganas de conseguir mis objetivos las que me empujan



a arrancar. Como dijo recientemente el triatleta Javier Gómez Noya, “en el deporte, la diferencia entre llegar y no llegar es hacer las cosas cuando no estás motivado”. Esto es extrapolable al 100% al día a día. Ahí reside el éxito, en la disciplina y la ilusión que tienes por los objetivos que conseguir.

¿Qué le aconsejarías a una persona que quiere iniciarse en el *running*?

Si puedo dar algún consejo al respecto es, sin duda, desde mi experiencia como *runner* popular, no como profesional. Si alguien quiere iniciarse, le recomiendo hacerse las pertinentes pruebas médicas para confirmar que su corazón y su cuerpo están preparados. A partir de aquí, planificaría una rutina, que exigiría constancia en las salidas y trabajo de fuerza, pues le ayudará mucho a progresar y, sobre todo, a no lesionarse. También



EL 'WELLBEING' O ESTADO DE BIENESTAR HA VENIDO PARA QUEDARSE

pondría alicientes a la vista, como ir alcanzando ciertos kilómetros, bajando ciertas marcas o participando en algunas carreras, que nos ayuden a superarnos y a reforzar los progresos que vamos haciendo. Por otro lado, la nutrición y el peso ideal influyen positivamente en la práctica del *running*, por lo que aconsejaría que éstos fueran alineados a nuestra práctica y a nuestros objetivos deportivos. Y, sin duda, el objetivo más importante: que jamás se olvide de disfrutar, que pese a ser un deporte exigente, que conlleva un dulce sufrimiento, por la sensación de bienestar que consigues con él, bien merece la pena vencer cualquier tipo de pereza.

Quando buscas o consumes un producto para tu rutina deportiva, ¿qué priorizas?

Lo esencial es saber qué quiero conseguir y qué necesito para hacerlo. Por ejemplo, la proteína para recuperar y formar músculo. Y después miro la composición exacta del producto, su procedencia (lo más natural/bio/eco posible) y su precio. Tengo ciertas marcas con las que colaboro porque cumplen todos esos requisitos, como son FoodSpring, PushBars, Zumub y, por supuesto, Pranarôm. Recientemente probé vuestras cápsulas para las articulaciones, con toque de eucalipto, ¡y me encantaron!

“ POR LA SENSACIÓN DE BIENESTAR QUE CONSIGUES, MERECE LA PENA VENCER CUALQUIER TIPO DE PEREZA ”



Si sufres lesiones, ¿acudes a soluciones naturales como complemento a las recuperaciones?

¡Sin dudar! Y más desde que os conozco. Por ejemplo, recientemente me he operado en la clínica Ergodinámica de una rodilla y estoy haciendo con ellos rehabilitación. Pero la complemento con, por ejemplo, vuestro *roll-on* Aromalgic para articulaciones desgastadas

Sabemos que eres muy aficionada al spray Sueño de Pranarôm y a la gama Aromalgic en el caso de los aceites esenciales quimiotipados, ¿por cuál te decantas?

Sí, ese spray Sueño Pranarôm con olor a lavanda es un bálsamo de paz para mí cada vez que me meto en la cama. ¡Incluso me lo llevo de viaje para no echarlo de menos! Elegir entre los aceites no es fácil, pues cada uno tiene sus propiedades y momentos para usarlo, pero me gusta mucho el de romero.

La sociedad está evolucionando y se ha despertado, desde hace unos años, una tendencia *healthy*. ¿Consideras que es una moda o que ha venido para quedarse?

Estoy convencida de que no es algo cosmético o pasajero sino que está inculcándose en la sociedad con muchas razones de peso, que van desde la importancia de la salud hasta la consecuencia directa que tiene en la economía al conllevar una mayor productividad. El *wellbeing* o estado de bienestar ha venido para quedarse. Es un estilo de vida que acabará imperando, con el deporte, la nutrición y el descanso reparador como grandes protagonistas.

Como usuaria de aceites esenciales, ¿qué le dirías a una persona que no los conoce?

Que los pruebe y me cuente lo bien que le van. Su olor enamora, sus efectos son muy potentes y la variedad es tan amplia que siempre encontrará solución para lo que esté buscando. 💧

**PAULA
FERNANDEZ-OCHOA**

Que a reír no te gane nadie

Paula es fundadora de VivircorRiendo (www.vivircorriendo.com), un proyecto con el que quiere compartir su pasión por el deporte y su forma de vida saludable, los proyectos solidarios en los que está implicada y su lema vital: que a reír no te gane nadie. La iniciativa está en línea con su profesión de consultora y docente especialista en marketing jurídico y marca personal. Colabora con marcas cuyos productos o servicios encajan en su estilo de vida, con las que comparte calidad y los valores. Es defensora a ultranza del bienestar, entendido como la combinación de deporte, nutrición saludable y descanso, como forma de vida que aporta calidad y redundancia en beneficio de la productividad. 💧



Cuidados de la piel del

BE BÉ

La piel del bebé tiene unas características especiales y, para mantenerla siempre sana, necesita unos sencillos cuidados que podemos proporcionar a través del uso de aceites vegetales y esenciales.

.....
POR MIRIAM GONZÁLEZ TALLEDO ·
NOELIA GONZÁLEZ ORTEGA
FARMACIA PARAYAS

La importancia y los beneficios de los aceites vegetales (AV) frente a los aceites minerales comunes es que atraviesan la piel, no obstruyen los poros e hidratan desde dentro, formando una fina capa de protección. Por el contrario, los aceites minerales se quedan en la superficie de la piel, no nutren y no dejan que ésta respire.

Uno de los principales aceites que utilizaremos es el **aceite vegetal de almendras dulces**. Nutre e hidrata, ideal para la piel sensible del bebé. Además, es muy fluido, perfecto para el masaje después del baño, momento de relajación y conexión entre los papás y su bebé. También es interesante la aplicación de este aceite en el cuero cabelludo para retirar la costra láctea sin alterar su pH.





un 50% de AM de caléndula. Así nos beneficiaremos de las propiedades suavizantes del aceite de almendras y el de caléndula aliviará la piel sensible, reforzando la barrera cutánea. Esta mezcla de aceites se calentará previamente en la palma de la mano antes de aplicarla sobre la piel del bebé. Según la necesidad, podemos añadir un aceite esencial de elección a esta mezcla, formando así una sinergia con propiedades terapéuticas.

PIEL FINA Y DELICADA

La piel de los bebés es diferente a la de los adultos. Es más fina, se seca con facilidad y es más propensa a las irritaciones. En general, es menos resistente a las agresiones externas.



El **aceite esencial (AE) de lavanda** es la planta aromática por antonomasia, indispensable en el botiquín familiar. Es un antiinflamatorio cutáneo, además de un relajante del sistema nervioso, por lo que sería muy adecuado en atopías y dermatitis. Un consejo: a la hora del baño, añadir unas gotas de AE de lavanda diluidas en un poquito de leche para conseguir que el bebé se relaje y tenga dulces sueños.

Otro aceite vegetal que destacar es el **AM de caléndula**. Es el aceite calmante por excelencia, debido a sus propiedades antiinflamatorias, antialérgicas y antipruriginosas, con lo cual es perfecto para calmar escozores y picores. Es un aceite seguro y fácil de utilizar, que puede actuar por sí solo o en forma de pequeñas sinergias.

Lo ideal sería mezclar un 50% de AV de almendras dulces y



PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Si la elección es **AE de manzanilla romana**, las virtudes de esta planta son valoradas desde tiempos ancestrales. Se consideraba una planta sagrada y los egipcios se la dedicaban al dios Ra, dios del Sol. Su aceite esencial es una verdadera

perla de la aromaterapia con propiedades para el sistema nervioso, sistema digestivo y la piel. Es más potente que el AE de lavanda y se utiliza en situaciones o brotes más severos: eczemas, psoriasis, dermatitis, atopías, reacciones alérgicas con picor...



LA LÍNEA PRANABB

Pranarôm, laboratorio experto en aromaterapia científica, tiene una línea específica enfocada a las necesidades del bebé: PranaBB. En esta ocasión destacamos la importancia de dos productos.

Bálsamo para las rojeces del pañal bio: sinergia de aceites esenciales y vegetales perfecta para crear una barrera protectora y realizar una función preventiva de irritaciones y rojeces. Este bálsamo protege, calma y repara el culito del bebé.

Gel moratones y chichones: no puede faltar en el bolso de una mamá precavida. Calma y alivia desde el primer momento las irritaciones y golpes, además de regenerar la piel en caso de que haya herida abierta.



PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

LOS ACEITES ESENCIALES
PARA EL CONFORT DE
LOS MÁS PEQUEÑOS

PranaBB

- ✓ Aceites esenciales
100% ecológicos
- ✓ Eficacia y seguridad de uso
- ✓ Bebés y niños



WWW.PRANAROM.COM

[f @PRANAROM.ESPANA](https://www.facebook.com/pranarom.espana)

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

Para más información, consulte a su farmacéutico especializado en aceites esenciales.

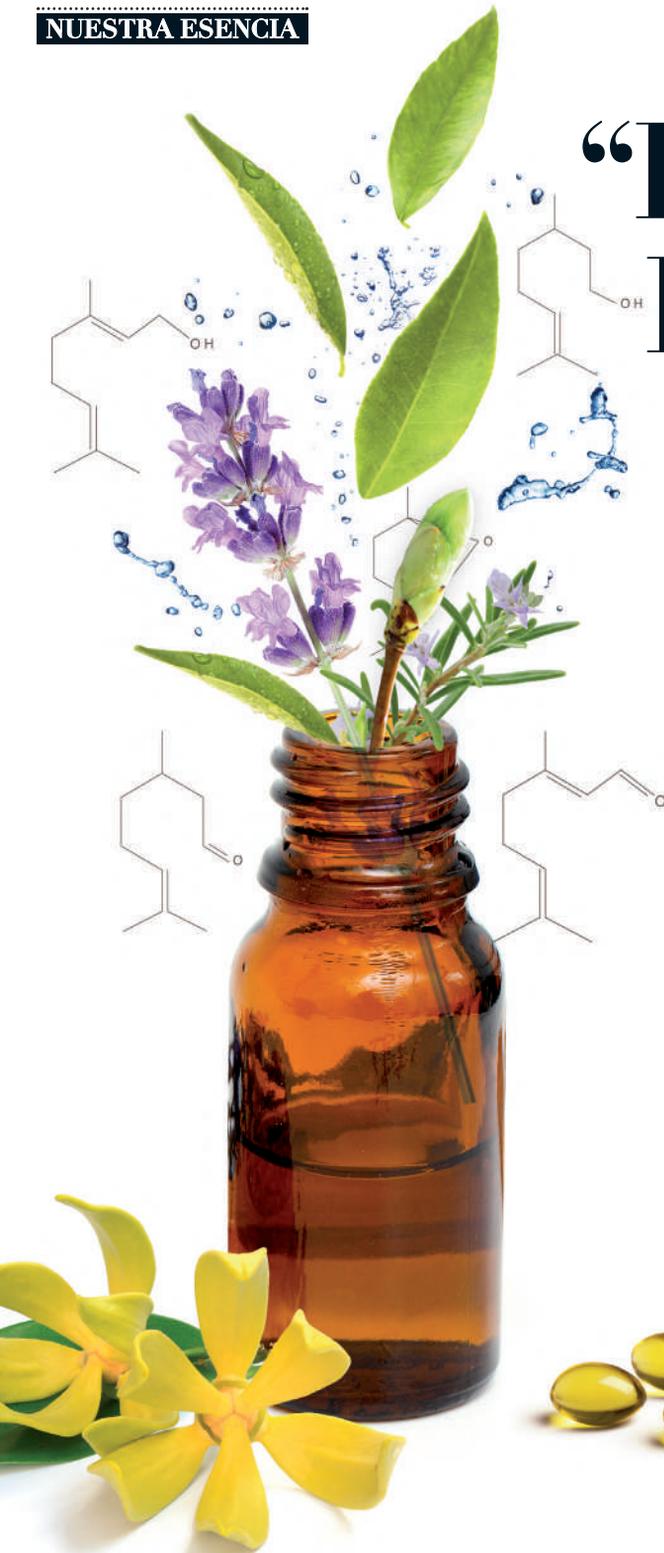
NUESTRA ESENCIA

“EN TODA FARMACIA

*Concha Gómez Cassinello,
titular de la farmacia
Gómez Cassinello, nos
ofrece una valoración, muy
positiva, de su participación
en el proyecto Farmacias
Integrativas (FI) de
Pranaróm.*

ENTREVISTA DE **ANDRÉS DE LA JARA**
DELEGADO COMERCIAL DE PRANARÓM

 **FARMACIAS
INTEGRATIVAS**



AS LAS CIAS SE BUSCA *la excelencia en el trabajo”*

Qué entiendes por farmacia integrativa?

Es toda aquella farmacia que brinda a sus pacientes la posibilidad de cuidados para mantener, mejorar o tratar su salud, no sólo con productos químicos (medicamentos), sino también con plantas medicinales, aceites esenciales, homeopatía, vitaminas, minerales... Buscamos dar una respuesta global en la que, a lo que he mencionado anteriormente, también integramos campañas de hábitos de vida saludables. Vemos a cada persona en su conjunto.

¿Qué os aporta el proyecto Farmacias Integrativas de Pranarôm?

Formación y, por ende, conocimiento y calidad a la hora de dispensar una planta medicinal, vaya en el formato que vaya (aceite esencial, extracto, polvo...). En todas las farmacias se busca la excelencia en el trabajo. Con las herramientas que se nos ofrece en el proyecto Farmacias Integrativas, los pacientes perciben un servicio muy especializado y personalizado, saben que nos preocupamos por ellos. Nuestra meta es su salud.

¿En qué os ha ayudado en el mostrador?

Básicamente, a que los productos naturales que dispensamos para la salud sean necesarios, efectivos y seguros para la persona que los va a tomar. Necesarios porque exista una sintomatología y utilicen la planta medicinal correcta para su dolencia ¡y no la que le ha dicho el vecino! Efectivos porque tienen que ser útiles en las dolencias que tratamos con los aceites esenciales, las plantas medicinales, la oligoterapia, la homeopatía... Y seguros, pues tenemos que garantizar que a la persona le van a sentar bien, que no van a producirse efectos secundarios. Por ejemplo, nunca

podremos dar a una embarazada un aceite esencial que contenga cetonas, pues son abortivas. O alertar a una persona que esté tomando un aceite esencial rico en fenoles que no puede estar más de 20 días tomándolo sin hacer descansos, ya que es hepatotóxico.

El proyecto Farmacias Integrativas también nos dio la idea de montar un servicio de fitoterapia para personas con cáncer o en tratamiento para poder ayudarles en muchos de los efectos secundarios que las terapias contra la enfermedad producen. También tenemos un servicio para que la mujer embarazada y lactante pueda tratar sus patologías de forma natural.

¿Qué valoración final darías?

¡Un 10! Los cursos son increíbles, las personas que los imparten son expertos en clínica, por lo que nos vienen genial a la hora de atender en el mostrador y dar una respuesta a los pacientes. El proyecto Farmacias Integrativas es fantástico, a nosotros nos encanta, es muy recomendable. ♡

→ **Visita el blog de Concha Gómez**
<https://www.apotecaverde.com/blog/>

■ FARMACIA GÓMEZ CASSINELLO ■

C/ Mesones, 3 · 14730 Posadas, Córdoba



Alcanza tus **MIETAS**

Han pasado ya unos meses desde el comienzo del año. ¿Has logrado ya los objetivos que te habías propuesto? Si no lo has hecho, los AE te darán un empujoncito.

.....●.....
POR MAITE CASTRO
RESPONSABLE TÉCNICA DE PRANARÓM ESPAÑA



Con el cambio de año son muchos los objetivos que nos fijamos y que queremos poner en práctica. Pasados los meses, sería recomendable echar la vista atrás y ver hasta dónde hemos podido cumplirlos y en qué punto se nos han puesto cuesta arriba para buscar una solución y, sobre todo, para que esos nuevos propósitos no se conviertan en unas nuevas obligaciones.

Una vez más, los aceites esenciales pueden ayudarnos a ser un poco más exhaustivos en el cumplimiento de nuestras intenciones. ♡

DEJAR DE FUMAR

Sin duda uno de los propósitos que más se plantean pero, desafortunadamente, con menos éxito. Una de las razones por las que cuesta tanto dejar de fumar suele ser por no saber gestionar la ansiedad en momentos determinados. ♡

CALMIGEM

Un spray de uso sublingual que ayuda a gestionar la ansiedad. Compuesto por una sinergia de AE como azahar y yemas de higuera y grosellero negro, actúa como tratamiento de rescate frente a emergencias. ♡



HACER MÁS EJERCICIO

En ocasiones, diferentes tipos de molestias en el cuerpo nos obligan a suspender o a bajar el ritmo de aquello que tanto nos gusta hacer, como correr, nadar, subir al monte... No suponen males mayores pero, en cierto modo, se convierten en factores limitantes para el buen desarrollo del ejercicio. ♡

CÁPSULAS ARTICULACIONES

Si has salido de una intervención reciente y el dolor aún queda latente o, por otro lado, has recibido un golpe o has sufrido un esguince, las Cápsulas Articuciones ayudarán a mantener la salud de tus músculos y articulaciones en correcto rendimiento. ♡



AE DE GAULTERIA

Tu aceite esencial para aliviar cualquier síntoma relacionado con los músculos o articulaciones. Con sólo un par de gotas de este aceite esencial antiinflamatorio pondrás punto final a ese dolor que surge después de cualquier actividad física. ♡

No apto en embarazo, lactancia, menores de 6 años, pacientes con anticoagulantes y alérgicos a los salicilatos.

PRANAROM



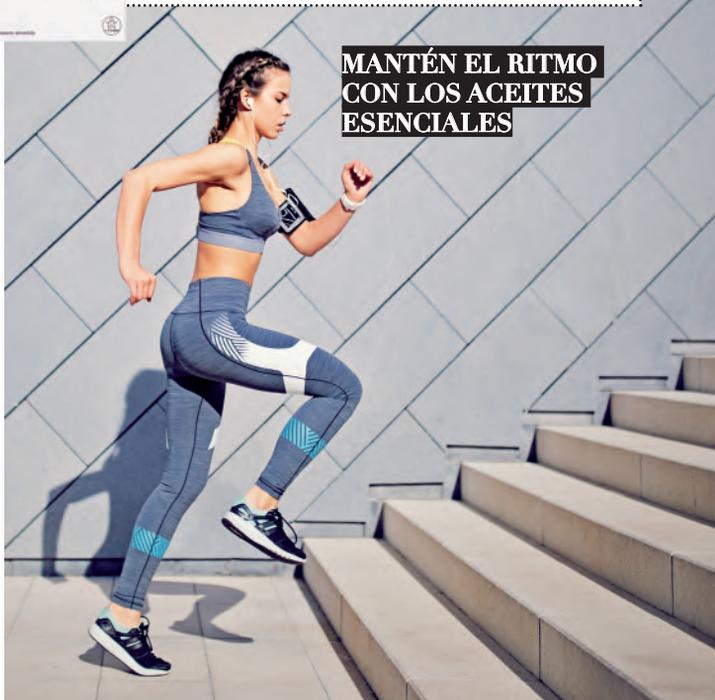
ACEITE ESENCIAL

Gaultheria

100% Natural

10ml

MANTÉN EL RITMO CON LOS ACEITES ESENCIALES



MELENA SUAVE, BONITA Y RADIANTE

La falta de tiempo o, simplemente, el descuido hace que nuestro cabello pase a un cuarto plano.

Echamos un vistazo a nuestra melena ¡y entramos en estado de emergencia! El cabello arrastra los últimos baños en el mar y rayos de sol del verano.

No te preocupes, ¡aún estás a tiempo! 💧



ACEITE VEGETAL DE COCO

Un fantástico hidratante natural ideal para el cabello castigado. Nutre y repara nuestro cabello hasta lucir un pelo con brillo y volumen. Aplicáte una pequeña cantidad de medias a puntas y enróllatelo con una toalla caliente. Pasados 10 minutos ya te puedes lavar el cabello. 💧



**REPARA, NUTRE E
HIDRATA TU CABELLO
DE FORMA NATURAL
CON EL AV DE COCO**

**LA MEJORANA
AYUDA A ALCANZAR
EL EQUILIBRIO
EMOCIONAL**

AFRONTAR CADA DÍA CON UNA SONRISA

Comienza el año pensando en ti, dedícate un aceite esencial. El **aceite esencial de mejorana**. La destilación de sus flores nos ofrece un equilibrio emocional de bienestar y nos ayuda a que esos malos momentos se hagan sobrellevables. Levanta tu ánimo añadiendo unas gotas en el interior de las muñecas e inhala cuando quieras su cautivadora y floral fragancia. 💧



PERDER ESOS KILITOS DE MÁS

Se trata de uno de los propósitos más costosos y que más personas se proponen. Por este motivo te recordamos que, si tienes esa intención, debes saber empezar por el principio. Lo más recomendable es realizar inicialmente una cura depurativa. Con ello, vamos a conseguir eliminar toxinas y desechos acumulados por diferentes factores como la alimentación, los hábitos no saludables, el sedentarismo... Lo que nos ayudará a preparar el cuerpo de forma óptima para que la dieta y el ejercicio que vayamos a realizar sean más productivos. ♡



PRANADRAINE

Una solución a base de aceites esenciales y plantas medicinales que mejora y contribuye al buen funcionamiento del organismo. Nos limpia el hígado, los riñones y, en definitiva, todo nuestro organismo de los excesos, las malas prácticas y las rutinas. ♡



OLEOCAPS 8

Si lo tuyo no es el formato líquido, ésta es otra solución de aceites esenciales con la que puedes contar. Las cápsulas contienen una extraordinaria sinergia de aceites esenciales que limpian todos nuestros emuntorios (principalmente, hígado y riñones). Ya no tienes excusa para decir NO a las curas depurativas. ♡



APROBAR LA OPOSICIÓN

¡A por el 2019! Completa tu momento de estudio sumergiéndote en los beneficios de la difusión junto a los aceites esenciales, ¡y la oposición será tuya! Añade cinco gotas de **aceite esencial de romero QT cineol** y cinco gotas de **aceite esencial de laurel** a tu difusor y sácales chispas a las horas de estudio, obteniendo una excelente productividad. Con estos dos aceites esenciales tu concentración y tu confianza se verán reforzadas. ♡



Síguenos en FACE BOOK



¿Aún no le has dado al “me gusta” de la página de Facebook de Pranarôm España? Hazlo ya y súmate a nuestra comunidad.

.....●.....
POR MAITE CASTRO
RESPONSABLE TÉCNICA DE PRANARÔM ESPAÑA

Estate a la última en tus consejos “esenciales” a través de Facebook.

No te pierdas ninguna de nuestras recomendaciones en el empleo de nuestros productos y en el uso de los aceites esenciales y vegetales. A través de esta famosa red social, podrás conocer todas nuestras novedades, pequeños consejitos en el uso de diferentes aceites esenciales y vegetales e, incluso, pequeñas sinergias para que te

vayas soltando en el mundo de la aromaterapia.

El saber no ocupa lugar y queremos que te conviertas en todo un profesional de la marca.

Cada semana encontrarás sugerencias para solventar tus problemas más habituales en relación con tu bienestar, descubriendo que lo natural también funciona. Además, podrás estar al tanto de los talleres divertidos y prácticos que hemos iniciado con nuestra compañera

Txell, que te permitirán ser todo un experto o experta en el universo esencial. Te avisaremos para que puedas asistir (de momento, sólo en Barcelona) y dar un pasito más elaborando tú mismo tu propia sinergia. Para aquellos que no podáis asistir, tendréis acceso a estos talleres *on-line* a través de los webinarios.

Para los más adictos, también en Facebook, podréis ver en diferido el directo que realizo en Instagram los viernes, donde resuelvo vuestras dudas en vivo y en directo.

Os informamos de que las entradas en nuestro bien preciado blog son también una forma más extensa de aumentar vuestro conocimiento de forma fácil, sencilla y para toda la familia.

No hay disculpa para no estar al día de lo que pasa en Pranarôm. Búscanos y ¡dale al me gusta! ●



→ **Síguenos
en Facebook como
Pranarôm España**



Nuestros directos de INSTAGRAM

POR MAITE CASTRO
RESPONSABLE TÉCNICA DE PRANARÔM ESPAÑA

La idea de realizar los directos surgió cuando mi entorno, familia y amistades, comenzó a tener interés por el mundo de la aromaterapia, es decir, por el uso de los aceites esenciales.

Me abordaban con innumerables preguntas y me demandaban un medio para poder seguir aprendiendo.

La accesibilidad de las redes sociales y vuestra fidelidad lo hizo posible. Comenzamos siendo unos poquitos, ahora somos una gran familia, por lo que, en definitiva, habéis sido vosotros los auténticos promotores de esta acción. Una vez más, gracias por ser unos verdaderos apasionados de los aceites esenciales.

FIDELIDAD

En cada directo me doy cuenta de que hay personas que repiten, es más, incluso podría pasar lista, ya que muchos y muchas no faltáis a la cita.

En cada directo, la experiencia es única y me doy cuenta de que hay quienes repiten.

Para mí, es un regalo tener este acceso directo a cada uno de vosotros. Abordamos temas comunes, resolvemos de

forma personalizada vuestras dudas y, lo más importante, dais sentido al objetivo de nuestro trabajo: daros una solución natural para lograr vuestro bienestar.

Es una experiencia que no conocía y he de confesaros que me encanta. Son muchas las muestras de cariño

que recibo y, lo que aún es más gratificante, sé que colaboro a mejorar vuestra calidad de vida.

Os invito a nuestra próxima cita. Que la duda no te deje sin disfrutar de los aceites esenciales.💧



→ **Síguenos en**
IG @pranaromespana

RITUAL DE
BELLEZA

La piel no se comporta igual por el día que por la noche, por eso es importante ofrecerle productos adaptados a cada momento.

.....◆.....
POR TXELL AVILÉS
FORMADORA DE PRANARÒM



MAÑANA

LIMPIEZA FACIAL

No hay nada como lavarse la cara con agua fría para tener un buen despertar. Utiliza la **LOTION ADAPTAROM** con un disco desmaquillante para retirar las impurezas eliminadas por la noche y preparar la piel para hidratarla.



TONIFICAR

Todavía con la piel húmeda y con la ayuda de un aceite vegetal realiza un suave masaje en la cara para activar la circulación y evitar que salgan las arrugas! Es el momento de utilizar el **ACEITE VEGETAL DE ARÁNDANO**, imprescindible para tener una piel joven, radiante e iluminada.



HIDRATACIÓN

Aplica la **CREMA O EL FLUIDO DE LA LÍNEA ADAPTAROM** para proteger la piel durante el día de las agresiones externas.



MAQUILLAJE

No es obligatorio, pero es un placer para muchas de nosotras que no tenemos que olvidar.

TERMINA TU RITUAL DE LA MAÑANA CON UN BUEN PEINADO Y UN POCO DE PERFUME NATURAL. ¡ES MOMENTO DE EMPEZAR EL DÍA!

NOCHE

DESMAQUILLADO

Con **ACEITE VEGETAL DE JOJOBA** y la loción limpiadora de impurezas de la línea Aromaderm en un disco desmaquillante. ¡Tu bifásico natural sin agentes que resequen o irriten la piel! Así podrás retirar el maquillaje y las impurezas acumuladas en la cara durante el día.



LIMPIEZA

Limpia la piel en profundidad con la ayuda de un jabón seco y agua. ¡No olvides la cara y el cuello!



HIDRATAR/NUTRIR

Utiliza el **FLUIDO HIDRATANTE Y MATIFICANTE DE LA LÍNEA AROMADERM** para regular las pieles más grasas. Si prefieres, es el momento de utilizar

tus propias fórmulas dermocosméticas aprendidas en los talleres de Pranaarôm.



MIMAR CUERPO Y CABELLO

Una vez a la semana, aplícate **ACEITE VEGETAL DE COCO** como mascarilla en el cabello y masajea tus uñas con **ACEITE VEGETAL DE RICINO**.



DUCHA

Relájate con una ducha aromática para finalizar el día. Añade dos gotas de aceite esencial de yuzu en el gel de ducha y permítete ese momento de bienestar.



..... *Descubre el aceite vegetal* *de caléndula*

El aceite vegetal de caléndula es el más indicado para el cuidado de la piel del bebé y las pieles sensibles. Se obtiene a través de la maceración de las flores de caléndula y tiene actividad calmante y antiinflamatoria de la piel.

La caléndula es un aceite muy seguro que se puede utilizar por sí solo en escozores y picores, o bien de forma sinérgica con aceites esenciales, como el espliego macho o la manzanilla romana. Cuando interese calmar la piel ante alergias cutáneas, irritaciones, quemaduras solares o rojeces no dudes en utilizar las propiedades de este gran aceite vegetal. 🌿

MASAJE PARA BEBÉS

Añade una gota de aceite esencial de mandarina sobre una base de aceite de caléndula y realízale un masaje suave y relajante a tu bebé. ¡Disfruta de vuestro momento de relajación y conexión! Apto desde recién nacidos siempre que se evite la exposición solar intensa después del masaje.



MADAGASCAR: *un paraíso aromático*

POR ALFREDO QUEVEDO
RESPONSABLE CIENTÍFICO DE PRANARÔM ESPAÑA

Esta gran isla del océano Índico es un auténtico vergel con multitud de especies autóctonas.

Uno de sus símbolos es el baobab, un árbol que tiene reservas de agua en sus troncos con forma de botella. Sin embargo, lo que más nos interesa es la enorme variedad de plantas aromáticas que posee Madagascar: el mandravarosotra,

el katrafay, varios tipos de eucaliptos o incluso los árboles del clavo, la canela y el ylang-ylang.

También destaca el ravintsara, que es como los malgaches (los habitantes de Madagascar) llaman al alcanforero. Resulta que este árbol, al aclimatarse a las condiciones de la isla, da como resultado un aceite esencial completamente diferente al alcanforero de otras zonas. Esta composición tan especial le

aporta propiedades antivirales que pueden aprovecharse, por ejemplo, para tratar herpes. Sin duda Madagascar es una isla llena de misterios. ♠

ACEITE ESENCIAL DE RAVINTSARA PARA LOS HERPES

◆ Aplica dos o tres gotas de este aceite esencial directamente en la zona del labio afectada en cuanto notes los primeros síntomas. Repite el gesto siete u ocho veces al día. Verás cómo remite rápidamente. ♠

El baobab es uno de los símbolos de Madagascar



ROBERTO MORUGÁN

delegado comercial de
Pranarôm en Andalucía

Comprometido con la aromaterapia, enérgico y con un don de gentes nato, cuenta con más de diez años de experiencia en el mundo comercial. Orgulloso de pertenecer a Pranarôm, con gran tenacidad y perseverancia ha conseguido que estemos presentes en Andalucía.

ENTREVISTA DE ALFREDO QUEVEDO

Cuál fue tu primer contacto con los aceites esenciales?
Recuerdo que, hace años, cuando trabajaba en una empresa del ámbito farmacéutico, enfermé con un proceso febril agudo. Decidí darle una oportunidad a las Oleocaps 4 y al aceite esencial de ravintsara, del cual me apliqué unas gotas en la zona baja lumbar. A las 24 horas se me quitó el mal cuerpo. Me quedé alucinado y, a partir de ahí, me enamoré de los aceites esenciales y empecé a vender productos de Pranarôm. De aquello hace seis años ya.

Y desde entonces hasta ahora, ¿has notado algún cambio en cómo te reciben los farmacéuticos?

Sí, ahora ya por lo menos saben decir Pranarôm, antes era "Pranamón", "Pramarón"... (risas). Lo importante es que ahora saben lo que es un aceite

esencial, conocen los productos y saben que se trata de extractos muy concentrados con una eficacia inmediata.

¿Utilizas los aceites esenciales en tu día a día?

Mi aceite esencial es el de ravintsara. Lo utilizo tanto para mantener las defensas alerta como para tratar resfriados, gripes y otros males.

Roberto, tú que tienes dos hijos, ¿algún consejo para los lectores que quieran utilizar los aceites esenciales para los más pequeños?

Que empiecen tan pronto como puedan. Pueden utilizar aceites esenciales muy variados, como el de mandrivasarotra, eucalipto radiata, ravintsara, limón, bergamota... Y, por supuesto, que consulten siempre y pidan consejo al respecto a su farmacéutico especializado.



¿Cuál es el aceite esencial que más te gusta como huele?

El aceite esencial de azahar me encanta, incluso a veces lo uso como perfume. También me gusta la gaulteria, que me recuerda mucho al fútbol porque la empleo cuando tengo contracturas o dolores musculares. ♡

“

**AHORA SE CONOCEN
LOS AE Y SE SABE QUE
SON EXTRACTOS CON
EFICACIA INMEDIATA”**

“

**CON LOS PEQUEÑOS
HAY QUE EMPEZAR TAN
PRONTO COMO PUEDAN.
SE PUEDEN USAR AE
MUY VARIADOS”**



AZAHAR

El aceite esencial de azahar puede constituir un verdadero perfume con una fragancia única (llamada Soliflore). Cinco gotas de AEQT de azahar en 5 ml de aceite vegetal de macadamia o de nuez de albaricoque sirven para perfumar la nuca, las muñecas y la zona de detrás de las orejas. El naranjo amargo es un árbol que mide de cinco a diez metros originario de la India, que se introdujo en Europa gracias a las cruzadas. Tiene un fruto más pequeño que la naranja dulce y posee una piel más rugosa de color verde o amarillo. ♡

Guía práctica de aromaterapia

LA DIFUSIÓN

Dominique Baudoux

¿Te acabas de comprar un difusor porque has oído los beneficios de los aceites esenciales en tu salud por vía respiratoria y no sabes por dónde empezar?

.....●.....
POR SILVIA LÓPEZ
FORMADORA DE PRANARÓM



Dominique Baudoux es el autor de *Guía práctica de aromaterapia. La difusión*, un libro que te puede ayudar a usar los aceites esenciales más adecuados sin riesgos y beneficiarte de sus muchas y variadas propiedades.

La difusión es, a menudo, el primer contacto que tendremos con el mundo de los aceites esenciales. No todos ellos son adecuados para su difusión, bien por su elevado precio, bien por ser demasiado cáusticos, etcétera.

En este libro aprenderás a usarlos y a disfrutar de ellos. Los aceites esenciales, solos o mezclados en forma de sinergias, serán un valioso aliado para nuestra salud.

La guía empieza con una introducción sobre los aceites esenciales y, a continuación, nos presenta 32 para difundir y respirar. Cada uno de los aceites viene acompañado de una explicación sobre su origen, las afecciones que ayuda a tratar y los efectos beneficiosos de su difusión y olfacción.

CÓMO USAR LOS AE

Dominique también ofrece consejos de uso: si puede emplearse con bebés, mujeres embarazadas o personas que padezcan patologías nerviosas, así como su concentración habitual en una mezcla con otros aceites. Además, especifica los principales AE con los que se puede asociar en forma de sinergia. Al final de cada monografía habla de las indicaciones tradicionales de cada uno de ellos.

Después, nos ofrece 62 fórmulas para la difusión con la



LA DIFUSIÓN DE ACEITES ESENCIALES OFRECE MUCHOS BENEFICIOS

ayuda de difusores o a través de inhalación directa que se pueden usar para prevenir gripes e infecciones catarrales respiratorias, neutralizar olores desagradables, desinfectar estancias, procurar bienestar en las salas de espera e influir en nuestro comportamiento y emociones (estrés, nervios, ansiedad, depresión,

conciliación del sueño, insomnio, miedos, pérdida de control, pesadillas, miedos nocturnos, mantener la concentración y la agilidad mental, favorecer la memorización, etcétera).

DIFERENTES DIFUSORES

La parte final del libro está dedicada a los dispositivos de difusión. El autor describe

brevemente las características de cada uno de ellos, especificando sus ventajas e inconvenientes.

En definitiva, se trata de una guía práctica y completa sobre la difusión que nos acompañará en el descubrimiento del maravilloso universo de la inhalación de aceites esenciales con el objetivo de mejorar nuestra salud y bienestar a través del alma de las plantas, sus esencias.

No olvides encargarlo en tu farmacia Pranarôm. ♠

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

LA DIFUSIÓN

NUEVAS MEZCLAS PARA
DIFUSOR CON 100% **ACEITES**
ESENCIALES ECOLÓGICOS *



**Sinergias formuladas por un perfumista de la Provenza*

WWW.PRANAROM.COM

[f @PRANAROM.ESPANA](https://www.facebook.com/PRANAROM.ESPANA)

[i PRANAROMESPANA](https://www.instagram.com/PRANAROMESPANA)

Para más información, consulte a su farmacéutico especializado en **aceites esenciales**.