

Soluciones

esenciales

Nº16 PRIMAVERA / VERANO 2021

PRANARÔM

HIDROLATOS,
LA NUEVA
REVOLUCIÓN
DE PRANARÔM

MICROALGAS,
NUESTRAS
GRANDES
ALIADAS

DORMIR BIEN,
CLAVE PARA
UNA BUENA
SALUD

ACEITES ESENCIALES
**EL INGREDIENTE
SECRETO**

Soluciones **esenciales** Nº16

SUMARIO

03 EDITORIAL

04 BLOC DE TEMPORADA

Trastornos del sueño y ansiedad.

10 NOVEDADES

Ingrediente secreto. Innovación en los aceites esenciales. Manos desinfectadas e hidratadas. ¿Conoces las microalgas?

16 ENTREVISTA

María Abajo. Unión con la naturaleza.

20 NIÑOS

Confort de la barriguita. Prevención de las picaduras.

22 NUESTRA ESENCIA

Rocío Escalante. Farmacias integrativas.

24 BELLEZA

Los hidrolatos.

28 TENDENCIAS

Belleza integral.

31 LIBROS

Difusores de aceites esenciales.

32 ESENCIALES DESDE DENTRO

Con José Castiblanque.

34 VIAJES

La Provenza. Paraíso de la lavanda.

**CONSULTA
NUESTRA WEB**
www.pranarom.es

Twitter

@S_Esenciales

Facebook

Pranaróm España

Instagram

@pranarom_es

PRANARÓM DIRECCIÓN EDITORIAL: Sales & Administration: Director Germán Pujol. Responsable científico: Alfredo Quevedo. Revisión y corrección: Maite Castro Albizua. Comunicación y Marketing: Aroa Bajo. Pranaróm España S.L.U. Av. Diagonal, 472, esc. A, 2.º 4.ª, 08006 Barcelona. Tel. 936 748 425. www.pranarom.es. Agradecimientos a nuestros colaboradores: Marta Pérez, Alfredo Quevedo, Lucía Romero, Aroa Bajo, Maite Castro, Silvia López, Rocío Escalante, Txell Avilés y José Castiblanque. DISEÑO E IMPRESIÓN: Jomagar Artes Gráficas, S.L.

PRIMAVERA-VERANO 2021

¡VOLVEMOS!

Hace más de un año que vivimos un mundo, nuestro mundo, de forma absolutamente diferente. Nos han cambiado y hemos cambiado nuestras rutinas, y gran parte de nuestra forma de vivir. Después de mucho trabajo y esfuerzo, el camino que tenemos delante parece ser mucho más positivo y optimista. Queda muy poco para recuperar todo, y volver a cubrir nuestra necesidad social que es lo que más nos ha faltado. Ha sido duro y difícil, pero ya vemos el final que será de nuevo un principio. En este número vamos a intentar ayudar lo máximo posible a mitigar muchas de las patologías o disfunciones que han aparecido con fuerza los últimos meses y algunas de las que sabemos que nos traerán la primavera y el verano que tanto deseamos que llegue.

GERMÁN PUJOL
Sales & Administration
Director Pranarôm España



Encontraréis artículos muy interesantes sobre los trastornos de ansiedad y sueño, nuevos formatos de productos para la vitalidad y energía, pequeños consejos de belleza. Necesidades de los más pequeños de la casa. Sin olvidar que aún hemos de seguir teniendo precaución con la covid. Y otros artículos y entrevistas, muy interesantes.

Estamos cerca, queda poco, hemos de ser prudentes. Pero saldremos más fortalecidos, y juntos dejaremos atrás esta pandemia que nos ha azotado tan duramente.

Día a día, gota a gota, seguiremos haciendo camino.

¡Mucho ánimo y sigamos!







TRASTORNOS DEL SUEÑO Y **ANSIEDAD**

Dormir bien es clave para una buena salud física y psíquica.

MARTA PÉREZ. Farmacéutica, formadora y visitadora médica de Pranarôm España.

En el artículo de hoy queremos dar la importancia que se merece a los trastornos del sueño y la ansiedad. Debido a la situación actual, estamos experimentando épocas de incertidumbre, viviendo situaciones nuevas en nuestro día a día que nos pueden generar estrés o influir en nuestro descanso, causando así dificultad para conciliar el sueño. Todo ello puede repercutir en nuestra salud. Desde Pranarôm queremos recordar la importancia que tiene la salud mental. Dormir bien es clave para mantener una buena salud física, psicológica e incluso influye en nuestro sistema inmune.

Además, queremos darte a conocer el relanzamiento de la línea Aromanoctis, una gama completa con soluciones complementarias que no genera efectos secundarios ni habituación.

Hemos relanzado esta gama de productos específicos para solventar estos problemas ya sean de sueño o ansiedad. Esta línea ya contaba con el Spray Sueño, un producto ideal para pulverizar sobre la almohada, el pijama o en la atmosfera, permitiendo relajarnos en el momento al ir inhalando aceites esenciales de lavanda o naranjo amargo, entre otros. Gracias a su formato es ideal para llevárselo de viaje o utilizarlo durante el embarazo y la lactancia.

TIPS PARA DORMIR Y DESCANSAR MEJOR

1 Haz ejercicio con regularidad, pero evita hacerlo de 2 a 3 horas antes de acostarte.

2 Sigue una rutina que te ayude a relajarte antes de dormir (por ejemplo, leer o meditar). Puedes acompañarlo de unos aceites esenciales en difusión para ir empezando a crear una atmósfera que te permita relajarte de forma adecuada.

3 Asegúrate que tu dormitorio sea cómodo, esté oscuro, tranquilo y libre de ruidos.

4 Evita el tiempo frente a cualquier tipo de pantalla (televisión, ordenador) al menos una hora antes de irte a dormir.

AROMANOCTIS



- **Cápsulas Sueño Forte**, van a permitir relajarnos y tener un descanso profundo y reparador gracias a que permiten conciliar el sueño de forma más rápida. Pero si tu problema son los nervios a lo largo del día, estas cápsulas te van a ayudar a controlarlos.



- **Roll-on** muy práctico para utilizarlo solo o combinado con las cápsulas. Gracias a su doble acción vía tópica-olfativa es el producto ideal para esos despertares nocturnos, momentos puntuales de estrés o si hay sensación de embotamiento o dolor de cabeza asociado a insomnio. Se puede aplicar a demanda en la zona de las sienes y cara interna de las muñecas, a partir de los 6 años y 4º mes del embarazo.



CONSEJO

Usa aceites esenciales
en difusión para
relajarte antes
de acostarte.

ACEITES ESENCIALES

● **Noctigem en spray.** Para todas las embarazadas o niños que tienen trastornos del sueño desde muy pequeños el laboratorio Hergalgem ha pensado en ellos lanzando su producto. Un formato sublingual también ideal para esos despertares nocturnos, permitiéndonos volver a conciliar el sueño lo antes posible.



● **Miel sueño.** Una mezcla de aceites esenciales relajantes como la manzanilla romana, lavanda y mandarina disueltos en una miel de acacia es la opción ideal para acompañar a esa infusión un ratito antes de ir a dormir. Como ves son productos que nos permiten combinarlos para que el resultado sea óptimo. Utiliza la miel sueño en tu infusión antes de ir a dormir mientras pulverizas el spray en tu zona de descanso, o combina las cápsulas sueño con el roll-on para asegurarte un sueño profundo sin despertares nocturnos.



PRANARÖM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

MICRO-ALGAS

LOS SUPERALIMENTOS 100% ORGÁNICOS



WWW.PRANAROM.COM



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



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

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

INGREDIENTE SECRETO

Innovación en los aceites vegetales.

ALFREDO QUEVEDO FDEZ. Responsable científico.

Tras revolucionar el mundo de los aceites esenciales hace más de 20 años con el desarrollo de las primeras cápsulas de aceites esenciales, Pranaróm ha formulado una nueva gama de cápsulas de aceites vegetales. Y lo hace con un énfasis en la calidad:

● **Aceites vegetales vírgenes** obteni-

dos por primera presión en frío.

● **Cápsulas con certificado ecológico:** tanto los aceites vegetales que contienen como la envoltura proceden de la agricultura ecológica.

● **Envoltura vegana** a base de almidón de tapioca.

● **Alta concentración de aceite vegetal:** 750 miligramos por cápsula.



¿POR QUÉ ESCOGER UN ACEITE VEGETAL VIRGEN?

Los aceites vegetales vírgenes se obtienen mediante la primera presión en frío y se envasan rápidamente, sin ningún tratamiento químico.

Por otra parte, los aceites vegetales que no tienen la mención «virgen» (todos, sin excepción), se obtienen utilizando disolventes químicos y calentando la planta para obtener el máximo rendimiento. Y esta no es la peor parte, porque luego se someten a unos procesos químicos muy agresivos denominados refinado, que suavizan su sabor, su olor y su color. Así pues, mientras que los aceites vegetales de calidad virgen conservan intactas todas sus propiedades, los otros aceites las han perdido a lo largo de todas las etapas de modificación química.

GRANADA. Complemento perfecto para la diabetes y las patologías asociadas, como los desequilibrios en el metabolismo del colesterol, los triglicéridos y el sobrepeso. 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 (salvo las de comino negro, que están indicadas en mayores de 18 años) y que no se pueden consumir durante el embarazo y la lactancia.

CÁPSULAS DE ACEITES VEGETALES

ONAGRA. Cápsulas indicadas para los trastornos de la menopausia y para nutrir desde dentro las pieles más secas.



ROSA MOSQUETA. Conocidas por prevenir el fotoenvejecimiento y acelerar la cicatrización de la piel. Además, son una fuente de ácidos grasos omega 3, apta para vegetarianos y veganos.



COMINO NEGRO. Para personas que padecen de piel atópica y eccemas. Se suelen recomendar en patologías autoinmunitarias como complemento de los tratamientos.



MANOS DESINFECTADAS E HIDRATADAS

Geles hidroalcohólicos con aceites esenciales.

Si sabemos que los aceites esenciales tienen propiedades antisépticas, ¿por qué no añadirlos a un gel hidroalcohólico? Además, aportan un olor agradable, lo cual se agradece en comparación a los aromas sintéticos que contienen la mayoría de los geles hidroalcohólicos. Pranarôm ha desarrollado dos geles hidroalcohólicos con el 70 % de alcohol recomendado por la OMS, agentes hidratantes para no reseca y una textura no pringosa. Ambos tienen la misma eficacia, ¿con cuál te quedas? Recuerda que se pueden utilizar en niños de más de 3 años, sin embargo, no se recomienda su empleo durante el embarazo ni durante la lactancia.

● **Gel Hidroalcohólico Ravintsara-Árbol del té.** De olor fresco, con aceites esenciales de ravintsara, árbol del té, lavandín y romero quimiotipo cineol.

● **Gel Hidroalcohólico Naranja Dulce-Canela.** De olor dulce y cítrico a la vez, con aceites esenciales de naranja dulce, canela, limón, palo de Ho y jengibre.



NUEVA OPCIÓN PARA TRATAR LA ALERGIA

● **HerbalGem presenta Allargem**, una nueva opción para tratar la alergia. Esta combinación de yemas de grosellero negro, brotes jóvenes de romero y tintura madre de propóleo tiene una acción antialérgica y an-

tiinflamatoria útil para todos los síntomas. Además, se puede utilizar a partir del 2º trimestre del embarazo y en niños de cualquier edad. Sin efectos secundarios y totalmente compatible con otros tratamientos.

PRANARÔM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

CÁPSULAS DE ACEITES VEGETALES

Fuentes de salud
y belleza



WWW.PRANAROM.COM

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

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

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

¿CONOCES LAS MICROALGAS?

Clorela y espirulina, nuestras grandes aliadas.



Sabías que hay algas microscópicas constituidas por una sola célula? Algunas de ellas almacenan grandes cantidades de nutrientes muy interesantes en alimentación, hasta el punto de ser consideradas superalimentos. Y además, son capaces de captar algunas sustancias contaminantes, de modo que nos ayudan a eliminarlas del organismo. Es el caso de la clorela y la espirulina. Pranárom ha desarrollado unos comprimidos con la mejor materia prima.

Estas son sus características:

- Están constituidos al 100 % por algas. Sin ningún excipiente ni, por supuesto, sustancia de síntesis química.
 - Muy concentrados en algas: 500 mg por cada comprimido.
 - Con certificado ecológico.
- Cabe destacar que estas algas proceden de zonas sin contaminación ni prácticamente presencia humana. Esto es muy importante ya que, de lo contrario, absorberían los contaminantes ambientales y perderían la capacidad de captar los contaminantes de nuestro organismo al ingerirlas. También es importante destacar que son algas de agua dulce, así que no son particularmente ricas en yodo. Por eso las pueden consumir con total seguridad las personas que tengan algún desequilibrio a nivel del tiroides.



¿Y PARA QUÉ SIRVEN LA CLORELA Y LA ESPIRULINA?

CLORELA. Se utiliza sobre todo para eliminar los metales pesados. Estas sustancias entran en nuestro organismo a través de la alimentación, sobre todo tras la ingestión de pescados de gran tamaño, como el atún. También pueden estar presentes en el agua y en los vegetales. Incluso en el aire que respiramos. El problema es que nuestro cuerpo no tiene apenas capacidad de eliminarlos, con lo cual se van acumulando y causan efectos tóxicos. Afortunadamente, la clorela, gracias a una molécula llamada esporopolenina, capta estos metales y otras toxinas, facilitando su eliminación. Se recomienda tomar 3 comprimidos al día durante al menos 21 días.

ESPIRULINA. Es un complemento alimenticio muy completo: contiene vitaminas, minerales y proteínas. Por eso se usa en distintos momentos de la vida, por ejemplo, en la infancia, durante el embarazo, durante la lactancia y en personas mayores. También la consumen los vegetarianos, los deportistas y las personas convalecientes para complementar su alimentación. Se suelen tomar 2 comprimidos al día durante todo el tiempo necesario. Los comprimidos son aptos a partir de los 3 años, así como durante el embarazo y la lactancia. Se pueden partir y triturar, si se desea.



MARÍA ABAJO

UNIÓN CON LA NATURALEZA

“A día de hoy no concibo por qué seguimos consumiendo animales cuando está más que demostrado que podemos vivir sin hacerlo”.

ENTREVISTA DE AROA BAJO. Comunicación y Marketing Manager de Pranarôm España.

MARÍA ABAJO, Co-Founder de la agencia @thedualist.agency, y fundadora de la plataforma Less&Conscious, apuesta por la concienciación y la búsqueda de hábitos que promuevan la conservación y cuidado del planeta. Descubrimos su perfil y nos enamoró su transparencia a la hora de comunicar y apostar por la sostenibilidad como estilo de vida.

Sepamos un poco más de ella:

¿Qué te llevó a fundar Less&Conscious?

Less&Conscious nació de la necesidad que vi en las personas de llevar un estilo de vida más sostenible y consciente y la falta de información que existe hoy en día. Creo que 2020 nos sirvió para reflexionar sobre cómo y de qué forma estábamos viviendo y era el mejor momento para crear una plataforma así.

Debido a la situación actual, ¿has notado un aumento del concepto sostenible en las marcas? ¿Consideras que esta tendencia es algo pasajero o ha venido para quedarse?

Lo he notado muchísimo, pero hay que dis-

tinguir entre lo realmente sostenible y lo que "está de moda". No me disgusta que esté de moda, porque eso hace que hasta las grandes empresas se planteen cambiar su modelo de negocio poco a poco. Creo y espero que "esta moda" se quede, porque es muy necesario.

¿Qué criterios debe de seguir y/o cumplir una marca para poder comunicar que es sostenible?

Pues depende mucho de quién está mirando/valorando esa marca pero para nosotros:

1. Qué materiales utilizas (tanto para los productos como para su packaging...)
 2. Dónde fabricas.
 3. Quién hace tus productos y en qué condiciones.
 4. Si la empresa lleva a cabo alguna práctica que reduzca su desperdicio o huella de carbono.
- ¿Como consumidora que apuesta por las marcas sostenibles, qué aspectos valoras más a la hora de realizar una compra?**

Sí, el 100 % de lo que consumo es sostenible. Valoro cómo hacen las cosas, si son transparentes y si se esfuerzan en mejorar cada día un poco más.



CONSEJO

Caminar por la
naturaleza, leer, ver
alguna serie, cocinar,
meditar o hacer
yoga.



Además de este estilo de vida, también eres vegana, ¿cuándo y por qué decidiste dar ese paso? ¿Te has encontrado con problemas u obstáculos a la hora de decirlo?

Me hice vegetariana hace unos 4 años, por salud y por los animales. A día de hoy no concibo que sigamos consumiendo animales cuando está más que demostrado que podemos sobrevivir sin hacerlo, así que es por puro capricho. A la hora de decirlo no tuve ningún problema, la verdad es que no entendería que alguien se molestase porque otra persona sea vegana, yo personalmente soy muy tolerante y al final, no soy yo la que está explotando a seres vivos, en ese caso debería yo sentirme ofendida porque otros lo hagan o paguen a personas para que lo hagan por ellas. Además, debido a este consumo excesivo, el planeta sufre y cada vez está peor. Creo que si a día de hoy consumes productos animales debes plantearte reducirlo poco a poco hasta que algún día dejes de hacerlo del todo.

¿Qué tipo de recomendaciones le harías a una persona que quiere dar el paso a ser vegana y vivir con un estilo más sostenible?

Que se informe, que lea y que pregunte sin miedo. Hay millones de portales de referencia y de libros. Ser vegano hace 20 años imagino que podría ser difícil, ahora es súper fácil y hay muchísimas alternativas en los supermercados normales, ni siquiera hace falta irse a una tienda especializada.



¿Desde cuándo conoces los aceites esenciales? ¿Y los aceites vegetales?

Desde siempre, podría decir. En casa se han intentado usar siempre remedios naturales para diferentes dolencias o enfermedades leves. Los uso para la piel, para los dolores, para el estrés. Es un mundo inmenso, así que digamos que yo sigo aprendiendo y que utilizo lo que me va bien en cada momento.

¿Nos podrías explicar tus imprescindibles en tu rutina diaria y en la de belleza?

El aceite de jojoba o el de rosa mosqueta. Tengo la piel sensible y la verdad es que me sientan de maravilla para calmarla. Además, uso aceite esencial de lavanda en la almohada antes de irme a dormir y aceite de árbol de té para desinfectarme las manos o las frutas y verduras.

¿Qué es lo que le gusta a María Abajo cuando tiene un día tranquilo?

Caminar por la naturaleza, leer, ver alguna serie, cocinar, meditar o hacer yoga.

PRANARÖM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

ALLERGOFORCE

¡DISFRUTA DE LA PRIMAVERA NATURALMENTE!



- ✓ Alivia las **irritaciones de la temporada**
- ✓ Bienestar de los **ojos**
- ✓ Bienestar de las **vías respiratorias**

WWW.PRANAROM.COM

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

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

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



CONFORT DE LA BARRIGUITA

LUCÍA ROMERO SABATER. Farmacéutica formadora y visitadora médica de Pranarôm.

El nuevo Aceite de Masaje Confort de la Barriguita llega a Pranarôm para mejorar la calidad de vida, tanto del bebé con molestias digestivas como la de sus papás.

Compuesto por una base de aceite vegetal y combinado con aceites esenciales, entre los que destacan los de Jengibre e Hinojo, que ayudan a relajar la musculatura abdominal, mejoran las digestiones y contribuyen a evitar los gases, cuen-

ta además en su composición con aceites esenciales que van a conseguir calmar y relajar al bebé, como el de Naranja Dulce. Una opción que se puede utilizar desde los 3 kilogramos de peso y que va a ayudar tanto a aliviar los tan habituales cólicos del lactante como en caso de gases, estreñimiento o diarrea. Puede complementar a otros tratamientos, infusiones digestivas o leches de fórmula especiales.



● **Aceite de Masaje Confort de la Barriguita.** Práctico envase que permite una cómoda dosificación del producto. Se recomienda el masaje en el sentido de las agujas del reloj antes de las tomas o cuando el bebé se encuentre inquieto.

PREVENCIÓN DE LAS **PICADURAS**

Gracias a Pranarôm, no habrá mosquito que se atreva a acercarse a los más pequeños de la casa. Con una amplia gama de productos con diferentes formatos y texturas, evitaremos las picaduras o las haremos desaparecer de una manera sencilla, rápida y eficaz.

Todos los productos, tanto de la línea Aromapic como el roll-on Citronela, de línea

PranaBB, tienen una eficacia repelente de 7h y cuentan como base de su formulación con el Citridiol, una molécula de origen natural que deriva del Eucalipto azul y que tiene eficacia tanto frente al mosquito tropical como al europeo; además de esta molécula, contienen aceites esenciales repelentes como el de Citronela de Java o el propio aceite esencial de Eucalipto azul.



ACEITES ESENCIALES



- **Roll-on Citronela Leche corporal de la línea PranaBB.** Es una fórmula adaptada a la piel delicada de los bebés con una textura muy agradable y de rápida absorción. Se debe aplicar en brazos y piernas 1 o 2 veces al día y puede utilizarse a partir de los 6 meses.



- **Roll-on Gel calmante PranaBB.** Para calmar el picor, la inflamación y aliviar las picaduras, cuenta con un aplicador en forma de bolita metálica que aporta frescor, sintiendo alivio desde el primer momento. Apto desde los 3 meses.

FARMACIAS INTEGRATIVAS ESPACIOS DE CARÁCTER ÚNICO

ROCÍO ESCALANTE, farmacéutica por vocación, con gran compromiso personal por conseguir la solución más adecuada para cada uno de sus pacientes, nos explica su experiencia como titular de una farmacia integrativa.

ENTREVISTA DE MAITE CASTRO ALBIZUA. Responsable técnica de Pranarôm España.

Qué representa para ti ser farmacéutica?

Ahora mucho, yo empecé Farmacia por casualidad (me matriculé en Química) y sé que fue uno de los mejores accidentes de mi vida. Cuando eres farmacéutica lo eres todos los días del año. Siempre hay alguien que necesita ayuda con alguna dosis, medicación o consejo y aunque a veces resulta estresante, la labor que realizamos compensa todo eso.

¿Cuál ha sido siempre tu objetivo como sanitaria?

Creo que todavía no somos conscientes de lo que representamos y pienso que debe saberlo todo el mundo, somos el punto de unión entre médico y paciente. En muchas ocasiones nos toca explicar lo que por falta de tiempo en una consulta no puede un médico, lo que hace que el paciente esté siempre en buenas manos. Tomar mal una medicación es algo que no podemos pasar por alto. Además, ahora que las consultas están muy saturadas, representamos un colectivo que está ahí todos los días, que podemos proporcionar ayuda, tranquilidad, conocimiento...

¿Como titular de farmacia, qué valores has intentado transmitir a tu equipo?

La integridad siempre ha sido uno de mis pilares fundamentales, aunque parezca frívolo decirlo así, a veces caemos en errores por no hacer enfadar a un paciente; nos salimos de la línea sin tener en cuenta que somos profesionales de la salud y que eso es lo más importante. Por supuesto, también tenemos el criterio y el rigor suficiente para saber en qué situaciones podemos actuar y es algo que se debe valorar.

¿Por qué decidiste sumergirte en el proyecto de Farmacias Integrativas?

Después de años trabajando con Pranarôm, incorporarme a Farmacias Integrativas era la mejor forma de seguir avanzando en el consejo de la aromaterapia científica. La formación es la clave para el buen consejo que estamos obligados a dar al paciente y para ello estudiar es importantísimo.

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

Un seguimiento, conocer más productos, formación continua y una relación muy positiva con el laboratorio de ayuda al equipo.



Rocío Escalante Terrón, farmacéutica titular de Farmacia Arabosana (Madrid).

Veo que eres una persona muy activa en redes sociales, ¿te permite llegar a más pacientes?

Mi farmacia es de barrio, nos conocemos todos y el alcance es limitado. Estar en redes sociales supone ampliar mi radio de alcance.

¿Cuáles son tus experiencias, es decir, ves que la gente muestra más interés que antes por cuidar su salud?

Hay una tendencia clara a buscar todo en internet, por ello supone un gran reto ofrecer

CONSEJO

Tomar mal una medicación es algo que no podemos pasar por alto.

información de calidad y cuidada en redes sociales. Las cosas no son buenas o malas por probarlas un día, tenemos que ser sinceros con la persona que está al otro lado recibiendo el mensaje, por eso el hecho de que haya profesionales haciéndolo supone información de valor. Se trata de un escaparate que logra llegar a mayor número de pacientes.

¿Cuáles son las consultas más frecuentes?

Pues, por desgracia, durante el último año, el grosor de consultas está relacionado con la prevención de infecciones, no solo el lavado y desinfección de manos sino prevención y defensas. A mí es algo que personalmente me encanta ya que soy más de prevenir que de curar y nos hemos dado cuenta que es la clave.

¿Qué soluciones utilizáis para dar respuesta a vuestros pacientes?

Fitoterapia, homeopatía, EFP, aromaterapia. Intentamos abarcar un consejo 360°, hay que saber hasta dónde se puede llegar con cada cosa. Lo ideal es combinar productos, no podemos cerrarnos a nada, la medicina tradicional no está reñida con la fitoterapia o la aromaterapia científica, me gustaría dejarlo claro, por eso es muy importante saber de qué hablamos, alcance de terapias o productos y tener una buena base.

¿Ser parte de Farmacias Integrativas ha ayudado a dar un mejor consejo?

Claro que sí, nos gusta estudiar y lo hacemos continuamente, pero al ser integrativas te obligas a estar actualizada día tras día. Es un compromiso que adquieres para dar un mejor consejo al paciente, das un valor añadido y estás altamente preparado.

LOS HIDROLATOS EN TU BELLEZA

Nuestra piel merece ser cuidada.

TXELL AVILÉS. Farmacéutica formadora de Pranarôm España.

Te descubrimos una novedad a incorporar en la rutina de belleza tanto para cara, cuello y cabello: los hidrolatos. Detrás de la destilación de un aceite esencial siempre hay el agua que la acompaña. Este agua, enriquecida con una gran cantidad de activos, aunque menos concentrada que un aceite esencial (sobre un 1 % de moléculas aromáticas), se conoce como hidrolato. Gracias a

su delicadeza de acción son muy utilizados en dermocosmética.

En Pranarôm revolucionamos su formato y los presentamos en un envase aerosol protector para impedir el contacto con el aire y evitar así su contaminación. Esto nos permite utilizar siempre plantas frescas, con certificado ecológico, obteniendo así un producto sin conservantes, sin aditivos y sin diluir, perfecto para su uso diario.

¿CÓMO LOS
INCORPORAMOS
A NUESTRO
DÍA A DÍA?

1

CREA TU PROPIO LIMPIADOR BIFÁSICO

En un algodón añade 5 gotas de aceite vegetal de jojoba y una pulverización de **hidrolato de lavanda**. Retira el maquillaje y calma la piel del estrés del día a día. Utilízalo mañana y noche.



2

PARA HOMBRES

Después del afeitado pulveriza el rostro con **hidrolato de romero QT verbenona**, ayudará a cerrar el poro y a obtener un acabado perfecto.



3



SI SIENTES LA PIEL APAGADA

Utiliza aceite vegetal de jojoba para la higiene facial y pulveriza tu rostro con **hidrolato de azahar** para devolver la luz y vitalidad. Al final del día, después de tantas horas de trabajo, pulveriza tu rostro con **hidrolato de manzanilla romana** para calmar tus ojos cansados.





4

SI EL ACNÉ ES LO QUE TE PREOCUPA

Utiliza aceite vegetal de jojoba para la higiene facial y termina con una pulverización de **hidrolato de árbol del té**. Ayudará a controlar el exceso de sebo y a mitigar la infección.

PARA LA FLACIDEZ DE LA PIEL

El **hidrolato de rosa de Damasco** aporta un efecto tonificante. Pulveriza tu cara después de la higiene facial con aceite vegetal de argán. La riqueza de la rosa de damascena hará que la piel recupere la tonalidad perdida.



6

TU CUERO CABELLUDO

Si tu cuero cabelludo está irritado, el **hidrolato de lavanda** es el más indicado. Si tu cuero cabelludo es graso, el **hidrolato de romero QT verbenona** ayudará a regular el exceso de grasa. Antes del lavado, pulveriza el hidrolato directamente sobre el cuero cabelludo, masajea suavemente y deja actuar unos 10-15 minutos. Luego retíralo con el champú.



PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

CIRCULAROM

¡CONSIGUE UNAS
PIERNAS LIGERAS!



WWW.PRANAROM.COM



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



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

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

BELLEZA INTEGRAL

Adaptarnos con flexibilidad ayuda a encontrar el equilibrio.

SILVIA LÓPEZ. Farmacéutica, formadora y visitadora médica de Pranarôm.

Desde hace un año un virus ha cambiado por completo nuestra manera de vivir, enseñándonos a adaptarnos sí o sí a situaciones y rutinas que de no haberlas vivido nos hubieran resultado del todo inverosímiles.

Uso de mascarillas, higiene constante de manos, distancia social, teletrabajo, aislamiento, etc.

Por suerte, la resiliencia que nos caracteriza nos da la capacidad necesaria para saber afrontar la adversidad de forma constructiva. Saber adaptarnos con flexibilidad y salir fortalecidos. Aun así, estos cambios en nuestros hábitos de vida, han traído consigo la necesidad de cuidarnos de otra manera y Pranarôm nos ayuda a ello desde dentro y desde fuera.



CUÍDATE DESDE DENTRO

* PRANADRINE

¡Depurarnos, detoxificar... siempre es una buena idea! Al pasar más tiempo en casa, nuestra forma de alimentarnos ha cambiado. Además, nos acercamos poco a poco a la deseada primavera, que trae consigo su característica astenia y los síntomas de alergias para algunos de nosotros. Los aceites esenciales de romero QT verbenona y limón, los extractos de alcachofa, diente de león y cardo mariano y las pepitas de uva junto con el extracto de té verde nos ayudaran a limpiar y proteger nuestro hígado, a drenar sustancias de desecho y nos ofrecen un efecto antioxidante que nos pondrá a punto y evitará ese cansancio típico del cambio de estación, nos permitirá gestionar mejor los síntomas de alergias y si estamos pensando en comenzar alguna dieta es fundamental previo al inicio de esta. ¡En 21 días la tenemos hecha!



* BUCCAROM

Si por efecto de las mascarillas durante horas hemos empezado a tener pequeñas aftas, llagas o cualquier otra afección en nuestra mucosa bucal como inflamación de encías o simplemente buscamos finalizar la limpieza diaria de manera completa y tener un aliento más fresco, los aceites esenciales de árbol del té, clavo, etc. nos ayudarán a calmar y reparar la mucosa mediante aplicación tópica con el dedo, poniendo una gota del gel en nuestro cepillo dental o incluso en nuestro colutorio.



* OLEOCAPS 9

Una maravillosa manera de mantener nuestra memoria y concentración. El exceso de trabajo, el estrés, estar preparando exámenes u oposiciones, cumplir años... pueden afectar en mayor o menor medida a nuestra capacidad cognitiva. Son ocasiones en las que podemos necesitar una ayuda extra si empezamos a tener dificultades y los aceites esenciales de salvia de hojas de lavanda, de romero QT cineol, de lavanda y el aceite vegetal de comino negro nos ayudarán a mejorar la memoria y a relajarnos para afrontar las tareas cotidianas más eficazmente.



* AROMANOCTIS

Otra de las situaciones que hemos acusado en estos últimos tiempos ha sido la dificultad para conciliar y mantener el sueño a lo largo de la noche. Lo que nos hace no rendir correctamente. Pranarôm nos ofrece de cuatro maneras distintas la solución. Cápsulas Sueño Forte por vía oral, Roll-on Sueño para aplicación tópica en muñecas, Miel Sueño para agregar a nuestra infusión o vaso de leche de antes de dormir y un Spray Sueño relajación para pulverizar en nuestras habitaciones, colchas, almohadas o pijamas antes de ir a dormir. Todos ellos con aceites esenciales calmantes y relajantes como la lavanda o la manzanilla romana.



CUÍDATE DESDE FUERA

* GEL CREMA CIRCULAROM

Al pasar más tiempo en casa, teletrabajar, etc. tal vez pasemos más tiempo de lo normal sentados y es normal que sintamos más pesadez en las piernas o hinchazón en tobillos. Lo ideal es una buena ducha fría de piernas al final de la jornada y colocarlas en alto junto a un buen masaje ascendente desde los tobillos con el gel crema Circularom, que favorece activamente la circulación gracias a su sinergia de aceites esenciales de menta de campo, siempreviva amarilla y cade, de gran efecto tonificante, a los que se añade extracto de vid roja.



* GEL HIDROALCOHÓLICO

Nueva textura no pringosa para nuestro gel hidroalcohólico. Tenemos que seguir cuidándonos y manteniendo nuestras manos limpias para evitar el riesgo de contagio. Y qué mejor que masajearlas con este gel con activos hidratantes que evitará que se resequen, siempre que sea necesario, y con dos aromas agradables: cítrico o eucaliptado, a elegir. Con aceites esenciales como la ravintsara y el árbol de té.



* AROMAPIC

Ya empiezan a volar los molestos insectos que nos provocan molestas picaduras. Con Aromapic podemos repeler eficazmente cualquier mosquito, abeja, avispa, garrapata o araña para mantenerlos alejados y que no nos piquen, gracias al citriodiol de origen natural y una sinergia de aceites esenciales como la citronela de Madagascar y el geranio, entre otros. Con texturas no pegajosas y aroma agradable. Podemos elegir entre un spray, o un stick sobre nuestra piel. Si no queremos ponernos nada en ella, disponemos de un spray atmosférico o sobre tejidos. Y si ya nos han picado, podemos aliviar su molesto efecto con nuestro roll-on postpica, que tratará la inflamación, el picor y el dolor.



DIFUSORES DE ACEITES ESENCIALES

Una fuente de beneficios para la salud.



ALFREDO QUEVEDO FDEZ. Responsable técnico de Pranarôm España.

La difusión es, a menudo, el primer contacto que tendremos con el mundo de los aceites esenciales, es la manera más agradable de introducirnos en el apasionante mundo de la aromaterapia.

Guía práctica de Aromaterapia familiar y científica, por **Dominique Baudoux**, te ayudará a usar los más adecuados sin riesgos y así obtener sus muchas y variadas propiedades. En este libro podrás conocer cómo usarlos y disfrutar de ellos y sus beneficios, ya sean solos o mezclados en forma de sinergias, serán un valioso aliado para nuestra salud. Tras una introducción sobre qué son, de dónde se extraen, el quimiotipo, criterios de calidad, métodos de extracción, requisitos de conservación, el autor, nos presenta 32 aceites esenciales para difundir y respirar. Cada uno de ellos viene acompañado de una explicación sobre su origen, las afecciones que ayuda a tratar y los efectos beneficiosos que podemos esperar a

través de su difusión e inhalación, así como su concentración habitual en una mezcla con otros aceites y los principales aceites esenciales con los que se puede asociar en forma de sinergia. Plagado de consejos, también nos ofrece 62 fórmulas para usar con aparatos difusores, de los cuales nos da una detallada información, o a través de inhalación directa, que nos ayudará a prevenir diferentes dolencias y situaciones.

Se trata de una guía muy práctica y completa que nos acompañará en el descubrimiento del maravilloso universo de la inhalación de aceites esenciales para mejorar nuestra salud y bienestar a través del alma de las plantas, sus esencias. No olvides encargarlo en tu farmacia **Pranarôm**.



JOSÉ CASTIBLANQUE

SALES AREA MANAGER ESPAÑA.

La curiosidad de José le llevó a adentrarse en el fascinante mundo de los aceites esenciales.

ENTREVISTA DE MAITE CASTRO. Responsable técnica de Pranarôm España.

Desde cuándo formas parte de la familia Pranarôm?

Actualmente llevo 3 años aquí en Pranarôm, los acabo de cumplir este mes de enero. Conocí la marca hace ya 10 años en mi etapa como farmacéutico adjunto y me resultó curioso cómo unos productos a base de aceites esenciales podían ser tan eficaces cuando por entonces era algo desconocido, de hecho, ni siquiera en mis años de facultad se habían mencionado. Desde entonces fui cogiendo cada vez más interés hasta que, por circunstancias de la vida y tras haber pasado por la red comercial de otros laboratorios punteros de tratamientos naturales, se dio la oportunidad de entrar a trabajar en la familia Pranarôm.

Desde entonces me siento como en casa porque se juntan todos los factores para estar a gusto: una empresa con un trato familiar, una marca con unos productos con los que me siento totalmente identificado, una gama amplia y eficaz en constante evolución e innovación y un contacto continuo con el farmacéutico y el equipo de las farmacias. Puedo decir que tengo un trabajo que me gusta y con el que salgo motivado cada mañana a la carretera.

Las ventajas de trabajar en Pranarôm, aparte de las antes mencionadas, es que los farmacéuticos cada vez nos ven más como una gran ayuda para poder recomendar productos sin receta que les aseguren una eficacia avalada con estudios, que les cubren las principales necesidades de su día a día y que además les suponga una mejora de su ticket medio y su rentabilidad.

¿Cuál fue la primera vez que conociste los aceites esenciales?

Mi primera experiencia con los AEQT fue hace ya muchos años como consumidor, como los recomendaba tanto en la oficina de farmacia y los pacientes me hablaban tan bien de sus resultados, me animé a probarlo en mí mismo ante un herpes que me salió; los resultados fueron espectaculares, me duró mucho menos todo el proceso y además me disminuyó muchísimo el dolor punzante y el picor que tenía. Desde entonces no uso otra cosa si tengo cualquier pequeño problema.

¿Ha supuesto una nueva influencia de hábitos en tu vida?

En mí día a día los AEQT como os podéis imaginar forman parte de mí, ya no solo porque los recomiendo y los vendo por las farmacias de Madrid y provincias colindan-



tes, sino porque en casa con la familia son la primera elección ante todo tipo de problemas, desde una tos, un dolor de garganta, un dolor muscular, una posible infección, etc. Como veis, problemas tan frecuentes para todos.

¿En qué momentos los utilizas?

A día de hoy soy usuario principalmente de 3 productos, va conmigo siempre Aromalgic Spray, por su acción rápida anal-

gésica y antiinflamatoria con cualquier dolor que me surge después de correr o de ir al gimnasio; la solución defensas de Aromaforce por razones obvias en los tiempos que corren, es mi gesto diario de ayuda a mi sistema inmunitario para intentar estar fuerte por si algún patógeno pretende causarme algún problema y por supuesto las cápsulas de orégano (Aromaforce cápsulas nariz-garganta) ante la más mínima señal de infección en la garganta o en la boca (hace 3 años que no tomo ningún antibiótico de los habituales de síntesis, con los beneficios que eso tiene).

¿Cuál es tu aceite esencial favorito?

Mi AEQT favorito sin duda es el AEQT de orégano, hay muchos imprescindibles en un catálogo tan amplio, pero si tuviera que empezar por uno este sería sin duda el orégano. Y es por la razón que antes os he explicado. El uso de antibióticos puede ser un problema por los efectos secundarios que pueden provocar (resistencias, alteración de la flora intestinal, defensas resentidas), con el orégano no he necesitado la toma de otros y no tiene esos efectos secundarios. En un botiquín, sin duda, el primero, para mí y mi familia.

¿Qué piensas acerca de la aromaterapia?

Considero que es una elección muy segura y muy necesaria, de hecho, cada vez va teniendo más protagonismo en lanzamientos de productos nuevos de laboratorios de diversa índole. Y en Pranarôm sin duda somos la referencia en España del uso de AEQT puros, naturales e íntegros. Además, estamos en constante evolución, estando al día en estudios, actualizaciones de indicaciones y empleos y lanzamientos continuos de nuevas soluciones para vuestro día a día. ¡Entrad en el universo Pranarôm y veréis cómo os engancha!



CONSEJO

Hace 3 años que
no tomo ningún
antibiótico de
los habituales.



LA PROVENZA PARAÍSO DE LA LAVANDA

ALFREDO QUEVEDO FDEZ. Responsable científico de Pranarôm España.

En esta ocasión, el equipo de Soluciones Esenciales te propone descubrir la Provenza. Esta hermosa región de Francia está situada entre la desembocadura del río Ródano y la frontera italiana. Cuenta con una gran riqueza paisajística, ya que incluye una parte de los Alpes y una estupenda franja costera.

Si te apetece ir a la playa, te recomendamos la famosa Costa Azul, con localidades como Cannes, Niza o el Principado de Mónaco, además de las maravillosas calanques de Cassis, unas calitas cercanas a Marsella.

Para los amantes de la montaña, los Alpes Marítimos, con cumbres de más de 3.000 metros, son una excelente ubicación para hacer senderismo en verano y esquí en invierno. Visita imprescindible es la ciudad de Grasse, la capital mundial del perfume. Te recomendamos ir a una destilería de aceites esenciales, donde podrás ver in situ cómo se obtienen, y perderte en los campos de lavanda en los meses de junio y julio, cuando se encuentran en flor. Existen distintas especies de lavanda; cada una de ellas tiene propiedades diferentes, así que hay que tener cuidado de no confundirlas.



ACEITES ESENCIALES

- **De la lavanda verdadera** (*Lavandula angustifolia*) se obtiene un aceite esencial relajante, ideal para combatir el estrés, la ansiedad y el insomnio.

- **Para utilizarla**, aplícate 2-3 gotas de aceite esencial en la cara interna de las muñecas, frota una contra la otra e inhala profundamente cada vez que lo necesites.

- **Puedes poner unas gotas** en un difusor de aceites esenciales.

- **Apto desde recién nacidos**. En menores de 3 años conviene diluir el aceite esencial en un aceite vegetal antes de aplicarlo en la piel. Apto en embarazo y lactancia.

- **Los asmáticos** no deben inhalar el aceite esencial, pero sí se lo pueden poner en la piel o en el difusor.

- **Aquellos que quieran** ingerir el aceite esencial pueden hacerlo mediante las cómodas perlas.

PRANAROM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMAPIC

Protégete durante TODO EL VERANO



WWW.PRANAROM.COM



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



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

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

PRANAROM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMANOCTIS

Un sueño de calidad
NATURALMENTE



WWW.PRANAROM.COM

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

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

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