

soluciones
esenciales

N.º13 | Otoño-invierno

PRANARŌM

*Nuevo
curso*
**NUEVAS
IDEAS**

*Consejos para
crear una buena
aromateca / 10 trucos
de belleza para
él y para ella /
Mejorar el entorno,
una obligación social*



soluciones
esenciales

03 EDITORIAL

04 BLOC DE TEMPORADA

Consejos para crear una buena aromateca

06 NOVEDADES

Pranarôm, líder en innovación

10 EN PRIMER PLANO

Sulaika Fernández

14 PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Aromalgic Bálsamo Infantil

Fuera piojos con Aromapar

18 NUESTRA ESENCIA

Sants Farmacia

20 INSPÍRATE

Viajar sin salir de casa

24 #SOLUCIONES ESENCIALES

¡Engánchate a Pranarôm!

26 TRUCOS DE BELLEZA

10 trucos de belleza para él y para ella

30 PAISAJES

Australia

34 LECTURAS RECOMENDADAS

Por una cosmética inteligente

36 UN MUNDO MEJOR

Mejorar el entorno, una obligación social

PUEDES SEGUIRNOS EN:

www.solucionesesenciales.com

Twitter @S_Esenciales

Facebook Pranarôm España

Instagram @pranaromespana

UNA EMPRESA *con* VALORES

EN PRANARÔM creemos firmemente que los laboratorios farmacéuticos deben o deberían trabajar con un fin y un objetivo claro: mejorar el capital de salud del entorno donde se encuentran.

También hemos de saber que vivimos en un entorno económicamente complejo y que cada día es un reto para las empresas, por lo que somos conscientes de que todo cambia muy rápidamente. Por ello, sólo unos valores fuertes hacen que las compañías prevelezcan.

En Pranarôm España (Grupo Inula) somos muy afortunados en este sentido. Desde su fundación, todos y cada uno de los miembros que componemos la compañía compartimos unos valores, ilusiones y objetivos comunes. Trabajamos por vocación, estamos orgullosos de lo que hacemos y cómo lo hacemos, sabemos lo difícil que ha sido y no perdemos ni debemos perder nuestros valores fundamentales, como la humildad, el esfuerzo, las ganas de trabajar y de ayudarnos.

Y todo con un único y maravilloso objetivo, ayudar a mejorar el capital de salud de nuestro entorno. Un objetivo así sólo puede darte fuerzas inagotables y ganas de hacerlo cada día mejor.

Con ese objetivo trabajamos cada día, lo que nos convierte en un laboratorio que crea soluciones naturales, efectivas y accesibles para todo el mundo.

En conclusión, somos una solución para mejorar su salud. Gracias por confiar en nosotros.

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





Consejos para crear una buena AROMATECA

Si quieres iniciarte en el mundo de los aceites esenciales, te recomendamos los que nunca pueden faltar:

.....
♦
.....
POR **CRISTINA ESCUDERO**
FARMACÉUTICA
FORMADORA DE PRANARÔM ESPAÑA

Las plantas aromáticas contienen una alta cantidad de principios activos, sin embargo, estas moléculas se concentran aún más cuando sometemos la parte de la planta

que nos interesa a un proceso de extracción llamado "destilación por arrastre de vapor". Es ahí cuando se obtiene el aceite esencial. ¿Sabías que se necesitan 150 kg de flor de lavanda para obtener un litro de aceite esencial?

La aromaterapia científica basa su eficacia en el uso de estos aceites esenciales quimiotipados (AEQT). ¡Imagínate la acción que puede llegar a tener utilizar un par de gotas de un aceite esencial!

Si te quieres sumergir en este mundo, sigue los siguientes consejos para crear tu propia aromateca con los cinco AEQT básicos.

ÁRBOL DEL TÉ

Es el aceite esencial antiséptico más versátil. Seguro que lo conoces como repelente de los piojos de los más pequeños de la casa, cuando añades dos gotas a la dosis de champú habitual. Pero ¿sabías que es un gran desinfectante? Por ejemplo, en casos de acné, basta con aplicar una gota con un bastoncillo siete u ocho veces al día hasta que el granito desaparezca.



DIFUSORES

Mediante la onda de ultrasonidos, permiten el uso de aceites esenciales con acción terapéutica. La inhalación de aceites esenciales relajantes nos activa el sistema límbico.



RAVINTSARA

El aceite esencial de los catarros. Cuida tus defensas y protege de los virus. Aplica dos gotas en la cara interna de las muñecas, frota e inhala. En niños, podemos aplicar una gota diluida en un poco de aceite vegetal de almendras dulces y aplicarlo en las plantas de los pies. Verás cómo te protege de los resfriados y, si ya lo has cogido, te despejará mucho la nariz. Además, se puede poner en el difusor de aceites esenciales en casa para purificar el ambiente.

GAULTERIA

Es el aceite esencial más conocido para patologías osteomusculares. Gran antiinflamatorio y analgésico. Basta con diluir dos gotas en aceite vegetal de árnica o en tu pomada antiinflamatoria habitual para tener un efecto antiinflamatorio potente. ¿Sabías que el aceite

esencial de gaulteria contiene un 95% de salicilato de metilo? Se trata de un precursor de la aspirina, por ello debemos evitar su uso en pacientes alérgicos a ella, anticoagulados, embarazo, lactancia y menores de 6 años.

LAVANDA

El aceite esencial relajante más conocido de la aromaterapia, que ayuda a relajarnos y disfrutar de un sueño más placentero. Aplicar dos o tres gotas en la cara interna de las muñecas, frotar una contra la otra e inhalar profundamente a demanda, incluso en el plexo solar. Otra opción es añadir cinco gotas a un difusor de aceites esenciales.

Tiene un olor muy suave y respeta la piel de toda la familia, incluso de embarazadas y bebés. Para una dermatitis atópica, añade dos gotas de lavanda en aceite vegetal de caléndula.

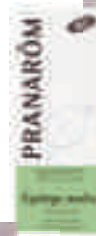


Los aceites vegetales más empleados para reparar la piel

- ◆ **Rosa mosqueta:** potente cicatrizante.
- ◆ **Caléndula:** calma la piel, antiinflamatorio, analgésico y antipruriginoso.
- ◆ **Manteca de karité:** el más hidratante y protector. Muy bueno para evitar rozaduras.◆

ESPLIEGO MACHO

El mejor aliado para irritaciones en la piel. Es un cicatrizante extraordinario, desinfecta y calma el dolor. En casos de quemaduras o heridas, aplicar puro cada 15 minutos o bien, si es una zona extensa, mezclado con un aceite vegetal reparador. ¡Y verás cómo no queda ni marca! Además, inactiva el veneno; si lo aplicamos cada cinco minutos en la zona es útil para picaduras venenosas.◆



PRANARÔM, LÍDER EN INNOVACIÓN

POR ALFREDO QUEVEDO
RESPONSABLE CIENTÍFICO,
PRANARÔM ESPAÑA

Nuevas perlas y formato familiar

TRAS REVOLUCIONAR el mundo de los aceites esenciales hace más de 20 años con el desarrollo de las primeras cápsulas, Pranarôm va un paso más allá y presenta el nuevo formato perla.

Se trata de unas pequeñas cápsulas que contienen una gota de aceite esencial diluida, es decir, la mitad de lo que contiene una Oleocaps, en un poco de

aceite vegetal. Una manera práctica y cómoda de ingerir los aceites esenciales unitarios evitando sus sabores intensos. Cada envase contiene 60 perlas.

A modo de lanzamiento estarán disponibles las perlas de:

- ◆ **Orégano:** para el acné y otras infecciones de la piel, así como para las extracciones dentales.
- ◆ **Ravintsara:** un clásico para estimular las defensas.



- ◆ **Lavanda:** tu ayuda frente al estrés, la ansiedad y los problemas de sueño.
- ◆ **Menta piperita:** el aceite esencial digestivo por excelencia.

Te aconsejamos que acudas a tu farmacéutico experto, que estará encantado de explicarte cómo tomarte estas perlas. Recuerda que son aptas a partir de los 12 años y que no se pueden consumir durante el embarazo y la lactancia.

Por otra parte, los incondicionales de los aceites esenciales seguro que están encantados de probar el nuevo formato familiar de 30 ml.

Especialmente pensado para quienes emplean los aceites esenciales prácticamente a diario. ◆



Bálsamos Herbalgem

Dos nuevas soluciones para cuidar las manos y los labios

LA CONSUELDA (*Symphytum officinale*) es una planta considerada a veces como mala hierba pero que tiene interesantes propiedades. Sobre todo destaca su acción cicatrizante, debida a que contiene alantoína, y su acción emoliente de la piel. 💧

BÁLSAMO DE GRAN CONSUELDA

Las propiedades de la consuelda vienen potenciada por otros activos naturales para conseguir un excelente resultado sobre las manos secas, agrietadas o dañadas por el frío.

Contiene caléndula, árnica, abedul, grosellero negro, hipérico, propóleo y aceites esenciales de lemongrass y canela.

Debe aplicarse dos o tres veces al día (según si se quiere prevenir o tratar) dando un suave masaje hasta que se absorba completamente. La textura es untuosa para generar una capa protectora de la piel; el olor es muy agradable.

Apto a partir de los 30 meses. No se puede emplear durante el embarazo ni durante la lactancia. 💧

¿TIENES TENDENCIA A DESARROLLAR SABAÑONES? ■

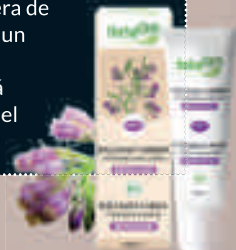
Mezcla dos gotas de aceite esencial de ciprés* con un poco de bálsamo de gran consuelda y aplícatelo en las manos dos veces al día. Eso sí, si ya tienes herida deberás dejar de utilizarlo. 💧

* Apto a partir de los 6 años. Contraindicado en embarazo, lactancia y antecedentes de cáncer estrógeno dependiente.

BÁLSAMO LABIAL

Tiene una formulación especialmente pensada para los labios secos, agrietados o con boqueras. Incorpora caléndula, propóleo, cera de abeja, abedul, bisabolol de origen natural, aceites esenciales de geranio, tomillo quimiotipo linalol, palmarrosa y lemongrass, además de extracto de romero. Te encantará el efecto barrera que le aporta la cera de abeja y que convierte a este bálsamo labial en un excelente aliado contra el frío.

Se puede aplicar hasta seis veces al día, está indicado para cualquier edad, incluso durante el embarazo y la lactancia. 💧



Aromastop

SEPTIEMBRE, el inicio del curso escolar y la vuelta a la rutina, es un excelente momento para plantearnos nuevos retos. Hay quien se propone hacer más deporte, tomarse la vida con más calma, aprender idiomas... y dejar de fumar. Todos conocemos bien los efectos negativos de las más de mil

sustancias dañinas que lleva el tabaco, pero es cierto que se necesita mucha fuerza de voluntad en la deshabituación tabáquica.

Por suerte, existen aceites esenciales capaces de gestionar los desequilibrios físicos y psíquicos causados por la dependencia a la nicotina,

que incluyen la ansiedad, la irritabilidad, el aumento del apetito, etcétera.

Pranarôm presenta la gama Aromastop, la primera gama natural con un enfoque global en el acompañamiento de la deshabituación tabáquica basada en las últimas publicaciones científicas. ♡

CÁPSULAS FORTE APOYO GLOBAL

El tratamiento de base, que incluye aceites esenciales de salvia de hojas de lavanda, menta piperita y lavanda, además de un extracto muy particular de *ginseng* altamente concentrado para combatir el estrés y el aumento de peso.

¿Cuántas cápsulas se toman?

Todo depende del grado de dependencia a la nicotina, por lo que es necesario recurrir al consejo del farmacéutico. De manera general, se recomienda tomar una cápsula con el desayuno y otra con la comida.

¿Durante cuánto tiempo?

Durante al menos tres meses, que es el tiempo que dura la dependencia física y psíquica del tabaco. A partir de ese momento, se pueden seguir tomando a razón de una cápsula al día para evitar las recaídas.

¿Son compatibles con los sustitutos nicotínicos (parches, chicles, etcétera)?

Por supuesto, de hecho son un excelente complemento de ellos aunque, una vez más, el consejo del farmacéutico es imprescindible para poderlas dosificar correctamente.

¿Y si me entran ganas de fumar?

Para ello se han desarrollado dos productos: un spray y unos chicles. ♡

SPRAY INSTANTÁNEO DE ABSORCIÓN RÁPIDA

Aporta un efecto frescor inmediato que distrae al sistema nervioso de las ganas de fumar. Asimismo, se aprovecha la absorción inmediata de los aceites esenciales por debajo de la lengua para ejercer un efecto ansiolítico y relajante.

Compuesto por aceites esenciales de hierbabuena, pimienta, menta de campo, lima y eucalipto radiata.

Sabor agradable a la vez que intenso, por lo que perdura unos minutos (las ganas de fumar duran unos tres o cuatro minutos). Se recomiendan una o dos pulverizaciones cada vez que sea necesario, con un máximo de diez veces al día. ♡



LA PRIMERA GAMA NATURAL CON ENFOQUE GLOBAL PARA DEJAR EL TABACO

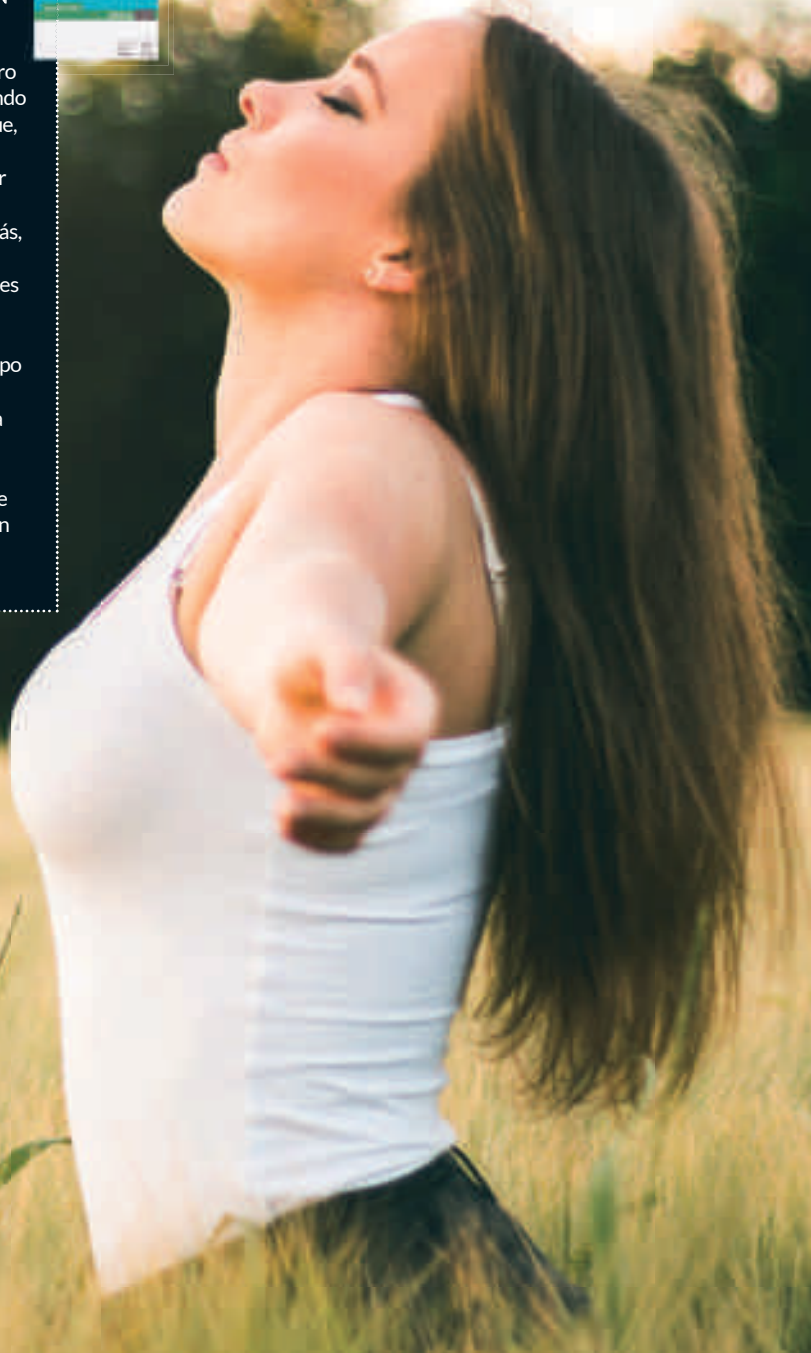
CHICLES DE LIBERACIÓN RÁPIDA

Efecto similar al spray, pero su contenido se va liberando durante la masticación que, por cierto, no requiere de ninguna técnica particular como la de los conocidos chicles de nicotina. Además, no pican.

Llevan aceites esenciales de lavanda, mandarina, hierbabuena, menta de campo y romero quimiotipo cineol.

Se pueden tomar hasta ocho chicles al día.

Los productos de esta gama son aptos a partir de los 15 años y no se pueden recomendar a la mujer embarazada. ♡



Sulaika Fernández

INHALA, EXHALA Y SIENTE LA ENERGÍA...

Sulaika es la creadora de Sulaika Experience, una experiencia para reconectar con el cuerpo a través de la fusión del pilates, el yoga y la aromaterapia. En cada sesión, las sensaciones y la energía son diferentes.

.....◆.....
ENTREVISTA DE AROA BAJO
COMUNICACIÓN Y MARKETING MANAGER
DE PRANARÔM ESPAÑA

Después de una trayectoria profesional vinculada al mundo de la moda y el diseño, de su afición por el deporte (pilatera por excelencia), su gran pasión por la música y el baile y su inquietud por la alimentación sana, Sulaika, de mente creativa y soñadora, decidió fusionar todo aquello que alberga su universo, así creó de forma natural y fluida una experiencia multisensorial, la Sulaika Experience. El objetivo es ayudar a conectar con uno mismo a través de la activación del cuerpo y el descanso de la mente. Con una sesión puedes descubrir los cinco sentidos, tonificar el cuerpo y sentir tu energía más profunda. Con ella, todo es posible.

¿Qué esperabas cuando nos conociste?

La verdad, no tenía ningún conocimiento en profundidad sobre los aceites esenciales, no tenía ninguna expectativa, solamente tenía muchas ganas de aprender algo que para mí se ha convertido en una herramienta fundamental.

¿Qué es lo que más te sorprendió?

Sobre todo los productos de aceites esenciales puros y de la mejor calidad para que resulten mucho más efectivos. Pranarôm tiene un amplio catálogo de productos que puedes comprar, muchos de estos productos cubren tratamientos terapéuticos para las articulaciones, problemas digestivos, de sueño y estrés e incluso respiratorios. Por ello, este producto





“

EL MUNDO 'HEALTHY' SE HA PUESTO MUY DE MODA. ES NECESARIO INTEGRARLO A NUESTRAS VIDAS, SIN OBSESIONARSE



puede ser utilizado por cualquiera, personas mayores, embarazadas, deportistas, etcétera.

¿Cuándo y por qué empezaste a hacer pilates?

Mi primer contacto serio con el pilates fue ya hace once años. Empecé a practicarlo por problemas de espalda y lesiones, ya que en mi infancia tuve entrenos para competición en la gimnasia rítmica. Pronto me apunté a pilates con *reformer*, lo que me enganchó por ser un reto cada día. De ahí que sacara mi título de monitora y se convirtiera en mi práctica diaria.

En tu Sulaika Experience fusionas muchas partes de ti, ¿cómo consigues transmitírselo a todos los que la practican?

En mis clases trato de fusionar una serie de cosas que a mí me han ido muy bien a nivel físico y espiritual. Trato de que la gente se sienta cómoda haciendo lo que hace, yo simplemente la guío para que llegue a un estado emocional y físico mejor del que tenía antes de la experiencia. Que consiga expresarse y se lleve ese aprendizaje en su día a día.

¿Qué le aconsejarías a una persona que quiere iniciarse en el mundo del *wellbeing*?

Todos sabemos que todo este mundo *healthy* se ha puesto muy de moda. Yo creo que es necesario integrarlo a nuestras vidas, que están llenas de estrés, pero de una manera consciente, cada uno adaptándose a sus necesidades, y sin llegar a obsesionarse.

Tengo muy claro que somos lo que comemos y estoy segura de que, si seguimos una dieta equilibrada y variada, nos sentiremos mejor y nuestro "motor" funcionará correctamente.

Otra cosa muy importante es hacer algo de ejercicio diario. Puede ser caminar, yoga, jugar al pádel, bailar... cualquier cosa que nos haga sentir activos. Y, por último y no menos importante, parar, respirar conscientemente y desconectar o meditar.

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

Que sea de primera calidad. Hablando sobre los aceites esenciales, que es lo que más utilizo en mis sesiones, priorizo que actúe sobre la persona y consiga el efecto que necesita en ese momento.

¿Sueles acudir a soluciones naturales como complemento a tus dolencias más habituales,

como un resfriado o un dolor de espalda?

Siempre intento acudir primero a los remedios naturales, empezando por la naturopatía, la quiropráctica, la acupuntura... no es que sean más rápidas, pero sí más eficaces porque van a la raíz del problema.



es naturópata, y yo empezábamos a experimentar hace ya quince años con ellos. Hay uno, el rey, que es muy terapéutico, vamos a decir detox, baja el colesterol, limpia el hígado. Todos los días en ayunas poner una base de zumo de manzana ecológico natural sin azúcar (250 ml), un trocito de apio, un cuarto de manzana verde, un trocito de brócoli, tres hojitas de espinacas y una ramita de kale. Todo ello triturado en la batidora y se toma en ayunas, a los 20 minutos ya podemos desayunar.

En tu Sulaika Experience utilizas algunos aceites esenciales quimiotipados, ¿por cuál te decantas en tu práctica diaria?

Aunque siempre utilizo varios, nunca puede faltar el aceite esencial de verbena exótica. Me enamoré desde el primer momento que la oí.

Sueles publicar en tus redes sociales muchos zumos. Si quisiéramos empezar el día con mucha energía, ¿qué licuado nos recomendarías?

Ahora están muy de moda. Mi expareja, que

RECOMIENDO EL ACEITE DE LAVANDA, EL REY DE LOS ACEITES

¿Qué AEQT recomendarías a una persona que quiere conocer los aceites esenciales y practicar yoga o pilates?

Si no conoce ningún aceite, le recomiendo el de lavanda, por ser el rey de los aceites, su agradable aroma y sus propiedades, entre las que destacan un efecto calmante y relajante.

¿Nos podrías recomendar uno de tus mantras preferidos?

Carpe diem. Considero que hay que vivir cada día como si fuera el último, cada momento, cada sensación, vivencia, sin pensar en lo que traerá un mañana que es totalmente incierto. Una enfermedad, un accidente o un hecho de corte similar pueden cambiar nuestro destino de manera irremediable y rápidamente.

¿Qué dirías para animar a alguien a probar una Sulaika Experience?

Que es una gran oportunidad para poder sentirse, conectarse mejor con uno mismo, teniendo una experiencia en la que será capaz de fluir, activarse con su cuerpo y desconectar su mente, sintiéndose así un poco más consciente y más vivo. 💧

SULAIIKA EXPERIENCE

by Pranarôm

Desde Pranarôm colaboramos con Sulaika para ofrecer experiencias teórico-prácticas. En nuestras redes sociales podrás estar al corriente de las próximas fechas y lugares para que puedas apuntarte a vivir una experiencia sensitiva que te lleve a alcanzar un estado de calma, sosiego y escucha interna que permite conectar con la parte más genuina que habita en cada uno de nosotros. Para poder saborear y disfrutar ese punto de encuentro con lo mejor de nosotros mismos, creamos el ambiente ideal en cada ocasión, donde la belleza del lugar, los aromas flotando invisibles en el ambiente y la música nos transportan a ese lugar sencillo y profundo libre de resistencias. El sentir se convierte poco a poco en el gran protagonista de la experiencia. 💧

“

SIEMPRE INTENTO ACUDIR PRIMERO A LOS REMEDIOS NATURALES, QUE VAN A LA RAÍZ DEL PROBLEMA

AROMALGIC

Bálsamo Infantil

¿Vuestros hijos están en pleno crecimiento y se despiertan durante la noche? ¿Tienen las piernas agotadas tras un intenso día de correr y jugar? ¿Vuestro hijo se queja tras una actividad física demasiado intensa?

.....
POR SILVIA LÓPEZ
FORMADORA DE PRANARÔM
ESPAÑA

Los niños están en continua evolución y sus cuerpecitos cambian y crecen tan rápido que, a veces, sólo nos damos cuenta cuando al ponerles unos pantalones o unas deportivas de repente no les valen... Se han quedado cortos, pequeñas.

Dentro de sus periodos de crecimiento hay algunos más llamativos, los llamados estirones, que a veces les provocan dolores en las piernas debido al rápido de crecimiento de los huesos más largos de su cuerpo. Esto hace que sus tendones, músculos y articulaciones estén sometidos a mayor tensión y esto

podría causar dolor, dolor de crecimiento o crecederas. Suelen suceder entre los 4 y los 8 años y repetirse en la adolescencia, cuando finaliza la etapa de crecimiento.

Estos dolores son fáciles de reconocer, suelen aparecer en forma de brotes, de repente, el dolor no se localiza en un punto concreto, es difuso y cambiante, después de un rato de reposo cuando los músculos se quedan fríos. Surgen por la noche o a última hora de la tarde, nunca por la mañana, y les pueden alterar el sueño con despertares nocturnos. Según varios estudios, son más frecuentes cuando los pequeños hacen mucho ejercicio a lo largo del día y en septiembre y octubre, ya que el otoño es la época del año en la que más crecen los niños, la estación de los estirones.

No se deben confundir con otros tipos de dolores. Los dolores de crecimiento no producen manifestaciones externas, como

TRIPLE ACCIÓN

◆ **Alivia el dolor** gracias a los aceites esenciales de menta de campo (que también ofrece efecto anestésico), romero QT alcanfor y al aceite de maceración de árnica.

◆ **Relaja la zona dolorida** gracias a los aceites esenciales de romero QT alcanfor, gaulteria, espliego macho y al aceite de maceración de árnica.

◆ **Reduce la inflamación** gracias a los aceites esenciales de gaulteria, eucalipto azul, espliego macho, tomillo marroquí y al aceite de maceración de árnica.

Casi todos estos aceites esenciales, además, ayudan a tratar los calambres. ◆

Consejos de uso

◆ Aplicar una pequeña cantidad de bálsamo en la zona afectada, masajeando suavemente mediante movimientos circulares hasta su completa absorción.

◆ **Niños a partir de 4 años:** una o dos aplicaciones al día.

◆ **Niños a partir de 6 años:** máximo tres aplicaciones al día. ◆

aumento de volumen, coloración rojiza de la piel, sensibilidad a la palpación, cojera, debilidad o fiebre. La presencia de cualquiera de estas manifestaciones o la ausencia de mejoría del dolor en pocos días han de considerarse como signo de alarma para consultar con el pediatra.

Los padres deben tener en cuenta que, algunas veces, los dolores musculares que sus hijos sufren por la tarde o la noche son el resultado de un día lleno de más actividad física de lo normal.

Desde Pranarôm ofrecemos una solución natural, eficaz y fácil de aplicar para calmar estas molestias pasajeras: Aromalgic Bálsamo Infantil, para dar un masaje relajante y descontracturante. Elaborado con aceites esenciales ecológicos y árnica, principios activos de origen 100% vegetal. Su textura no es grasa para facilitar la absorción durante el masaje. Tiene el tamaño ideal para llevar en la bolsa de deporte.

Ya sabemos que las manos de las mamás son mágicas... y nada mejor que su contacto mediante un dulce masaje con el bálsamo para que se pasen todos los dolores en un pispás. ◆



Fuera piojos con Aromapar

Es empezar las clases y aparecer los temidos piojos en las cabecitas de nuestros pequeños.

Cuando los padres descubrimos que el cabello de los niños está infectado con piojos y liendres, tenemos que actuar rápidamente y avisar al centro. Aunque sea una creencia muy extendida, estos insectos no aparecen por falta de higiene. Y se contagian tan fácilmente como un resfriado, de cabeza a cabeza. No vuelan ni saltan, sino que se desplazan rápidamente. También se transmiten cuando se comparten gorros, peines, cepillos o almohadas.



Ya sabéis que Pranarôm tiene la solución tanto para prevenirlos como para eliminarlos... **SPRAY AROMAPAR+**. Un spray compuesto por ingredientes 100% naturales y ecológicos, sin insecticidas neurotóxicos nocivos para la salud y el ambiente, sin resistencias, y que no irritan el cuero cabelludo. Actúa

mecánicamente, bloqueando los orificios respiratorios de los piojos y destruyendo la cubierta de la liendre gracias a su composición a base de extractos de aceite vegetal de coco y aceite vegetal de nuez de albaricoque. Los aceites esenciales ecológicos de árbol del té, lavandín, anís estrellado e ylang-ylang completan esta fórmula eficaz para la eliminación total de piojos y liendres.

Consejos de uso: a partir de los 30 meses, una aplicación al día hasta la desaparición de los piojos y liendres. Su utilización es simple, pero debe realizarse rigurosamente. Pulverizar a 10 cm del cabello seco, línea por línea sobre el cuero cabelludo y el cabello en cantidad suficiente hasta cubrir el conjunto de la cabellera, que debe parecer mojada. Dejar actuar 20-30 minutos y, a continuación, lavar el cabello con un champú de uso frecuente. Pasar la lendrera metódicamente para retirar las liendres y los piojos muertos. Repetir tratamiento a los 7 y a los 14 días. ♡

AE repelentes de piojos

Podemos elegir **AEQT de árbol del té y/o AEQT de lavanda**, dos gotas diluidas en un poco de aceite vegetal y aplicarlas detrás de las orejas, en la nuca, en el coletero de las niñas. También se pueden añadir un par de gotas de estos aceites esenciales a su colonia de uso diario o al champú de uso diario. Estos gestos mantendrán a los piojos alejados de las cabecitas de nuestros hijos... sin toxicidad alguna para ellos ni la naturaleza. ♡



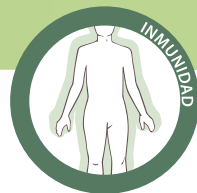
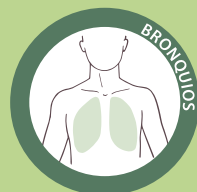
PRANARÖM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMAFORCE

LA ACCIÓN **natural**

Para todos los trastornos del invierno



Pide consejo a tu farmacéutico

WWW.PRANAROM.COM

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

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

NUESTRA ESENCIA

“PRANA NOS A esa formaci

Sonia Jiménez es titular de Sants Farmacia y nos habla de su participación en Farmacias Integrativas (FI) de Pranarôm. Gracias a ella cree que están mejor preparados para ofrecer soluciones naturales.

ENTREVISTA DE MAITE CASTRO
RESPONSABLE TÉCNICA DE PRANARÔM ESPAÑA

 FARMACIAS
INTEGRATIVAS



RÔM SEGURA "Formación continua tan necesaria"

Por qué decidiste estudiar farmacia?

La verdad es que aterricé en farmacia accidentalmente. Yo quería estudiar medicina, pero no tenía la nota necesaria. Tenía que decidir qué hacía porque las clases en las universidades llevaban dos semanas iniciadas y yo no me había matriculado en ninguna. La carrera de farmacia me pareció la más relacionada y también la vía de acceso a medicina al año siguiente. Posteriormente, no quise nunca cambiar a medicina a pesar de tener la oportunidad de hacerlo. Hoy me siento muy feliz de haber tomado esa decisión.

¿Qué representa para ti el contacto con el paciente?

El contacto con el paciente es poder aplicar todos mis conocimientos para ayudar a otros. Me encanta estar en el mostrador y ocuparme de solventar dudas y dar soluciones a problemas tanto de salud como de belleza. El paciente es para mí el protagonista de la farmacia y, como tal, se merece una atención personalizada y profesional.

¿Cuál es tu objetivo como sanitaria?

Ver día a día la satisfacción de esos clientes que acuden fieles a nuestra farmacia, que es el resultado de esa labor bien hecha. El objetivo siempre ha sido y será el mismo, ayudar a solventar problemas de salud y belleza.

¿Qué ha supuesto ser titular de una farmacia con renombre en Barcelona?

El reconocimiento profesional a una labor bien hecha durante más de 27 años y, a la vez, un reto y una

responsabilidad para seguir manteniendo el mismo nivel. La verdad es que me siento muy feliz y realizada. Todo esto no habría sido posible sin haberme rodeado de un equipo del que estoy orgullosa y plenamente satisfecha.

¿Qué valores has intentado transmitir a tu equipo?

Honestidad, responsabilidad y trabajo duro.

¿Qué soluciones utilizáis para dar respuesta a vuestros pacientes?

Somos una farmacia que potencia la resolución de patologías con tratamientos naturales. La aromaterapia, la gemoterapia y la fitoterapia son los pilares fundamentales en los que nos apoyamos y con excelentes resultados. El paciente cada vez es más consciente de la necesidad de buscar alternativas a la medicina alopática y es más exigente con los resultados, por eso en Sants Farmacia trabajamos con marcas de prestigio reconocido y eficacia demostrada.

¿Qué ha significado para ti y tu equipo pertenecer a Farmacias Integrativas?

Nos ha facilitado la formación continua de una manera atractiva y eficaz. Ha sido una aportación de Pranarôm a la farmacia muy gratificante. Agradezco que hayáis contado con nosotros para el proyecto.

¿Qué aporta ser parte de Farmacias Integrativas?

Nos asegura esa continua formación tan necesaria para el buen asesoramiento del paciente, nos aporta profesionalidad y el respaldo de un gran *partner* como es Pranarôm.

¿Ha ayudado a dar un mejor consejo?

Efectivamente, gracias a ello estamos más que preparados para poder ofrecer esas soluciones con productos naturales y con una satisfacción máxima que crea una confianza para futuras consultas. 💧

**SANTS
FARMACIA**

C/ Sants, 145 -
08028
Barcelona



VIAJAR SIN SALIR DE CASA

Con los aceites esenciales es posible: es suficiente elegir la fragancia apropiada, cerrar los ojos y despertarse en un bosque de abetos, de una selva tropical cerca de una cascada o un campo de lavanda.

.....●.....
POR FRANCESCA FALZONE
FORMADORA DE PRANARÔM ESPAÑA

N o ir a ningún sitio no es darle la espalda al mundo", escribe Pico Iyer. "Es recogerse de vez en cuando para que puedas ver el mundo más claramente y amarlo más profundamente".

Un difusor ultrasónico de aceites esenciales es una herramienta muy útil para difundir perfumes en el hogar, además de ser un hermoso accesorio de decoración. Su funcionamiento consiste en la vaporización de aceites esenciales, que se difunden en el medio ambiente sin explotar el calor de la combustión.

EL TOQUE ORIGINAL

Pon en la habitación de los chicos el moderno difusor CUBE con su diseño moderno y el juego de transparencia y luz. Resistente en material plástico y disponible en dos colores: gris claro y azul.



ELIGE EL DIFUSOR**PERFECTO PARA TI**

Escoge un difusor en frío. La difusión en frío mantiene intactas las propiedades de los aceites esenciales y permite disfrutar de sus beneficios terapéuticos.

Mediante el sistema de ultrasonidos, un difusor vaporiza agua y aumenta la humedad del ambiente. Conseguirás que el aire no esté tan seco por la calefacción o el aire acondicionado y se produzcan menos irritaciones en la piel y las vías respiratorias. 💧

LA DIFUSIÓN EN FRÍO MANTIENE INTACTAS LAS PROPIEDADES DE LOS AE

DIFUSOR JAZZ

Disponible en estilo escandinavo en cerámica y bambú.

Cuenta, además, con un modo de luz independiente de la difusión.

Consejos

💧 Adapta el tiempo de funcionamiento según el tamaño de la habitación para alcanzar la justa concentración de aceites esenciales difundidos. Con Cube, Jazz y Origami puedes escoger entre difusión continua de una, dos o tres horas o intermitente.

💧 Y recuerda: no dejes encendido el difusor con aceites esenciales durante la noche, utilízalo media hora antes y apágalo en el momento de acostarte. 💧



Bueno para la salud

Utilizando aceites esenciales 100% puros y quimiotipados la difusión atmosférica proporciona actividad terapéutica. Te proponemos tres nuevas mezclas para difusión con un 100% de aceites esenciales ecológicos.

Bienvenida acogedora:

para una velada de amigos o una comida familiar, las notas frescas del pomelo y el laurel te permitirán compartir e intercambiar en un ambiente agradable.



Bienestar en casa:

volver a casa y dejar atrás el estrés del trabajo gracias al ylang-ylang y la rosa de Damasco, que regalan relajación y calma interior.



MUCHOS USOS

La difusión se utiliza para desinfectar estancias, prevenir infecciones respiratorias, influir en las emociones...



El corazón de los abetos:

si no puedes escapar de la rutina, los aceites esenciales de abeto y cedro te llevarán directo a los bosques nórdicos.





Consejos

◆ Aunque fuera haga frío, procura ventilar las habitaciones, por lo menos, dos veces al día. Contribuye a reducir virus y resfriados.

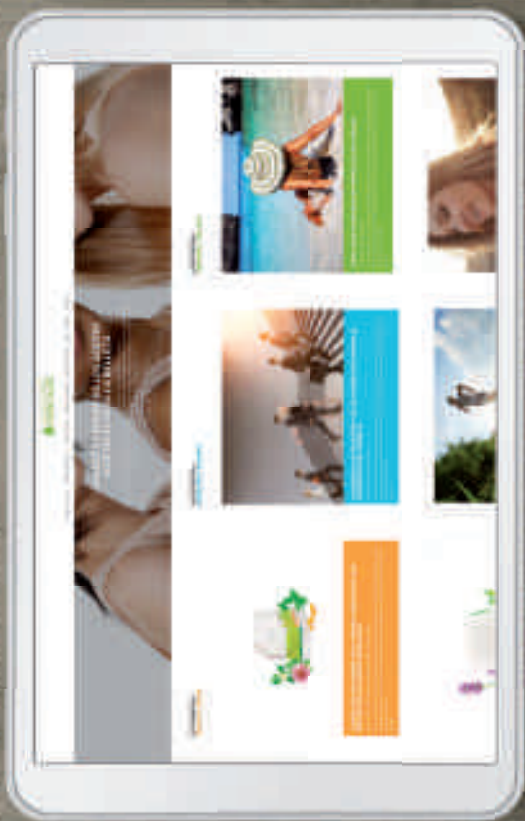
◆ Una publicación imprescindible en tu librería: *Guía práctica de aromaterapia, la difusión*, de Dominique Baudoux, te sugiere más de 60 fórmulas para hacer en tu casa y difundir o inhalar. ◆



#SOLUCIONES ESENCIALES



→ Síguenos en
www.solucionesesenciales.com



¡Engán PRANA

¿Sueles tener dudas sobre qué aceite esencial utilizar para cada ocasión? ¿No sabes cómo utilizar cada aceite esencial en cada momento particular?

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

En ocasiones, la falta de conocimiento hace tener algo de miedo o precaución a la hora de usar los aceites esenciales en nuestra rutina diaria.

En el blog de Pranarôm os ofrecemos trucos y consejos en el uso y el manejo de los aceites esenciales, vegetales y de todos nuestros productos acabados para convertirnos en verdaderos expertos en la aromaterapia.

Se trata de una herramienta amena y divertida donde aprender se convierte en algo fácil. Mediante pequeñas publicaciones, abordamos los diferentes temas de la temporada, además de sorprender con temas tan atractivos como la cosmética y la

chate a PRANARÔM!

belleza, el deporte o la aplicación de los aceites esenciales dentro de nuestras rutinas de hogar.

Los más despistados también podéis encontrar dentro del propio blog todas las revistas publicadas hasta hora en formato digital. 🌿

PRANARÔM IGTV

En ese camino hacia el aprendizaje incorporamos también las nuevas cápsulas formativas en IGTV.

Otra forma entretenida de continuar ampliando la sabiduría en el uso consciente de los aceites esenciales y vegetales. Para ello, podéis entrar en nuestro perfil de Instagram (@pranaromespana) y, una vez allí, encontraréis estos pequeños vídeos donde en cuestión de un par de minutos te llevarás un pranaconsejo para aplicarlo en el momento oportuno. 🌿

BLOG

Entra en nuestro blog, encontrarás consejos de belleza, deporte, bienestar, hogar... ¡Conviértete en un experto en aromaterapia!

→ Síguenos en
IG @pranaromespana





10 TRUCOS DE BELLEZA

POR TXELL AVILÉS
FORMADORA DE PRANARÔM

para él

1 UNA PIEL PERFECTA DESPUÉS DEL AFEITADO

Para calmar la irritación y conseguir una piel suave después del afeitado, utiliza 3-4 gotas de **AV de caléndula** y masajea suavemente la cara. ¡Desaparecerá cualquier rojez!

2 DESODORANTE INFALIBLE

Si quieres evitar el olor y el sudor excesivo en las axilas, añade en 50 ml de **AV de jojoba**, 8 gotas de **AE de naranja amargo** y 7 gotas de **AE de árbol del té**. Sustituye tu desodorante por 2 o 3 gotas en las axilas mañana y noche. ¡No dejes que nada te incomode!

3 ¿ERES DE LOS QUE SE CORTAN CUANDO SE AFEITAN?

Ten preparado siempre el **AE de geranio de Egipto**. En un trozo de algodón, añade 2 o 3 gotas de AE y ponlo en la zona del corte. ¡Rápido dejará de salir sangre!



4 CAMBIA TU 'MOUSSE' DE AFEITAR POR UN ACEITE PARA EL AFEITADO

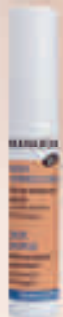
Mezcla, en un envase topacio de 50 ml, una cucharada sopera de **AV de ricino** con cuatro cucharadas soperas de **AV de almendras dulces** y añade 10 gotas de **AE de laurel**. Masajea, con cantidad generosa, la zona que vas a afeitar. ¡Conseguirás un resultado perfecto!

5 ¡LOS HOMBRES TAMBIÉN SE EXFOLIAN!

Para tener una piel perfecta, una vez a la semana, antes de ir a dormir, mezcla 8 o 10 gotas de **AV de jojoba** con una cucharada de bicarbonato y dos gotas de **AE de limón**. Aplícalo en la cara y realiza un suave masaje. Retíralo con tu limpiador habitual y acto seguido ya puedes utilizar tu tratamiento facial. ¡Notarás la diferencia!



para ella



1

ADIÓS A LOS GRANITOS INESPERADOS

Si tienes un compromiso y te ha aparecido el típico granito que no esperabas, tu solución es el **sérum imperfecciones de la línea Aromaderm**. Aplicalo en la zona localizada como mínimo cuatro veces al día. ¡Verás lo rápido que desaparece!



2

SI QUIERES UNOS LABIOS SUAVES Y CON VOLUMEN

Exfólialos dos veces a la semana con una nuez de **manteca de karité** mezclada con media cucharadita de azúcar de caña. ¡Consigue unos labios perfectos y presume de ellos!

3

SOS CABELLO

Si tienes el cabello apagado y quebradizo, una vez a la semana prepara una mascarilla con **manteca de karité** junto con dos

gotas de **AE de ylang-ylang**. Déjala actuar 20-30 minutos y retírala con un champú natural. Ya no hay motivo para no presumir de melena.



4

¿QUIERES CONSEGUIR LAS PESTAÑAS DE TUS ACTRICES FAVORITAS?

Añade en el lápiz de tu máscara de pestañas una gota de **AV de ricino** cada vez que te maquilles. En poco tiempo tus pestañas se verán largas y fuertes.



LOS ACEITES ESENCIALES Y VEGETALES RESULTAN IMPRESCINDIBLES EN CUALQUIER RUTINA DE BELLEZA FACIAL O CORPORAL



5

¿TU PIEL ESTÁ MATE Y SECA?

Utiliza, todos los días después de la ducha,

AV de coco. ¡Te enamorará su olor! Con la piel húmeda, aplícate unas gotas de aceite vegetal por todo el cuerpo. Tu piel se recuperará y se convertirá en un imprescindible en tu baño.

AUSTRALIA

Un auténtico continente por descubrir

.....
 POR ALFREDO QUEVEDO
 RESPONSABLE CIENTÍFICO DE PRANARÔM ESPAÑA

Bucear en la gran barrera de coral, admirar los inmensos desiertos de color rojo que cubren casi el 30% del país, visitar las poblaciones indígenas, caminar por las selvas tropicales intactas desde hace miles de años, contemplar animales exóticos como el canguro o el koala o disfrutar de la vida cosmopolita de Sídney y Melbourne... Hay mil cosas que hacer en Australia, un país muy variado y apasionante que merece la pena visitar.

No en vano su superficie es prácticamente la de un continente y tiene tres husos horarios diferentes. Eso sí, al encontrarse prácticamente en nuestras antípodas, es necesario tomar al menos dos vuelos de larga duración.

Los viajeros aromáticos no se pueden perder los densos bosques de eucaliptos, árboles muy utilizados en la medicina popular. ♦

BENEFICIOS DEL EUCALIPTO

Cuando se destilan las hojas de los eucaliptos se obtienen aceites esenciales muy variables en función de la especie.

♦ **Eucalipto** (*Eucalyptus globulus*). El más habitual de todos, utilizado para eliminar la mucosidad y frenar las infecciones. **Consejo:** pon dos gotas en agua a punto de hervir e inhala con ayuda de un trapo. No olvides cerrar los ojos para protegerte. Apto a partir de los 6 años. Contraindicado para asmáticos.

♦ **Eucalipto radiata** (*Eucalyptus radiata*). Una versión ligeramente más suave para la tos productiva. **Consejo:** diluye cuatro gotas en un poco de gel de aloe vera o aceite de jojoba y aplícatelo en el pecho varias veces al día. Apto a partir de los 3 años y en el embarazo y la lactancia de manera puntual.

♦ **Eucalipto azul** (*Eucalyptus citriodora*). Totalmente diferente a los anteriores. Se utiliza para dolores musculares o articulares. **Consejo:** añade tres gotas a tu dosis habitual de pomada antiinflamatoria para potenciarla. ¡Verás el cambio! Apto en todo tipo de pacientes siempre que se diluya. ♦



PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

LA DIFUSIÓN

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



**Sinergias formuladas por un perfumista de la Provenza*

S AIOA B ERASAIN

*delegada comercial
de la Zona Norte*

Para los que me preguntan lo que significa la aromaterapia para mí, les diría que es un perfecto aliado para casi cualquier momento de la vida.

ENTREVISTA DE MAITE CASTRO
RESPONSABLE TÉCNICA DE PRANARÔM ESPAÑA

Cómo te pusiste en contacto con los aceites esenciales?

Dada mi formación académica (soy licenciada en Biología) siempre me ha encantado todo lo relacionado con la vida y lo vivo. Y, cosas del destino, estoy embarcada en un proyecto en el que la base esencial es eso, pequeñas gotas de vida, el todo de la planta, enfrascadas en botellitas para que todos nosotros podamos sacarles el mejor partido.

¿Cómo conociste Pranarôm?

Mi primera experiencia con Pranarôm fue con PranaBB Bálsamo Respiración y el AE de ravintsara. Es lo que me aconsejaron en mi farmacia para tratar a mi hija mayor, que en aquel entonces tenía cuatro meses. Fue un tratamiento muy eficaz y premonitorio.

¿Cuándo te incorporaste a la empresa?

En 2013, empecé a trabajar como formadora en Pranarôm y más tarde me dieron la oportunidad de cambiar a la faceta comercial. Aunque es un trabajo

sacrificado, cuando lo que presentas te representa el camino se allana. Creo que es lo que mejor define a los que estamos embarcados en este laboratorio.

¿Cuáles son tus AEQT favoritos?

Ya os he contado mi primera experiencia con los AE en mi hija. En lo personal, soy una gran fan del aceite esencial de mandarina en difusión para toda la familia.

Nunca faltan tampoco en mi botiquín ni las Aromaforce Pastillas ni la Solución Defensas. Me mantienen con buena voz y activa, respectivamente.

¿Qué argumento usas cuando recomiendas los aceites esenciales?

Para los que me preguntan lo que significa la aromaterapia para mí, les diría que es un perfecto aliado para casi cualquier momento de la vida, una forma menos traumática para nuestro cuerpo y nuestra mente, pero igualmente eficaz, de dar solución a multitud de patologías que se nos van presentando. ♦



“ CUANDO LO QUE
PRESENTAS TE
REPRESENTA EL
CAMINO SE ALLANA”

“ LA AROMATERAPIA
ES UN ALIADO PARA
CASI CUALQUIER
MOMENTO DE
LA VIDA”



MANDARINA

Soy una fanática del AE de mandarina en difusión para toda la familia, tónico en la planta de los pies o muñecas para mis hijos y un par de gotitas en una miga de pan para cuando noto los nervios en la boca del estómago. Una maravilla. ♡

Por una cosmética

INTELIGENTE

Dominique Baudoux

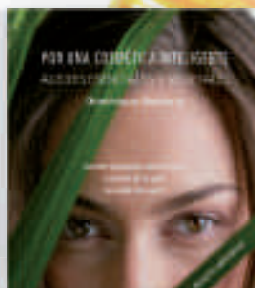
En este libro nos comparte su experiencia sobre los beneficios de los aceites esenciales en el ámbito de la dermocosmética.

POR TXELL AVILÉS
FORMADORA DE PRANARÔM

Sobre la piel, a través de la piel, más allá de la piel" explica perfectamente la acción que tienen los aceites esenciales sobre nuestra piel. Nos ofrecen una cosmética inteligente, penetran y atraviesan nuestra piel, no sólo actuando en su estructura, sino también en lo más profundo del problema, la parte emocional. De este modo, se consiguen resultados muy completos.

Después de cautivarnos en un viaje introductorio al mundo de los aceites esenciales y vegetales, Dominique Baudoux nos ofrece fórmulas para utilizarlas en nuestro día a día. Encontramos desde un baño relajante hasta un tratamiento para piernas pesadas, otro para uñas quebradizas o un sérum antiarrugas.

Una visión muy diferente de los aceites esenciales que rápidamente os encandilará.💧



Un adelanto de lo que podéis encontrar es, por ejemplo, esta fórmula para desmaquillarnos los ojos a diario:

Desmaquillador de ojos

- ◆ AEQT de manzanilla romana: 1 ml
- ◆ AEQT de siempreviva amarilla: 1 ml
- ◆ AV de rosa mosqueta de Chile: 3 ml

Aplicar una gota de esta sinergia en la dosis de crema desmaquilladora de ojos.💧

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMAFEMINA

SOLUCIONES NATURALES PARA LA MUJER



MEJORAR EL ENTORNO

Una obligación social

Junto a trabajar con el objetivo de mejorar el capital de salud de nuestro entorno hemos de colaborar todo lo posible por mejorar el entorno social.

.....●.....
POR GERMÁN PUJOL
SALES & ADMINISTRATOR DIRECTOR,
PRANARÒM ESPAÑA

Por ese motivo, Pranaròm (Grupo Inula) colabora constantemente en investigación. Colaboramos económicamente con la Fundación Bosch en la investigación del cáncer infantil en el Hospital Vall d'Hebron (Barcelona), que trabaja conjuntamente con universidades como la San Jorge de Zaragoza y asociaciones científicas como la SEMEGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria) o la SEFAC (Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria).

Por otro lado, no podemos centrarnos sólo en apoyar la investigación, sino que nuestra obligación es trabajar también para aportar lo máximo posible a la población más vulnerable y eso es lo que intentamos hacer. Colaboramos con fundaciones para discapacitados como la Fundació Nexe, la Fundación de Discapacitados del Maresme y apoyamos el deporte adaptado, en este caso con el Centro de Deportes Adaptados de Invierno,

donde se forman y se entrenan deportistas del equipo nacional para poder participar con la selección española.

Tenemos otros acuerdos de colaboración y patrocinios, por ejemplo, con la Casa Caridad en Valencia, el Rally Solidario de Marruecos, el calendario solidario del RCD Espanyol y la A. E. Ramassá para llevar material escolar y deportivo a África, entre otras muchas colaboraciones.

Creemos que es nuestra obligación para con la sociedad como empresa que tiene la suerte de tener cierto éxito. Lo que tenemos es parte y gracias a la sociedad en la que convivimos y, por lo tanto, nuestra obligación es devolverle a ésta lo posible para que todos podamos vivir un poco mejor.

Dentro de esta concienciación social, una de las colaboraciones más importantes para nosotros y que nos hace mucha ilusión es la que llevamos a cabo con AURA Fundació, no sólo por la dotación económica, sino por la incorporación de Álex, un empleado con discapacidad

intelectual y que desde hace bastantes meses pertenece a la familia Pranaròm.

Os ofrecemos un poco de información sobre algunas de las asociaciones con las que colaboramos:

ASOCIACIÓN RALLY SOLIDARIO

Organización que recauda ropa, juguetes, material escolar, alimentos no perecederos... para entregarlos a los más necesitados en los distintos rallies que organiza por el sur de Marruecos y el norte de África.





AURA FUNDACIÓ

Creada en octubre de 1989, es una entidad sin ánimo de lucro que nació primero como asociación y desde 2004 como fundación. Ha sido el primer programa de Empleo con Apoyo en España, pionero en la implantación y el desarrollo de esta metodología.

CENTRO DE DEPORTES DE INVIERNO ADAPTADOS DEL VALLE DE ARÁN (CDIA)

Centro de tecnificación en deportes de invierno adaptados para personas con discapacidad física y parálisis cerebral. Allí preparan y desarrollan su carrera deportiva los esquiadores y *riders* del equipo

de esquí alpino, *snowboard* y esquí nórdico.

CASA CARIDAD

ONG pionera en la atención a personas sin hogar y en riesgo de exclusión social. Trabaja con un objetivo: ofrecer soluciones duraderas para integrar a las personas en la sociedad. ♠

“AQUÍ, EN
PRANARÔM,
me siento muy bien, cómodo”

ALEX BATLLE

Auxiliar administrativo

¿Qué es para ti AURA Fundació?

Es un centro donde los profesionales (psicólogos y psicopedagogos) nos ayudan a los chicos y chicas que vamos a buscar y encontrar trabajo. Hacemos formación, tecnología, comunicación eficaz para que podamos tener más conocimientos. Es como ir al cole, pero enfocado al mundo laboral.

¿Desde cuándo trabajas en Pranarôm?

Desde hace poco más de un año. Empecé a trabajar el 12 de septiembre de 2018. Fue mi inicio del cole.

¿Te gusta trabajar aquí?

Aquí me siento muy bien, muy cómodo. La compañía es genial y buena.

¿Qué es lo que más te gusta?

Me gusta todo, pero me gusta mucho el control del stock de la farmacia. Comprobar y revisar los documentos que me da Belén.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Quedar con los amigos, hacer deporte y me gusta mucho ir al cine, ver pelis. ♡



Álex, que se incorporó a Pranarôm en 2018 a través de AURA Fundació, con Germán Pujol.

PRANARÖM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

INNOVACIÓN

AROMALGIC

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

Gracias a los **aceites esenciales**
100% puros y naturales



Alivia
rápidamente*

* Estudio clínico de la eficacia de Aromalgic roll-on, realizado bajo control médico con 100 pacientes a partir de 6 años de edad.

WWW.PRANAROM.COM

 PRANAROM.ESPANA

 @PRANAROMESPANA

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

PERLAS DE ACEITE ESENCIAL

PARA TU SALUD NATURALMENTE



NUEVO



FÁCIL DE TRAGAR
SABOR NEUTRO
LA DOSIS EXACTA

BIO significa "procedente de la agricultura ecológica" (Control Certisys-BE-BIO-01).

WWW.PRANAROM.COM



PRANAROM.ESPANA



@PRANAROMESPANA