

soluciones
esenciales

N.º 14 Primavera-verano

PRANARŌM

*Nuevas
soluciones*
**PARA PIERNAS
CANSADAS**

*Combatir las alergias
con aceites esenciales
/ Vuelve la difusión
en seco / Pranarŏm y
Herbalgem, historia
de un éxito natural*



soluciones esenciales

- 03 EDITORIAL**
- 04 BLOC DE TEMPORADA**
Combatir las alergias con aceites esenciales
- 08 NOVEDADES**
Vuelve la difusión en seco
- 12 EN PRIMER PLANO**
Carlos Ortet
- 16 PARA LOS MÁS PEQUEÑOS**
PranaBB
Soluciones naturales para el bebé
- 21 PAISAJES**
Egipto: la magia del Nilo
- 22 INSPIRATE**
El todo es más que la suma de las partes
- 26 NUESTRA ESENCIA**
Farmacia García Llana
- 28 #SOLUCIONES ESENCIALES**
Nos acercamos a las farmacias
- 30 TRUCOS DE BELLEZA**
Do it yourself
- 32 ESENCIALES DESDE DENTRO**
David López Oteo
- 34 TENDENCIA**
Prevenir las infecciones virales con aceites esenciales

PUEDES SEGUIRNOS EN:

www.solucionesesenciales.com
Twitter @S_Esenciales
Facebook Pranarôm España
Instagram @pranaromespana

DAMOS LA *bienvenida a la* PRIMAVERA

¡BUENAS DE NUEVO! Aquí estamos con otra edición de *Soluciones Esenciales*, una revista para acercaros nuestro conocimiento e intentar aportaros consejos que os ayuden a mejorar vuestro capital de salud. Además, es un medio a través del cual acercar nuestro sentido, sentimiento y vocación a todos lo que confiáis en Pranarôm y en el Grupo Inula.

Llega la época de alergias –después de un casi no invierno– y de problemas circulatorios, junto a patologías y molestias asociadas a la primavera y el verano. Aquí os intentaremos dar luz para mitigarlas lo mejor posible. No faltan artículos de bienestar, apoyo para los más pequeños y un poco de belleza, entre otros muchos artículos, que creemos que serán de vuestro interés.

Por último, os ofrecemos información sobre la prevención de infecciones por virus y cómo reforzar vuestro sistema inmunológico, si bien es cierto que lo primero y fundamental es estar siempre tranquilos, ser conscientes y utilizar las informaciones que aparecen desde la calma y el conocimiento.

Con todo esto, os dejamos con la revista y os damos como siempre las gracias por leernos, por utilizar nuestros productos y, sobre todo, por acompañarnos en nuestro camino. Sin vosotros no sería posible.

.....◆.....
POR GERMÁN PUJOL
SALES & ADMINISTRATOR
DIRECTOR PRANARÔM ESPAÑA



Combatir las **ALERGIAS** con aceites esenciales

La aromaterapia mejora la calidad de vida de las personas con alergia sin producir efectos secundarios.

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

La alergia es una reacción del sistema inmunológico frente a una sustancia inofensiva llamada alérgeno, que nuestro cuerpo percibe como nociva. Los alérgenos más comunes son los ácaros del polvo, el polen, el pelo de los animales y las picaduras de mosquitos, así como ciertos alimentos y medicamentos.

Cuando alguno de estos elementos entra en contacto con la persona sensible a ellos, el organismo reacciona de forma exagerada, provocando síntomas tales como estornudos, picor y goteo nasales, tos, lagrimeo de ojos, sarpullidos y picor en la piel, asma...

Hay diferentes formas de aliviar los síntomas de las alergias respiratorias. En la medicina convencional, existen medicamentos (antihistamínicos, descongestivos y corticosteroides)

eficaces para combatir estos síntomas. Sin embargo, provocan una serie de efectos secundarios adversos muy habituales, como son la somnolencia, la atrofia de la mucosa olfativa y/o cutánea o el efecto rebote, entre otros.

Gracias a los aceites esenciales, que actúan sin producir ninguno de los efectos secundarios descritos anteriormente, las personas que sufren de alergia pueden mejorar su calidad de vida. Pranarôm cuenta con productos específicos elaborados con aceites esenciales quimiotipados, son los que corresponden a la gama Allergoforce.

ALLERGOFORCE CÁPSULAS CONFORT OJOS-NARIZ

Las cápsulas Pranarôm Allergoforce son tu mejor aliado en épocas de alergias, ya que ayudan a mantener el sistema respiratorio e inmunitario en buenas condiciones. Entre sus beneficios puedes encontrar acciones para tratar cualquier



picor relacionado con el proceso alérgico, tanto en la nariz como en los ojos, e incluso estimulan el funcionamiento hepático para ayudar a metabolizar los alérgenos. Todo esto ¡sin producir somnolencia!

ALLERGOFORCE SPRAY NASAL

Se trata de un spray descongestivo de composición natural indicado para todo tipo de alergias. Gracias a los aceites esenciales 100% puros y naturales de hierba lombriguera, manzanilla alemana y té de labrador, se consigue una descongestión rápida y una sensación de alivio instantáneo y refrescante sobre las mucosas nasales, calmando el picor y la irritación con los molestos cosquilleos.

Apto para mujeres embarazadas y en lactancia, y en niños mayores de 3 años.



SPRAY ANTIÁCAROS

La alergia a los ácaros es una de las más comunes. Con el fin de mejorar la calidad de vida de los pacientes, Pranarôm lanza un spray específico para los ácaros y los chinches, que consigue un entorno limpio y seguro durante un mes. Recuerda pulverizar los tejidos (colchones, cortinas, pijamas, peluches, alfombras, etc.) con el spray, que contiene una sinergia muy efectiva de aceites esenciales que acabarán con los ácaros de forma duradera, sin necesidad de estar continuamente pasando el aspirador. ●





**ALLERGOFORCE
CUENTA CON
PRODUCTOS
ELABORADOS CON
AE QUIMIOTIPADOS**

Depuración hepática

💧 El hígado actúa como filtro de los alérgenos, encargándose de su metabolización. Por lo tanto, es importante que las personas que sufren de alergias respiratorias sigan una dieta saludable y eviten sustancias nocivas para el organismo, como el tabaco, el alcohol o las grasas saturadas.

Se puede llevar a cabo una depuración hepática empleando aceites esenciales drenantes y regeneradores de las células hepáticas, como el limón. Otra opción es utilizar **Pranadraine**, un preparado formulado con los extractos de plantas detoxificantes, como alcachofa y cardo mariano, junto con aceites esenciales que refuerzan esta acción. 💧



**EL HÍGADO ACTÚA
COMO FILTRO DE
LOS ALÉRGENOS
Y SE OCUPA DE SU
METABOLIZACIÓN**



PRANARŌM


AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

PARA UNA SOLUCIÓN GLOBAL DE LAS ALERGIAS

ALLERGOFORCE



Vuelve la
**DIFUSIÓN
EN SECO**



Cada vez es más común tener un difusor en el hogar. Habitualmente, se usa la difusión ultrasónica, la que requiere de agua para crear una bruma aromática. Pero el método tradicional de difusión de aceites esenciales, el que usan los puristas, es la difusión en seco.

POR ALFREDO QUEVEDO
RESPONSABLE CIENTÍFICO, PRANARÔM ESPAÑA

La difusión en seco consta de un sistema sencillo que permite proyectar el aceite esencial sobre las paredes de vidrio del difusor, haciendo que se descomponga en pequeñas partículas que impregnan toda la estancia. Es la opción más adecuada para climas húmedos, en los que no se desea aumentar la humedad de la habitación.

En cuanto a la cantidad de aceite esencial que se precisa, se recomienda empezar por ocho gotas, aunque puede que en algunos casos sea necesario añadir una cantidad superior.

¿QUÉ PRECAUCIONES SE DEBEN TOMAR?

La difusión atmosférica es apta para todos los públicos, incluidos bebés y mujeres embarazadas. La única precaución que se debe tomar es no dejar el difusor encendido en habitaciones pequeñas mientras un bebé duerme.

No obstante, se aconseja leer detenidamente los prospectos de los difusores y de las mezclas de difusión porque algunos no son aptos para niños.

EL DIFUSOR BULLE

Pranarôm presenta su nuevo difusor Bulle (que significa burbuja en francés), un indispensable para la difusión en seco. Consta de un diseño exclusivo con una esfera de cristal sobre una base de madera de caucho. Su juego de luces blancas te encantará.

El funcionamiento es sencillo: tiene una pequeña palanca que, si se gira hacia arriba, difunde durante 30 minutos y, si se gira hacia abajo, lo hace durante 60

minutos. En cualquiera de los casos, la difusión es intermitente, es decir, se activa durante dos minutos para luego descansar durante uno. De este modo, la habitación no se satura de aceite esencial.

Es importante destacar que la difusión en seco emite una ligera vibración, que se escucha especialmente cuando se está en silencio.

No olvides que todos los difusores de Pranarôm mantienen las propiedades de los aceites esenciales, ya que no los calientan.

¿QUÉ SINERGIAS PUEDO UTILIZAR EN DIFUSIÓN?

Pranarôm propone 7 sinergias exclusivas para la difusión, cada una con un agradable olor característico. Podríamos clasificarlas en cuatro grupos:

- ◆ Sinergias Eucaly'pur y Fuerza y vitalidad: para evitar los contagios.
- ◆ Sinergia Aromapic: para ahuyentar a los mosquitos.
- ◆ Sinergias Meditación, Zen y Campo de Provenza: para relajar y calmar.
- ◆ Sinergia Cítrico tonificante: para aportar energía en los días más difíciles. ◆





MANTÉN A LOS MOSQUITOS A RAYA

Los más viajeros tienen su solución para ahuyentar a los mosquitos: Aromapic stick Citronela+, un repelente para todo tipo de mosquitos. Te encantará su tamaño bolsillo y su formulación 100% natural a base de ceras de arroz y girasol, así como de aceite vegetal de coco. Además, ¡no se derrite y es resistente al agua! Y, como es ecológico, puedes llevártelo a cualquier paraje natural. Aplícalo en las zonas de la piel expuestas hasta tres veces al día. Apto a partir de 30 meses y en embarazadas a partir de los 4 meses.

¿Ya te han picado los mosquitos?

Es el momento de usar el nuevo gel crema calmante Aromapic, de textura muy cómoda y efecto fresco inmediato. Sirve para picaduras de mosquito, araña, abeja, avispa, medusa... y calma y repara de manera global. Entre sus aceites esenciales está el de cúrcuma, cuyo comercio justo apoya a la asociación Cœur de Forêt de Madagascar. Aplícalo a demanda. Apto a partir de 3 años. No apto en embarazos. 💧

COMBATE LOS MOSQUITOS CON SOLUCIONES 100% NATURALES



NUEVAS SOLUCIONES PARA LAS PIERNAS CANSADAS

Para los que sufren de hinchazón, dolores o pesadez de piernas, el gel Circularom supone un alivio instantáneo, ya que tonifica la circulación y además aporta frescor. Este año estrena nueva formulación, incorpora aceites esenciales de cade, geranio y romero quimiotipo alcanfor. Notarás un efecto aún más potente y, sobre todo, un suave olor mucho más agradable. Además, el extracto de vid roja aumenta su eficacia en caso de varices y hemorroides.

¿Buscas un efecto aún más potente? Las nuevas cápsulas Forte Circularom potencian la acción del gel y le añaden un efecto diurético para eliminar los líquidos retenidos. Se trata de una versión mejorada de las Oleocaps 6 con aceites esenciales de jengibre, romero quimiotipo cineol y enebro potenciados por un extracto de vid roja, avalado por la Agencia Europea del Medicamento para el tratamiento de las piernas cansadas.

Si deseas prevenir la mala circulación, puedes tomar 1 o 2 cápsulas al día de lunes a viernes.

En caso de que ya padezcas de problemas circulatorios, pasa a entre 2 y 4 cápsulas al día durante un máximo de 10 días. Es importante tener un seguimiento médico.

Ambos productos son aptos en adultos, salvo en caso de embarazo y lactancia. 💧



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

Carlos Ortet

IMPARABLES

Carlos es cofundador de Imparables, un formato televisivo que ha revolucionado el mundo del deporte, enfrentándose a grandes desafíos temidos por atletas y aventureros de todo el mundo, ya sea corriendo, en coche de rally o en bicicleta.

ENTREVISTA DE AROA BAJO
COMUNICACIÓN Y MARKETING MANAGER
DE PRANARÓM ESPAÑA

Imparables crea un programa de cada una de sus aventuras en formato *docutainment*. Este *show*, a caballo entre el documental y el programa de entretenimiento, creado y producido por Zoopa, combina humor, aventura y deporte de una manera totalmente diferente a lo que estábamos acostumbrados hasta ahora.

¿Dónde y cuándo surgió la idea de formar el equipo de Imparables?

Se nos ocurrió tras participar en nuestra primera carrera ciclista, una maratón de MTB que se nos hizo larguísima, pero que nos animó en nuestro siguiente reto: la Titan Desert. Le pedimos consejo a Josef Ajram, a quien conocía de mi experiencia





en ultratrails. Todo esto sucedió hace siete años, al inicio del *boom* del deporte *amateur* en España.

Primero nos movió el ansia de aventura, pero de pronto pensamos que era importante crear historias, grabar películas que nos inspirasen a todos a practicar deporte y que, además, sirviesen para recordar todo lo que te puede aportar. No se trata únicamente de ser *finishers* o conseguir marcas, sino de tener un estilo de vida más sano, ser más felices, compartir más con los demás, así como de disfrutar de la naturaleza, nuevos lugares, nuevas culturas y aprender más de nosotros mismos.

¿Qué supone para ti Imparables?

Supone mantenerme cerca de todo lo que me gusta: la buena gente, la práctica diaria del deporte, conocer nuevas culturas, y no solo descubrir países, sino experimentar los rincones más inaccesibles del planeta, descubrir cómo un equipo consigue sacar lo mejor de cada uno de los que lo integran y la sensación de ser parte de una comunidad, la de los amantes del deporte, que es cada vez más grande y que está creando un impacto en personas de todas las edades y condiciones.

¿Cuál ha sido la carrera más desafiante que has hecho como Imparable?

Por su competitividad, la Cape Epic en Sudáfrica y porque, la verdad, yo estaba “muy verde”. Por su dureza, sin duda, la Ruta de los Conquistadores, en Costa Rica, que es una aventura salvaje, superdura en todos los aspectos.

¿En qué consiste tu preparación antes de realizar una carrera?

Yo no soy amigo de la rutina. Eso es un gran inconveniente a la hora de preparar este tipo de pruebas. Suelo entrenar 6 días y entre 10 y 14 horas a la semana. Como soy un tanto anárquico, combino la bicicleta con el *running* de montaña y otros deportes, salvo en las cuatro últimas semanas antes de una prueba. En la fase final, me preparo de manera específica y me centro en la bicicleta.

¿Utilizas algún producto en especial para mantener tu resistencia física?

Lo importante son los detalles: crear tu propio protocolo para los entrenos. En mi caso, los

aceites de precalentamiento, alimentación antes, durante y después de entrenar, y la hidratación. Y, a temporadas, productos que me ayuden a cuidar mis articulaciones. Es increíble, pero aún no tengo ninguna lesión importante a pesar de las barbaridades que hemos hecho, y creo que es gracias a la tecnología y los conocimientos que están a nuestra disposición. Estoy probando un producto que ayuda a mantener las articulaciones flexibles, sí reduce en algo la probabilidad de lesiones, ¡bienvenido sea! Estoy muy agradecido a todas aquellas personas que trabajan para que la gente como yo podamos disfrutar del deporte durante muchos más años.

¿Consideras que los aceites esenciales de Pranarôm pueden aliviar estas molestias musculares?

Sí te soy sincero, yo soy superfan de los difusores de aceites esenciales desde hace tiempo. Pensé que era el único producto de Pranarôm y, de pronto, en la farmacia de un miembro de nuestro equipo descubrí toda la gama de aromaterapia científica y los productos de Pranarôm. Probé los aceites para aliviar problemas en el isquio, ya que combinar correr y la bicicleta con otras disciplinas, como la escalada, mantiene tu cuerpo fuera de la zona de confort y es muy fácil tener molestias. Este tipo de productos actúa de una manera muy localizada y es fácil comprobar de primera mano lo efectivos que son.

¿Conocías el AV de árnica o el AE de gaulteria para las dolencias osteomusculares?

Se ha hablado mucho de las maravillas del aceite de árnica, pero como pasa con casi todo, la calidad marca la diferencia. He notado que se trata de

productos de máxima calidad, al igual que el aceite esencial de gaulteria de Pranarôm, cuyos beneficios he descubierto últimamente.

¿Apuestas por soluciones naturales para cuidarte o para mantenerte en forma?

Siempre. Desde la alimentación hasta los aceites o los suplementos, está claro que las soluciones naturales acaban demostrando que no solo son las más seguras, también las más efectivas.

¿Crees que usar aceites esenciales influye en el rendimiento?

Aún tengo mucho por aprender, hoy simplemente sé, por experiencia, que me permiten asimilar más entrenamiento porque me ayudan a recuperar y a evitar lesiones, pero es posible que no conozca todos sus beneficios.

¿Qué consejo darías a aquellos deportistas que desean conseguir sus desafíos?

Que sean sinceros consigo mismos sobre lo que de verdad les motiva. Habrá momentos en los que tendrán que responderse sobre por qué seguir y no puede haber dudas. Y deben contar con el consenso de las personas con las que comparten

su vida, necesitas que tu entorno entienda qué pretendes conseguir, ya que tu dedicación también impacta en sus vidas.

Además, es importante vivir los entrenos como una parte gratificante y valorar el estilo de vida que te procuran. Los retos se hacen posibles día a día, entreno a entreno. El día que empiezas la prueba es lo más sencillo. Puedes sufrir, pero se trate de una prueba de uno, dos u ocho días, pasa rápido y solo depende de ti. Lo complicado es todo lo anterior: la constancia, la disciplina, la determinación... Por último, mi consejo es ser humildes e inteligentes. Si hay profesionales que nos pueden ayudar, son bienvenidos; si están a nuestro alcance productos como los de Pranarôm, usémoslos. Estamos alcanzando niveles de rendimiento impensables hace unos años y es por todo ese conocimiento aplicado a nuestra práctica deportiva. ♣



**PROBÉ LOS ACEITES
PARA ALIVIAR
PROBLEMAS EN
EL ISQUIO**

“

**EN LOS ACEITES
ESENCIALES, COMO PASA
CON CASI TODO,
LA CALIDAD MARCA
LA DIFERENCIA**

“**ES IMPORTANTE VIVIR
LOS ENTRENOS COMO
UNA PARTE GRATIFICANTE
Y VALORAR EL ESTILO DE
VIDA QUE TE PROCURAN**”

CARLOS ORTET

Zoo Partners Entertainment

En 2007, Carlos fundó su propia productora, Zoopa (Zoo Partners Entertainment), con su amigo Santi Millán, conocido actor, y otros socios. Zoopa ha producido desde anuncios, a *shows* de televisión, eventos deportivos y otros proyectos. Es una agencia multidisciplinar dedicada a la creación de contenidos, la fidelización de audiencias y las nuevas estrategias de medios. También cuenta con una rama, Emblema UA, dedicada a la representación de artistas, como el propio Santi Millán o el actor Paco León. Otra de sus ramas, United Artists Media, se dedica al marketing de influencia para que los creadores y los *influencers* creen un nuevo medio al servicio del público y de las marcas. ♠



PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

PRANA

BB

PranaBB es una línea de productos formulados y pensados para mejorar la vida de los más pequeños. La prioridad de esta singular familia es ayudar a los padres a obtener soluciones naturales para solventar las molestias más comunes en los niños.

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

Gracias a los productos de PranaBB, las reinas y reyes de la casa se encontrarán en su estado más confortable para seguir creciendo, dejando atrás cualquier impedimento relacionado con la salud, y así seguir disfrutando de sus descubrimientos cotidianos.

Se trata de soluciones naturales a base de aceites esenciales aplicables en ocasiones tan

frecuentes y habituales como son los cólicos del lactante, la salida de los primeros dientes o, incluso, reforzar su sistema inmunitario de cara a los primeros meses de guardería, donde el riesgo de contagio es muy elevado debido a la exposición directa a algo parecido a un caldo de cultivo de virus y bacterias.

Pranarôm los acompaña desde los primeros días de vida, así como durante su periodo de crecimiento, aportando también

soluciones seguras y eficaces para mejorar su respiración en épocas de invierno, evitar cualquier picadura de mosquito o calmar cualquier picotazo propio del verano.

En cada número os daremos a conocer todo el porfolio de soluciones que nos ofrece esta familia de animales.

Descubre todas las opciones para el cuidado de tu bebé de una forma natural, segura y eficaz de la mano de PranaBB. ◆

A close-up photograph of a baby's face, looking slightly to the left with a gentle smile. The baby is wrapped in a white, textured towel. The hood of the towel is pulled up over the baby's head, and on the inside of the hood, there is a small logo featuring a stylized figure and the text 'PRANA BB' and 'MORANAROM' below it.

PRANA BB
MORANAROM

AROMATERAPIA INFANTIL

Los pequeños son especialmente sensibles a los aceites esenciales. Por eso, debemos confiar solo en productos de calidad, como la línea PranaBB, que cuenta con aceites vegetales, esenciales y productos acabados.

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

**SOLUCIONES
NATURALES PARA EL**

..... /
BEBÉ

¿Qué podemos hacer para calmar las molestias de los más pequeños de la casa de manera segura y natural? No te preocupes, en Pranarôm disponemos de productos específicos que les pueden ayudar.

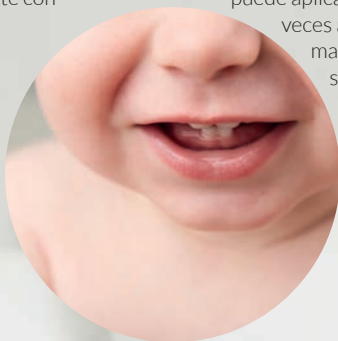
.....
POR **SILVIA LÓPEZ**
FORMADORA DE
PRANARÔM ESPAÑA



**EL GEL DE ACCESOS
DENTALES TIENE
AHORA UN NUEVO
FORMATO EN TUBO**

Hoy quiero hablar de dos de los productos de nuestra gama pediátrica PranaBB. El primero de ellos es el **Gel de Accesos Dentales**, nuestra solución natural con aceites esenciales y vegetales ecológicos para calmar y aliviar las molestias de nuestros bebés asociadas a la dentición.

Se trata de un gel de sabor agradable, sin azúcares y sin alcohol. Un producto que acaba rápidamente con la sensibilidad de sus encías de forma segura y muy eficaz



debido a su efecto calmante y de alivio, a la vez que facilita la cicatrización gracias al aceite esencial de clavo de especias, que no endurece la encía. El efecto descongestionante del aceite esencial de katrafay facilita la expulsión del diente, lo que añadimos y sumamos al efecto calmante del aceite de maceración de caléndula, base de esta sinergia.

El **Gel de Accesos Dentales** tiene ahora un nuevo formato en tubo que lo hace más práctico. Se puede aplicar hasta cuatro veces al día mediante masaje en las encías sensibles a partir de los 5 meses.

El segundo de los productos es el **Bálsamo Pectoral**, nuestra sinergia de aceites esenciales para facilitar la respiración de los más pequeños, con certificado ecológico. La base de aceite vegetal de nuez de albaricoque, con una extensibilidad y absorción cutánea rápida, lleva incorporados los aceites esenciales de abeto balsámico y abeto negro, que mejoran una expectoración suave sin irritar ni reseca las vías respiratorias, ayudando a que se abran.

También es importante destacar la presencia del aceite esencial de olivardilla, un preciado y potente extracto conocido por su gran poder sobre la mucosidad que ayuda a que no se compacten los moquitos en la parte baja de las vías respiratorias. Es considerado un aceite esencial muy valioso y poco accesible, lo que distingue a PranaRôm como laboratorio.

Sin mentol, eucaliptol ni alcanfor, moléculas ligeramente sensibles para los más pequeños. Además, incorpora un aroma a vainilla que favorece la relajación. Su eficacia queda confirmada gracias a un estudio observacional realizado en niños hasta los 3 años con problemas respiratorios que cursaban con tos, congestión nasal y mucosidad.



Por último, quiero hacer una mención especial a la gama **Aromapar +**, la solución natural contra liendres y piojos, con certificado ecológico, sin insecticidas de síntesis, ni siliconas ni conservantes, que presenta una novedad: **Spray Protect**. Este spray nace como tratamiento repelente para estos parásitos, que se puede usar directamente sobre el cuero cabelludo además de sobre diferentes tejidos (gorros, bufandas, capuchas...). Su fórmula concentrada en aceites esenciales, entre los que destacamos los de árbol del té y lavandín, viene a reforzar al primero en actividad frente a los piojos y liendres.

Se puede usar desde los 30 meses, directamente sobre la piel para proteger el cabello, dos pulverizaciones sobre sienes y nuca por la mañana antes de ir al colegio, o sobre tejidos, dos pulverizaciones a 20 cm de las prendas susceptibles de entrar en contacto con la cabeza y con el pelo.

La gama dispone, además, del **Spray antipiojos** con lencera. El spray incorpora el certificado ecológico, que elimina piojos y liendres, gracias a la

sinergia de aceites esenciales y aceites vegetales de que se compone. Y también se comercializa en **pack** de Spray antipiojos junto a un champú de tratamiento y una lencera.

Se puede emplear desde los 30 meses y no nos tenemos que olvidar de repetir el tratamiento a la semana de la primera aplicación. ♦

**AROMAPAR+ ES
LA SOLUCIÓN
NATURAL CONTRA
LIENDRES Y PIOJOS**



EGIPTO: *la magia del Nilo*

.....▲.....
 POR ALFREDO QUEVEDO
 RESPONSABLE CIENTÍFICO DE PRANARÒM ESPAÑA

Egipto es un país mítico que florece a orillas del río Nilo, el más largo de todo el continente africano. Te aconsejamos especialmente que des un recorrido por él en barco y que no te pierdas la visita a los templos de Luxor y Abu Simbel.

Además de las fascinantes pirámides, principal monumento funerario de los faraones, hay mucho más que ver en Egipto. Por ejemplo, el desierto que cubre

la mayor parte del país permite hacer excursiones para descubrir sus oasis. También tiene playas paradisíacas en el mar Rojo y ciudades cosmopolitas, como Port Said y la mítica Alejandría.

La capital, el Cairo, es una ciudad bulliciosa famosa por sus museos, sus cafeterías y sus suntuosas mezquitas de distintos estilos, así como las iglesias coptas. Los viajeros aromáticos no se pueden perder los puestos de especias en los zocos, donde podrán adquirir especias de Oriente y África que llegan a través del canal de Suez.

Eso sí, deberán vigilar muy bien la calidad de cuanto quieran adquirir. ▲

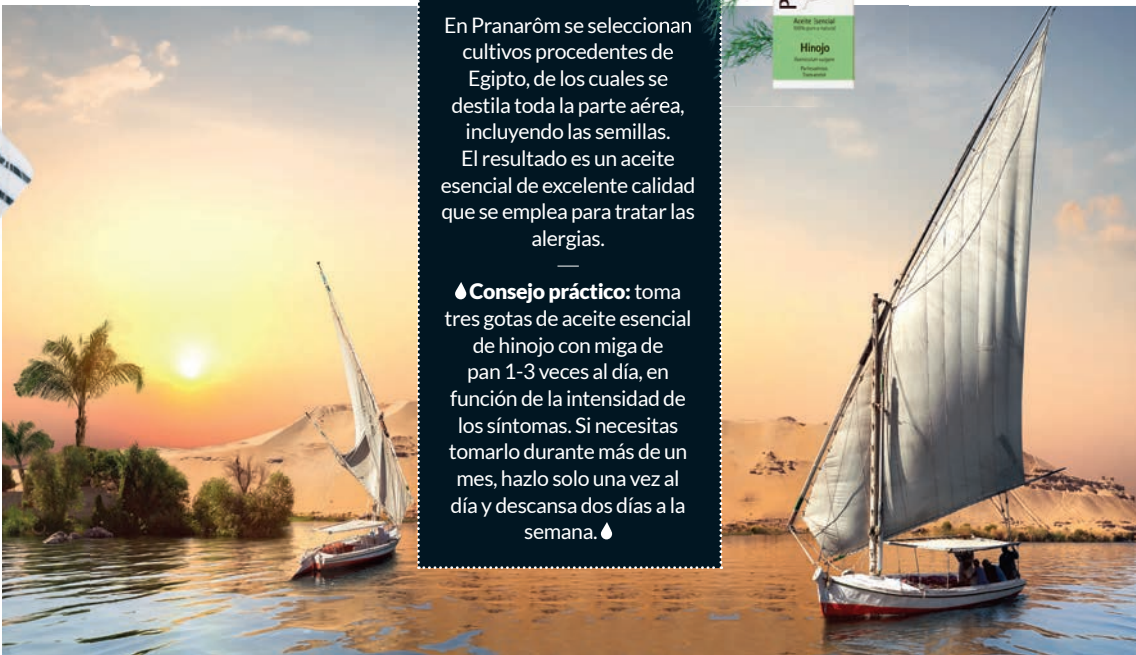
HINOJO

El hinojo es una planta mediterránea de flores amarillas agrupadas en llamativas umbelas.

En Pranaròm se seleccionan cultivos procedentes de Egipto, de los cuales se destila toda la parte aérea, incluyendo las semillas.

El resultado es un aceite esencial de excelente calidad que se emplea para tratar las alergias.

▲ **Consejo práctico:** toma tres gotas de aceite esencial de hinojo con miga de pan 1-3 veces al día, en función de la intensidad de los síntomas. Si necesitas tomarlo durante más de un mes, hazlo solo una vez al día y descansa dos días a la semana. ▲



NUESTRA ESENCIA

“LA FAR

Elvira García Llana es la farmacéutica titular de una de las farmacias asturianas que se han sumado a nuestro proyecto Farmacias Integrativas (FI). Aquí nos cuenta su experiencia con los aceites esenciales.

ENTREVISTA DE MAITE CASTRO
RESPONSABLE TÉCNICA DE PRANARÔM ESPAÑA

 FARMACIAS
INTEGRATIVAS



MACIA *es mi pasión*

Por qué estudiaste Farmacia?

Siempre me gustó lo relacionado con la salud y la atención al cliente, y en farmacia tenía las dos cosas. Es muy gratificante ver la respuesta de los clientes cuando has dado un buen consejo y obtienen resultados positivos. Tengo la suerte de trabajar con clientes habituales que hacen todavía más gratificante este trabajo. Adquieres complicidad y cercanía, y eso nos facilita mucho nuestra labor.

¿Cuál es el rol del farmacéutico?

Desde la farmacia tenemos mucho que aportar en el mantenimiento de la salud y la prevención de diversas patologías, ya que somos muy accesibles a la población y estamos muy formados en distintos aspectos. Y no solo a nivel farmacológico, sino también en hábitos de vida saludables, como la nutrición.

¿Qué quieres aportar tú desde tu farmacia?

Desde el punto de vista de la salud, mi objetivo principal es convertirla en un espacio de salud integral en el que nuestros clientes encuentren el mejor consejo profesional basado en la formación especializada y continua de nuestro equipo. Ayudar a nuestros clientes a mantener y mejorar su estado de salud, aportando soluciones personalizadas para incorporar hábitos de vida saludables y garantizar el cumplimiento terapéutico y el uso correcto de los medicamentos.

Cada vez es más importante trabajar desde la prevención. Asistimos hoy en día a un exceso de medicalización y nos olvidamos muchas veces de que nuestros hábitos de vida son la base del mantenimiento de nuestra salud y calidad de vida.

¿Cómo afrontas ser titular de tu propia farmacia?

Ser titular de una farmacia ha supuesto asumir que no solo soy una profesional sanitaria, sino que, además, soy la gerente de una empresa, con todo lo que conlleva. Implica aspectos que en la carrera nunca se

habían contemplado, como gestionar compras, tratar con proveedores, gestionar un equipo de personas y muchos otros que no tienen nada que ver con la salud. Todo sin perder de vista que el foco principal está en la labor asistencial que se realiza en la farmacia.

A mi equipo le transmito la pasión que tengo por mi profesión, que es la base para realizar un buen trabajo, así como la importancia de la formación y de mantenerse al día, hay que estudiar continuamente, es fundamental para poder dar el mejor consejo a nuestros clientes. Y, sobre todo, honestidad, que es lo que va a hacer que nuestros clientes confíen en nosotros, en nuestro consejo y en nuestras recomendaciones.

¿Desde cuándo y por qué formas parte de Farmacias Integrativas?

La idea de Farmacias Integrativas surgió con una amiga y compañera de profesión compartiendo charlas en las que poníamos sobre la mesa nuestras inquietudes, necesidades y problemas que nos encontrábamos en el día a día de la farmacia. Nació precisamente de esa visión de dar un consejo global, enfocado no solo a tratar síntomas, si no a ir más allá, a integrar la prevención, los consejos en hábitos de vida saludables, para evitar que las personas enfermen, para mantener y mejorar la calidad de vida, conociendo todas las herramientas que tenemos a nuestro alcance: medicamentos, fitoterapia, homeopatía, aromaterapia, y formándonos en las distintas patologías que con más frecuencia nos consultan en el mostrador.

Pertenecer a Farmacias Integrativas para mí y mi equipo ha supuesto el acceso a una formación integrada donde se repasa la patología, se revisan las distintas opciones de tratamiento que hay en el mercado y se facilita escoger productos de calidad. Y, sobre todo, estar formadas para dar el mejor consejo, que es lo más importante para nuestros clientes. 💧

FARMACIA GARCÍA LLANEZA

Av. los Campones, 10
33186 El Berrón,
Asturias



INSPIRATE

EL TODO

ES MÁS QUE LA SUMA DE LAS
PARTES

*Historia de un
éxito natural*

Pranarôm es una empresa belga que se dedica a la producción y a la venta de aceites esenciales 100% puros, naturales y quimiotipados. Nace en 1991 de la mano de **Dominique Baudoux**, farmacéutico aromatólogo mundialmente conocido y apreciado por sus obras sobre aromaterapia.

Empresa fundada sobre los valores de CALIDAD, EXPERIENCIA, FORMACIÓN Y RESPETO, hoy en día Pranarôm es líder mundial en aromaterapia científica y médica con más de 13.000 puntos de venta en todo el mundo. ♦

PRANARÔM

Sabías que...

El nombre de Pranarôm tiene un doble significado:

♦ **Prana** significa "aliento de vida" (es la versión india del Chi).

♦ **Arôm** hace referencia a las plantas aromáticas.

♦ **Pranarôm**: aliento de vida y de salud global que aportan los aceites esenciales, quintaesencia de las plantas aromáticas. ♦

**DOMINIQUE
BAUDOUX**



**PRANARÔM NACIÓ
EN 1991 DE LA MANO
DEL FARMACÉUTICO
AROMATÓLOGO
DOMINIQUE BAUDOUX**

**NUESTROS VALORES
SON LA CALIDAD,
LA EXPERIENCIA,
LA FORMACIÓN Y
EL RESPETO**



Herbalgem es el especialista en yemoterapia concentrada. Nace en el año 1986 y es especialista mundial en la producción de suplementos alimenticios a base de brotes y extractos de plantas.

La yemoterapia es una rama de la fitoterapia y se basa en la utilización de los brotes, las yemas frescas y las raicillas de las plantas que se maceran en una mezcla de agua, alcohol y glicerina para obtener un extracto que se denomina macerado glicerinado.

Los macerados concentrados se preparan exclusivamente con brotes orgánicos certificados frescos (CERTISYS-BE-BIO-01 Control), que se cosechan en los bosques o proceden de agricultura biológica. ♡

Sabías que...

La palabra **yema** viene del latín **gemma**, que tiene un doble significado: **brote** de una planta y **pedra preciosa**. Los tejidos embrionarios que conforman la yema son piedras preciosas que contienen todo el patrimonio genético de la futura planta. ♡

**HERBALGEM ES
EL ESPECIALISTA
EN YEMOTERAPIA
CONCENTRADA**

inula 
natural health

En 2014, Pranarôm, Herbalgem y Biofloral unieron sus fuerzas para crear un grupo líder en terapias naturales: aromaterapia, yemoterapia y flores de Bach.

Gracias a su fuerte enfoque científico y a la calidad de sus productos, el grupo ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años y ahora está presente en más de 25 países, con posiciones de liderazgo en Francia, Bélgica, España, Italia y Estados Unidos.

La prioridad de Inula es acrecentar el reconocimiento de las potentes virtudes de las medicinas naturales.

La vocación de Inula es ofrecer una respuesta eficaz y duradera para la salud y el bienestar de todos. ♦

**INULA ES LA
EVIDENCIA DE QUE
EL TODO ES MÁS
QUE LA SUMA DE
LAS PARTES**



.....*Nos acercamos a las*..... **FARMACIAS**

Dos farmacéuticas conocidas en redes y muy implicadas en el uso terapéutico de los aceites esenciales hicieron un taller con nosotros.

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



El pasado mes de noviembre, las oficinas de Pranarôm España recibieron una visita muy especial. Tuvimos la oportunidad de conocer un poquito más a fondo a dos farmacéuticas muy implicadas con el uso terapéutico de los aceites esenciales y, en definitiva, con los productos de Pranarôm. Ellas son Rocío Escalante, más conocida en redes como @rbosana, y Ana Fernández,

**ANA Y ROCÍO
COMPARTIERON
CON NOSOTROS
UN TALLER CON
MOTIVOS FLORALES**

conocida bajo el sobrenombre de @anita_farmacaiintegrativa.

Una vez en nuestras delegaciones, les propusimos hacer un taller con motivos florales, una actividad algo excepcional con el objetivo de alejarnos un poco de lo convencional. Gracias a ello, conseguimos crear un clima cálido y distendido que nos permitió salirnos totalmente de la rutina. Como consecuencia, pudimos disfrutar de un rato ameno y divertido, a la vez que

conversábamos y poníamos en común los casos o situaciones más habituales que tenían lugar en sus farmacias.

Ana y Rocío insistieron en el valor del consejo farmacéutico en su día a día, así como en la rigurosidad de la calidad de los aceites esenciales y vegetales que recomendaban. También nos explicaron que gracias a Pranarôm habían encontrado una salida para muchos de sus pacientes.

La jornada fue altamente gratificante y el punto de conexión fueron los aceites



**GRACIAS A PRANARÔM
HAN ENCONTRADO
UNA SALIDA PARA
MUCHOS DE SUS
PACIENTES**

esenciales. En ambos casos, las sanitarias consideraban los productos de Pranarôm como unos imprescindibles para poder solucionar los problemas más frecuentes dentro de la oficina de farmacia, ofreciendo una alternativa eficaz y segura a la vez que natural. 🍀



ANA FERNÁNDEZ
@anita_farmacaintegrativa

ROCÍO ESCALANTE
@arbosana



DO IT yourself

.....
●
.....
POR TXELL AVILÉS
FORMADORA DE PRANARÔM

Lo natural en la sociedad actual marca tendencia y el mundo de la cosmética no podía quedarse atrás. El auge es tratar nuestra piel con productos lo más naturales posibles. Esto ha derivado en que muchas firmas desarrollen nuevas líneas bajo el sello de cosmética BIO o ecológica.

No obstante, la sociedad va más allá de lo ecológico e incluye la sostenibilidad y la artesanía en su criterio de elección, creciendo así la tendencia *do it yourself*. Crear con las propias manos el cosmético que mejor se adapte a las necesidades de cada uno. Como dice Julien Kaibeck en su libro *Slow Cosmétique*: "Volver a lo esencial y probar lo hecho en casa".

Cremas de día, sueros antiarrugas, geles de ducha relajantes, todos estos productos los puede crear uno mismo con los mínimos ingredientes posibles.

¿Estáis preparad@s para ser alquimistas? Solo se necesitan dos productos base que la naturaleza

nos ofrece: aceites vegetales, que nos permiten aportar a la piel la nutrición y la hidratación que necesita, y aceites esenciales, que nos aportan la acción reafirmante, astringente o cosmética que buscamos.

Lo más importante es utilizar materia prima de primera calidad. Pranarôm destaca en ello. Todos nuestros aceites vegetales son vírgenes y biológicos y nuestros aceites esenciales son 100% puros, naturales y quimiotipados.

Nuestra piel necesita que la mimen y que la cuiden con los ingredientes que nuestra madre naturaleza nos ofrece.

Los cosméticos convencionales contienen muchos ingredientes para conseguir diferentes texturas y olores. Nos gustan y atraen, aunque muchas veces no llegan a penetrar correctamente y dar a nuestra piel sus necesidades básicas. ¿No os ha pasado alguna vez que una crema que os funcionaba, de repente no os va bien? La principal característica de un aceite vegetal es su

capacidad de absorción. Al ser una fuente de ácidos grasos, penetra completamente en nuestra piel. ¿Qué aceite vegetal utilizar? Según el tipo de piel nos decantaremos por uno u otro, pero lo más importante es que sea virgen y biológico.

¿Os gustaría adaptar vuestra rutina de belleza solo con ingredientes naturales? Es muy fácil. Do it yourself te permite crear desde un desmaquillante facial o un sérum antiarrugas hasta un exfoliante corporal.

El cambio en la piel es fascinante. Devuelves la vitalidad, el tono, la firmeza. Empiezas a aportar a la piel las necesidades que tiene. Das a la naturaleza, naturaleza.


Ya tenemos los ingredientes: aceites vegetales y esenciales. ¿Qué más necesitáis? Envases de vidrio, topacio y, sin duda, ganas de crear, probar y experimentar.

Sérum hidratante reafirmante para el rostro

En un frasco de vidrio ámbar de 30 ml vierte, con la ayuda de un pequeño embudo:

- 3 cucharadas de aceite vegetal de argán.
- 1 cucharada de aceite vegetal de rosa mosqueta.
- 5 gotas de aceite esencial de geranio de Egipto.

—
Por la mañana y por la noche masajea uniformemente todo el rostro con las manos. ¡No te olvides del cuello! ●

A photograph of a woman with long, wavy brown hair, shown in profile from the chest up. She is looking towards the left. Her back and shoulders are visible, and several sprigs of green, leafy plants with small buds are draped over her back, extending from the bottom of the frame up to her neck. The background is a plain, light-colored wall.

Julien Kaibeck en *Slow Cosmétique* os comparte un gran número de recetas para ir introduciéndote poco a poco en el mundo de la dermocosmética. Un libro imprescindible en las Lecturas recomendadas.

¿Os animáis a entrar en la tendencia Do it yourself? ♣

**NUESTRA PIEL
NECESITA QUE
LA CUIDEN CON
INGREDIENTES
DE LA MADRE
NATURALEZA**

DAVID LÓPEZ OTEO

*Sales Area Manager;
Pranarôm España*

David se declara un enamorado de los aceites esenciales, los utiliza diariamente, tanto para su uso personal como para toda la familia.

ENTREVISTA DE MAITE CASTRO
RESPONSABLE TÉCNICA DE PRANARÔM ESPAÑA

Cuándo y cómo entraste en Pranarôm? Conocía el laboratorio desde hacía tiempo y, cuando me propusieron formar parte del equipo, no le di muchas vueltas. ¡Me subí al barco! De eso hace ya dos años. Desde entonces, no he dejado de aprender, Pranarôm es un buen lugar para trabajar y la verdad, estoy encantado.

¿Qué es lo mejor de trabajar en Pranarôm?

Nuestro laboratorio potencia el consejo en las oficinas de farmacia, algo que agradecen nuestros clientes. Es un placer ver la afinidad que tienen los consumidores con nuestras marcas, todo es más fácil.

¿Cuál fue tu primera experiencia con los aceites esenciales?

Descubrí los aceites esenciales al poco tiempo de empezar a trabajar en Pranarôm, cuando nuestro director científico, Alfredo Quevedo, me recomendó AEQT de gaulteria para combatir mis dolores musculares.

Recuerdo que, en aquel momento, me sometí a una intervención quirúrgica y tenía bastantes molestias a nivel osteomuscular. La verdad es que el aceite esencial de gaulteria me ayudó con

el dolor y redujo la inflamación en los músculos y los tendones, lo que me permitió disminuir considerablemente la dosis de medicación que estaba tomando en ese momento (analgésico y relajantes musculares). En ese momento, descubrí la potencia y la eficacia de los aceites esenciales.

¿Qué suponen los aceites esenciales en tu día a día?

Me declaro un enamorado de los aceites esenciales. Actualmente, utilizo varios en mi día a día. El aceite esencial de mandarina me ayuda a relajar a Candela, mi hija de año y medio. Es increíble ver cómo dos gotitas en el arco plantar le ayudan a relajarse y a conciliar el sueño progresivamente.

En invierno, nunca faltan unas gotas de eucalipto radiata en mi difusor, me ayudan a respirar mejor. En verano, suelo aplicar una gota de espliego





macho a mi *after sun*, lo que ayuda a calmar la piel tras la exposición a los UV. El aceite esencial de limón siempre está en el coche, es una buena solución para evitar mareos en mis viajes y, por supuesto, utilizo la gama Aromalgic antes y después de hacer deporte.

¿Cómo los aplicas?

Me encanta el ambiente que se crea gracias a la difusión atmosférica, es muy agradable encender el difusor y descubrir las notas olfativas de nuestras sinergias de difusión. Además, me ayudan a relajarme después de una dura jornada de trabajo.

En general y para acabar, ¿qué piensas de la aromaterapia?

Hasta que no empecé a trabajar en este mundo, la aromaterapia era una gran desconocida para mí. Desde hace un par de años, no he dejado de descubrir soluciones terapéuticas que, gracias a los aceites esenciales, contribuyen a mejorar nuestras vidas. Es impresionante ver cómo podemos resolver nuestros problemas de salud de una forma rápida,

sencilla y, sobre todo, muy segura. Sin duda, un campo para seguir explorando y un mercado muy interesante para las oficinas de farmacia, ya que les permite diferenciarse y aportar valor al consumidor final. 📌



LAVANDA

Sin duda alguna, el aceite esencial de lavanda es mi preferido por su efecto calmante, ya que relaja el cuerpo y mitiga cualquier dolor. También es una excelente solución para combatir los estados de nerviosismo y estrés. Unas gotas en las muñecas o en el difusor son mano de santo. 📌

Prevenir las infecciones

VIRALES

CON ACEITES ESENCIALES

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

Una de las principales aplicaciones de los aceites esenciales es la prevención de infecciones virales. Estos extractos vegetales tan concentrados son capaces de eliminar virus o bacterias presentes en la atmósfera en forma de diminutos aerosoles. Para ello se recurre a los difusores de aceites esenciales o a prácticos sprays. Asimismo, algunos son capaces de estimular el sistema inmunitario para que podamos hacer frente a los patógenos con mayor energía.

Desde Pranarôm tenemos distintas opciones para protegernos de las infecciones virales esta temporada: ♦

LA SOLUCIÓN DEFENSAS NATURALES AROMAFORCE



Esta sinergia de diez aceites esenciales estimulantes del sistema inmunitario y antivirales es muy efectiva para prevenir los contagios. Te recomendamos emplearla de distintas maneras:

- ♦ Pon 2-3 gotas en la cara interna de las muñecas, frota una contra la otra e inhala de manera intensa. Repite la operación 1-2 veces al día.
- ♦ Utiliza un difusor de aceites esenciales con 8 gotas de esta sinergia. Enciéndelo durante 15 minutos cada hora para neutralizar los virus.

Apto a partir de los 3 años. No apto durante el embarazo ni la lactancia. Los asmáticos lo pueden utilizar, pero no lo deben inhalar. ♦

LAS PERLAS DE ACEITE ESENCIAL DE RAVINTSARA

El aceite esencial de ravintsara encapsulado en pequeñas perlas que permiten ingerirlo cómodamente, evitando su sabor intenso, así su acción es más potente. Se toman 2 cápsulas 3 veces al día. Si se toman a largo plazo, se debe hacer solo 5 días a la semana.

Apto a partir de los 12 años. No apto durante el embarazo ni la lactancia. 🍷



EL ACEITE ESENCIAL DE RAVINTSARA

Una auténtica maravilla de la naturaleza procedente de Madagascar. Este aceite esencial es inmunoestimulante y antiviral, por lo que tiene decenas de aplicaciones diferentes. Se utiliza igual que la Solución Defensas, aunque para los niños menores de 3 años es preferible diluir 2 gotas de aceite esencial en un poco de aceite vegetal (por ejemplo, el de almendras dulces) y aplicarlo en las plantas de los pies, en lugar de en la cara interna de las muñecas.

Apto a todas las edades, incluyendo el embarazo y la lactancia. Los asmáticos lo pueden utilizar, pero no lo deben inhalar. 🍷



LAS CÁPSULAS DEFENSAS NATURALES AROMAFORCE

Sin duda, la opción más potente para activar el sistema inmunitario. Se trata de una sinergia de aceites esenciales, entre los que figuran los de eucalipto radiata y clavo, encapsulados para facilitar su toma. Se recomiendan 3 cápsulas al día durante el tiempo que se desee disfrutar de su efecto. Al igual que las perlas, si se toman a largo plazo, se debe hacer solo 5 días a la semana.

Apto a partir de los 12 años. No apto durante el embarazo ni la lactancia. 🍷



EL ACEITE DE DEFENSAS NATURALES PRANABB

Solución adaptada a los bebés a partir de los 3 meses. Se trata de una sinergia de aceites esenciales (palmarosa, abeto negro, katrofay, mejorana y romero quimiotipo verbenona) diluidos en un aceite vegetal, que los hace aptos para las pieles más sensibles. Basta con aplicar 3 gotas en las plantas de cada pie todas las mañanas y todas las noches!

No apto durante el embarazo. 🍷

EL SPRAY PURIFICADOR AROMAFORCE

Aerosol a base de aceites esenciales antisépticos de elevada potencia con un sistema de partículas pequeñas que hace que se mantenga en la atmósfera durante al menos 8 horas. Estudios independientes demuestran que elimina eficazmente virus (como el de la gripe A), bacterias y hongos.

No pulverizar en presencia de menores de un año y embarazadas. Esperar media hora antes de que entren en la habitación. 🍷



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



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