

Soluciones

# esenciales

Nº17 OTOÑO / INVIERNO 2021

PRANARÔM

PRANARÔM  
30 AÑOS  
A TU LADO

REDESCUBRE  
LOS OMEGAS 3

STOP  
AL TABACO

AMIGOS  
INVASORES.  
LOS PIOJOS

**PREPARADOS  
PARA EL INVIERNO**  
REFUERZA TU SISTEMA  
INMUNITARIO

# Soluciones esenciales

Nº17

## SUMARIO

### 03 EDITORIAL

### 04 30 ANIVERSARIO

### 08 BLOC DE TEMPORADA

Preparados para el invierno

### 14 NOVEDADES

Redescubre los omegas 3

Piel y mente en calma

Stop al tabaco

### 18 ENTREVISTA

Helena Rosa

Un viaje por el mundo del bienestar

### 22 NIÑOS

Amigos invasores. Los piojos

Los imprescindibles de la gama PranaBB

### 26 NUESTRA ESENCIA.

Blanca Llácer

Farmacias integrativas

### 28 BELLEZA

Un sosiego para tu piel. Hidrolato de manzanilla romana

Aceites vegetales en tu día a día

### 32 AROMASELF

Recetas de sinergias

### 38 ESENCIALES DESDE DENTRO

Con Elodie Brynaert

### 40 ACTUALIDAD CIENTÍFICA

Aceites esenciales y arte.

### 42 VIAJES

Grecia, esencia mediterránea

**CONSULTA  
NUESTRA WEB**  
[www.pranarom.es](http://www.pranarom.es)

**Twitter**

@S\_Esenciales

**Facebook**

Pranaróm España

**Instagram**

@pranarom\_es

**PRANARŌM** 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.º, 08006 Barcelona. Tel. 936 748 425. [www.pranarom.es](http://www.pranarom.es). Agradecimientos a nuestros colaboradores: Alfredo Quevedo, Aroa Bajo, Maite Castro, Silvia López, Helena Rosa, Txell Avilés, Emma Mares García, Blanca Llácer y Elodie Brynaert. DISEÑO E IMPRESIÓN: Jomagar Artes Gráficas, S.L.



# OTOÑO-INVIERNO 2021

## ¡30 AÑOS PRANARÔM!

### FELICIDADES

Queremos dedicar el editorial de este número tan especial a nuestro 30 cumpleaños.

Cuando miramos hacia atrás nos sentimos muy orgullosos de la trayectoria que llevamos en nuestro país. Han sido más de catorce años en los que nuestro equipo ha creído firmemente en los valores de Pranarôm, unos valores que han seducido a todos los profesionales de la salud y a los pacientes, ya que, para ellos, la salud de nuestro entorno es un principio fundamental.

Siempre hemos trabajado apostando por la formación y la información, dos de los pilares de nuestro crecimiento. La búsqueda de la excelencia y la evidencia científica, junto con la calidad y la eficacia de nuestros aceites esenciales, son algunos de los puntos fuertes de la marca. Estos elementos forman parte de nuestro ADN y siempre los hemos defendido para conseguir llegar hasta donde estamos hoy.

Sabemos que el conocimiento es la herramienta principal para un uso correcto de las virtudes de los aceites esenciales y este es el motivo por el que trabajamos cada día para estar cerca de los profesionales de la salud y de nuestros consumidores.

Cumplimos treinta años y podemos decir bien alto que somos un laboratorio muy completo, con un amplio abanico de galénicas, aceites esenciales y vegetales que demuestra nuestros conocimientos especializados en el uso de los

aceites esenciales quimiotipados (AEQT) y los aceites vegetales, y que nos permite desarrollar y crear una gran cantidad de gamas destinadas a diferentes patologías y con una altísima eficacia.

Nos alegra ver que, después de todo este tiempo, nuestro trabajo ha dado sus frutos y el mercado conoce y apuesta por los productos naturales en la firme creencia y la comprobación diaria de la eficacia de los aceites esenciales. Confiamos en que el entorno en el que vivimos seguirá buscando mejorar su capital de salud y en Pranarôm España estamos preparados e igual de motivados que el primer día para continuar con nuestra labor de divulgación y recomendación de la aromaterapia.

Nos sentimos muy felices de formar parte de esta familia que este año cumple los treinta, y orgullosos del trabajo de cada uno de los miembros que forman Pranarôm España. Como siempre decimos: ¡Pranarôm siempre a vuestro lado! Al lado de los profesionales de la salud y al lado de los pacientes. Gota a gota, día a día.

Felicidades a Pranarôm y gracias a tod@s por hacer posible que sigamos trabajando año tras año.

**GERMÁN PUJOL**  
Sales & Administration  
Director Pranarôm España





ANIVERSARIO

# CELEBRAMOS JUNTOS **TREINTA AÑOS** DE EXPERIENCIA ESENCIAL

---



Pranaróm es una marca de referencia en el mercado de los aceites esenciales y la aromaterapia científica al servicio de toda la familia gracias a los valores que ha promovido desde su creación:

- ✔ Garantizar el acceso a los mejores aceites esenciales
- ✔ Compartir los conocimientos mediante la formación
- ✔ Avanzar en la investigación científica
- ✔ Crecer con un enfoque responsable y sostenible
- ✔ Apostar por la innovación para hacer la aromaterapia accesible para todos



**DOMINIQUE BAUDOUX**  
FUNDADOR

## AROMATERAPIA: PASIÓN POR LOS ACEITES ESENCIALES

«Hace treinta años, cuando se fundó Pranarôm, la aromaterapia era una gran desconocida. “¡Quieres tratar con perfumes!”, me decían en las farmacias por desconocimiento. Hoy en día, todo el mundo ha oído hablar de los maravillosos beneficios de los aceites esenciales.

La investigación científica sobre la aromaterapia se está desarrollando rápidamente, en parte gracias a Pranarôm. Me ha costado mucho trabajo llegar hasta aquí y estoy orgulloso de haber ayudado a esta difusión.

Cuando se creó Pranarôm, apenas se estudiaban los aceites esenciales. Me lancé a una aventura en tierras desconocidas, incluso muchas veces hostiles, pero soy un hombre al que le gustan los desafíos y un apasionado de la aromaterapia. Farmacéutico de formación, hijo y nieto de farmacéuticos, aspiraba a otros horizontes profesionales cuando un médico homeópata amigo mío me invitó a que lo acompañase, un día de mayo de 1988, a una conferencia titulada *Aromaterapia*. Este fue el

punto de partida de una gran aventura familiar que fue más allá de mis expectativas.

Me gustaría dar las gracias a los farmacéuticos, los profesionales de la salud, los pacientes y, por supuesto, los empleados que han confiado en nosotros a lo largo de estos treinta años. Creo sinceramente que las medicinas naturales, respaldadas por un riguroso enfoque científico, tienen un gran futuro por delante en todos los ámbitos de la salud. Esta es la dirección que tomamos hace treinta años y la que seguirá estando en el corazón de nuestras acciones en el futuro».



**SERGIO CALANDRI**  
CEO, ADMINISTRADOR DELEGADO

## LO MEJOR DE LA CIENCIA Y LA NATURALEZA

«Desde su creación, Pranarôm ha combinado una ciencia muy antigua con la investigación científica más moderna. Hemos sido pioneros en terapias naturales y hemos conseguido crear gamas de productos a base de principios activos derivados de las mejores plantas con el objetivo de cubrir las necesidades de toda la familia.



Gracias a nuestro completo programa de investigación, somos una de las principales referencias científicas de aceites esenciales de todo el mundo. Además, podemos decir sin sonrojarnos que hemos ayudado a concienciar a los consumidores sobre la importancia de cuidar su salud de forma natural.

Mi deseo para el futuro es que todos tengan la inquietud de cuidarse y recurrir a productos naturales al mismo tiempo que protegen el medio ambiente. Nuestra ambición es seguir identificando principios activos y propiedades que aún hoy se desconocen y difundirlos al mayor número de personas posible de forma responsable, sostenible y ética».



**GERMÁN PUJOL**

DIRECTOR DE VENTAS Y ADMINISTRACIÓN  
DE LA FILIAL ESPAÑOLA

## **PRANARÔM:** GOTA A GOTA, DÍA A DÍA

«Cuando miro hacia atrás me siento orgulloso de la trayectoria que llevamos en nuestro país. Han sido más de catorce años en los que el equipo ha creído firmemente en los valores de Pranarôm, unos valores que han seducido a todos los profesionales de la salud y a los pacien-

tes, ya que, entre ellos, la salud de nuestro entorno es un principio fundamental.

Siempre hemos trabajado apostando por la formación y la información, dos de los pilares de nuestro crecimiento. La búsqueda de la excelencia y la evidencia científica, junto con la calidad y la eficacia de nuestros aceites esenciales, son algunos de los puntos fuertes de la marca. Estos elementos están en nuestro ADN y siempre los hemos defendido para conseguir llegar hasta donde estamos hoy.

Sabemos que el conocimiento es la herramienta principal para una buena prescripción y este es el motivo por el que trabajamos cada día para estar cerca de los profesionales de la salud. Esta es la garantía para conseguir un laboratorio muy completo, con un amplio abanico de galénicas, aceites esenciales y vegetales, que demuestra nuestra experiencia y nuestros conocimientos especializados en el uso de los AEQT y los aceites vegetales, y que nos permite desarrollar y crear una gran cantidad de gamas destinadas a diferentes patologías y con una altísima eficacia.

Nos alegra ver que, después de todo este tiempo, nuestro trabajo ha dado sus frutos y el mercado conoce y apuesta por los productos naturales en la firme creencia en la eficacia de los aceites esenciales. Confiamos en que el mercado seguirá creciendo y, en Pranarôm España, estamos tan motivados como el primer día para continuar con nuestra labor de divulgación y recomendación de la aromaterapia.

Me siento feliz de formar parte de esta familia, que hoy cumple treinta años, y orgulloso del trabajo de cada uno de los miembros que forman Pranarôm España. Como siempre digo: ¡Pranarôm siempre a vuestro lado! Al lado de los profesionales de la salud y al lado de los pacientes. Gota a gota, día a día».

# SINERGIA Y ESENCIA DE UNA MARCA



Para celebrar el 30 aniversario de PranaRôm hemos creado **Sinergia Esencial**, quintaesencia aromática y culminación de estos treinta años de pasión y experiencia de la marca al servicio de los consumidores en una verdadera demostración del poder de los aceites esenciales.

La palabra y el concepto de *sinergia* están asociados a PranaRôm desde el nacimiento de la firma. Con **Sinergia Esencial**, PranaRôm no solo suma los efectos de los aceites esenciales, sino que también los potencia entre sí, ya que, más allá de su perfil puramente químico y molecular, los aceites esenciales tienen un poder mucho mayor, ya sea desde un punto de vista físico, olfativo o emocional. PranaRôm consigue uno de sus objetivos: integrar esta noción holística fundamental con la finalidad de buscar los beneficios de los aceites esenciales en toda su plenitud y fusionar cuerpo, mente y alma en un todo.

**Sinergia Esencial** simboliza todo lo que Dominique Baudoux y su equipo se han esforzado por transmitir durante los últimos treinta años: la ca-

pacidad de mezclar armoniosamente aceites esenciales para mejorar su poder curativo. Ravintsara, Palo de Rosa, Jara o Ylang-Ylang son algunos de los aceites emblemáticos que contiene y que forman parte de la historia de PranaRôm, puesto que fueron descubiertos, analizados y difundidos por la firma a los profesionales de la salud y al público en general.

**Sinergia Esencial** refleja la triple dimensión de los aceites esenciales PranaRôm, que aúna y trasciende materia, energía y mensaje olfativo-sensorial:

- la materia, en una sinergia hermosa, fina, suave y agradable;
- la energía invisible y sensible de los aceites esenciales de esta mezcla infunden y fortalecen el equilibrio físico, mental y emocional del cuerpo y aportan bienestar;
- el olfato, vínculo entre materia y energía, es una traducción fisiológica de las emociones que despiertan los olores y que vincula a cada persona con su historia.

En **Sinergia Esencial** se reúnen veinticinco extractos aromáticos nobles y poderosos, un producto delicado y equilibrado con una fragancia única, cautivadora y sensual con notas cálidas (ylang-ylang, vainilla e incienso), energizantes (menta, pino y ravintsara) y profundas (que extraen energía psíquica del incienso, la jara o el cedro del Atlas).

PranaRôm desea que ese fruto de la experiencia y de la pasión que constituye **Sinergia Esencial** se convierta, como tantas otras mezclas aromáticas creadas durante estos treinta años, en un producto imprescindible para el bienestar diario.





# PREPARADOS PARA EL INVIERNO

---

Protege, refuerza y desinfecta  
tu sistema inmunitario

EMMA MARES GARCÍA

Formadora y visitadora médica de Pranarôm España

**D**espués del respiro que nos ha dado el verano, volvemos a la rutina y a los meses de frío y, por supuesto, volvemos a contar con la fiel compañía de virus y bacterias. Gracias a los aceites esenciales vamos a conseguir mantener a raya los constipados y las gripes. A continuación os damos algunas ideas.





## TRES TIPS PARA EMPEZAR EL INVIERNO PROTEGIDO Y CON TU SISTEMA INMUNITARIO REFORZADO

### 1. PROTEGE TU ESPACIO Y A LOS TUYOS

Determinados aceites esenciales, debido a su potente acción antiséptica, pueden ser nuestros grandes aliados para protegernos de los diferentes microorganismos, incluso de los que quedan suspendidos en el aire cuando estamos en espacios cerrados. Pero ¿cómo conseguimos que estas partículas aromáticas permanezcan en el ambiente y ejerzan su acción desinfectante? Para eso tenemos dos opciones:



Por un lado, podemos usar en un **Difusor de aceites esenciales** un aceite esencial o una sinergia de difusión con acción desinfectante, como por ejemplo:



Elegiremos el difusor en función de nuestras necesidades y, por qué no, de la estética que mejor combine con nuestro hogar o nuestro lugar de trabajo. En Pranarôm te ofrecemos una extensa gama de difusores para que puedas elegir el que mejor se adapte a ti.

Otra opción consiste en utilizar el **Spray Purificador**, una forma muy práctica y portátil de pulverizar los aceites esenciales en el ambiente y crear estancias más limpias de virus, bacterias y hongos. En esta ocasión también elegiremos la fragancia que más nos guste teniendo en cuenta que ambas ofrecen la misma acción desinfectante.

**Olores cítricos** con aceites esenciales como el de naranja dulce, eucalipto, etc.

**Olores frescos** con aceites esenciales de ravintsara, árbol del té, etc.



## 2. MANOS

Debemos seguir cuidándonos y manteniendo nuestras manos limpias para disminuir el riesgo de contagio. Añadir aceites esenciales a un gel o solución hidroalcohólica nos aporta un extra y un olor agradable alejado de los aromas sintéticos. Para este fin, Pranarôm nos ofrece geles hidroalcohólicos de textura nada pringosa y formulados con alcohol, agentes hidratantes y, cómo no, aceites esenciales, que son los que definen el aroma. Podemos elegir entre:



**Aroma cítrico y dulce** a la vez con naranja dulce y canela.

**Aroma más fresco** con ravintsara y árbol del té.

# 3. REFUERZA TUS DEFENSAS

Utilizar aceites esenciales que ayuden a regular de forma natural y segura nuestro sistema inmunitario es una buena manera de tener nuestras defensas listas para hacer frente a cualquier contratiempo. Nuestros preferidos son:



● **Solución Defensas Naturales:** contiene aceites esenciales de ravintsara y eucalipto. Es ideal para aplicar dos gotitas en las muñecas un par de veces al día.

● **Cápsulas Defensas Naturales:** contienen aceites esenciales de eucalipto radiata y clavo. Recomendamos tomar una cápsula tres veces al día.



Y para  
los reyes  
de la casa  
también  
tenemos  
soluciones



● **Solución Defensas Naturales BIO** para reforzar el sistema inmunitario de los más pequeños a partir de 3 kg. Recomendamos aplicar dos gotas en la planta de los pies un par de veces al día.

● **Bálsamo Pectoral de PranaBB** con acción mucolítica y reguladora de las defensas. Se utiliza desde los primeros moquitos y para evitar complicaciones. Recomendamos aplicarlo en el pecho y la espalda dos o tres veces al día.



**NOVEDAD**

Además, como  
 novedad  
 para este invierno,  
 PranaRôm lanza tres  
 productos para reforzar  
 las defensas de  
 nuestros pequeños



● **Bálsamo Pectoral Junior:** para niños a partir de tres años. Contiene aceites esenciales de eucalipto radiata, abeto balsámico y ravintsara. Ejerce una potente influencia sobre los mocos y regula el sistema inmunitario. Recomendamos aplicarlo en el pecho y la espalda dos o tres veces al día.

● **Gominolas Defensas Junior:** veganas y para niños a partir de seis años. Contienen aceites esenciales de ravintsara, canela de China y jengibre. Presentan un sabor muy agradable y dulce a plantas y frutas. Consigue un impulso para sus defensas con 1-4 gominolas al día.



● **Jarabe Tos BIO de PranaBB:** para niños a partir de 7 kg. Contiene aceites esenciales de tomillo QT tuyanolo y pino silvestre para tratar todo tipo de tos del bebé. Presenta un sabor muy agradable y dulce, y no contiene gluten ni lactosa. Pregunte a tu farmacéutico cuál sería la dosis adecuada para tu bebé.





# REDESCUBRE LOS **OMEGA 3**

Te ayudan a reforzar la concentración  
y a mejorar tu salud cardiovascular.

MAITE CASTRO ALBIZUA. Responsable técnica de Pranarôm España.

## OMEGA 3

En una imagen nueva pero con la calidad de siempre, esta excelente combinación de ácidos grasos ricos en EPA y DHA refuerzan y mejoran capacidades cognitivas como la concentración y la salud cardiovascular, al mismo tiempo que reducen el riesgo de infarto.

El aceite vegetal de rosa mosqueta suma omega 3 a la composición y la convierte en una opción idónea para combatir los procesos inflamatorios. Además, cuenta con una concentración de coenzima Q10 que aporta una acción antioxidante muy interesante.

Una proporción de ácido fólico convierte a estas cápsulas en un aliado inigualable e imprescindible para las mujeres embarazadas, ya que aportan un refuerzo del sistema inmune, combaten la fatiga propia de esta etapa y previenen la aparición de la espina bífida en sus pequeños.

Por último, la incorporación de una pequeña cantidad de aceite esencial de mandarina evitará el sabor desagradable típico de todos los omegas.

En definitiva, se trata de un complemento nutricional indicado para todos los miembros de la familia.



# PIEL Y MENTE **EN CALMA**

---

Los tres *must* de Aromaderm por Maite Castro

## SOLUCIÓN UÑAS

*Fongiarom*

Una sinergia excepcional para mejorar el aspecto de la uña y de la piel que la rodea. También calma la zona afectada gracias a la presencia de aceites esenciales como el lemongrass, el katrafay o el conocido árbol del té. Además, un pincel permite aplicarlo de forma cómoda y localizada dos veces al día hasta conseguir una recuperación total.

## SOLUCIÓN PIES Y MANOS

*Verrucarom*

El aplicador incluido en el envase permite aplicar el producto con precisión en la zona y ayuda a que los aceites esenciales de canela de China, verbena exótica y árbol del té, entre otros, puedan demostrar sus virtudes. Junto al aceite vegetal de ricino, la piel se sana, se regenera de forma natural y recupera un aspecto saludable.

## BÁLSAMO REPARADOR

*Cicarom*

El bálsamo reparador es un auténtico botiquín para cualquier ocasión, ya que es capaz de calmar la piel ante una quemadura solar, reparar el tejido ante una cicatriz o un postoperatorio e incluso mantener el buen estado de un tatuaje.

Presenta una alta variedad en aceites vegetales, con calidad virgen y certificado ecológico, que permiten hidratar, nutrir y reparar la piel en profundidad.

Por último, la presencia de aceites esenciales completa las virtudes de este bálsamo reparador.





## AROMASTOP

**S**iempre es un buen momento para dejar de fumar y qué mejor manera de hacerlo que de forma natural. La línea Aromastop cuenta con una serie de productos libres de nicotina que nos acompañan en cada momento del proceso de deshabituación.

### 1 Cápsulas Forte Apoyo Global

Son el *personal trainer* en la carrera de fondo a la que nos vamos a enfrentar. Calman la dependencia física, psicológica y comportamental gracias a sus aceites esenciales, como la salvia de hojas de lavanda. Sosiegan la ansiedad y ayudan a controlar las funciones digestivas. Incorporan extracto de ginseng para favorecer la microcirculación cerebral y evitan el embotellamiento y la turbidez mental.



### 2 Spray Instantáneo Liberación Rápida

Una magnífica sinergia de aceites esenciales que ayudan a controlar rápidamente el desasosiego en situaciones tan temidas como una reunión con amigos o después del café de la mañana. Este spray es un auténtico aliado como mecanismo de rescate.



### 3 Chicles Liberación Rápida

Este es el formato más conocido por todos aquellos que han intentado alguna vez dejar de fumar. Los aceites esenciales de hierbabuena, lavanda y mandarina propician un estado de calma y bienestar que ayuda a soportar la jornada sin picos de inquietud. Además, están recubiertos con una fina capa exterior de menta piperita que aporta un frescor muy agradable.





# PRANARŌM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

AROMA*Self*



[WWW.PRANAROM.COM](http://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**.



# HELENA ROSA

## UN VIAJE POR EL MUNDO DEL BIENESTAR

---

«El bienestar es un proceso de escucha y respeto hacia una misma»

ENTREVISTA A HELENA ROSA. Influencer y psicoterapeuta  
ENTREVISTA DE AROA BAJO. Comunicación y Marketing Manager de Pranarôm España.

**H**elena, eres conocida en las redes por tu contenido enfocado al bienestar. ¿Cómo empezaste tu carrera profesional en este campo? ¿Qué es lo que más te gusta y lo que menos?

Mi viaje por el mundo del bienestar empezó mucho antes de que me dedicara a ello profesionalmente. Ya desde bien pequeña, cuando a mi abuela Toñi le daba masajes siempre me decía «hija, tienes manos de ángel» y a mí me hacía realmente feliz saber que le aliviaba el dolor. Ya de adolescente, en los viajes a mis amigas les daba un masaje en los pies con unas gotas de aceite esencial de lavanda o ylang-ylang. Con los años, acabé formándome como aromaterapeuta y reflexóloga en Londres, estudié osteopatía durante seis años y recibí otras formaciones relacionadas con el bienestar y la salud integrativa.

Lo que menos me gusta de este mundo es que hay mucha desinformación, especialmente a través de las redes sociales, y que, a veces, me da la sensación de que el bienestar o autocuidado se ha convertido en una lista de tareas que debemos hacer, lo cual genera más estrés. Lo que más me

gusta de este mundo, son las mujeres emprendedoras, luchadoras, soñadoras y profesionales de la salud y el bienestar con las que es un regalo poder compartir y crear con ellas.

**En tu web hablas de terapia corporal especializada en bienestar psicoemocional. ¿Nos podrías explicar en qué consiste?**

Es algo difícil de entender al principio, ya que se trata de un concepto nuevo. Normalmente, cuando nos duele alguna parte del cuerpo, acudimos a un especialista para que nos alivie el dolor en la camilla. En las sesiones de terapia corporal integrativa online, el objetivo es enseñarte a reducir el dolor y proporcionarte las herramientas necesarias para evitar que reaparezca. Vamos a la raíz del problema para que entiendas su origen y la relación que tiene con tus creencias, pensamientos, emociones, actitudes y hábitos.

Empiezo por escucharte, saber cómo estás, cuándo empezó el dolor, tus hábitos (descanso, alimentación, ejercicio), tus niveles de estrés, tus preocupaciones... Después analizamos tu postura y tu patrón respiratorio, desciframos qué hay detrás del dolor



### CONSEJO

Opta por una aceite esencial con propiedades terapéuticas y que te genere una buena sensación.



y la expresión corporal e identificamos tus creencias relacionadas con tus tensiones. dibujado tu mapa único y personal completo, ponemos en común los objetivos prioritarios para mejorar tu salud y reducir tu dolor a través del movimiento, los ejercicios psicocorporales, la respiración y el *mindfulness* orientado al cuerpo.

Para mí es una buena señal cuando la persona que he acompañado durante el proceso no vuelve, pero me recomienda. Eso significa que he hecho un buen trabajo.

**Siempre tratas con productos ecológicos. ¿Cuál es tu prioridad a la hora de seleccionar los productos?**

Para mí es fundamental que cumplan los siguientes requisitos: que procedan de un laboratorio o una marca que me inspire y tenga unos valores y una filosofía afines a los míos, que respeten la naturaleza y promuevan el cuidado medioambiental, que sean naturales y no contengan químicos artificiales que puedan alterar negativamente el organismo y me fijo mucho en la calidad del producto primero los pruebo personalmente.

**¿Cuándo y cómo conociste los aceites esenciales? ¿Con qué aceites sueles trabajar más?**

Conozco los aceites esenciales desde hace más de diez años. Cuando me puse a in-



vestigar y descubrí que, a diferencia de las esencias, los aceites esenciales presentan propiedades terapéuticas. Los que más recomiendo son los de lavanda, ylang-ylang, menta piperita, romero, mandarina y gaulteria, por sus propiedades y por el aroma que desprenden.

**Si tuvieras que recomendar el uso de aceites esenciales a una persona que no los conoce, ¿qué selección recomendarías?**

Mis favoritos son los de petitgrain, ylang-ylang y lavanda, que no tienen contraindicaciones y son muy beneficiosos para equilibrar el sistema nervioso. La elección de un aceite esencial es muy personal, ya que los olores conectan directamente con nuestro sistema límbico, que se encarga de procesar y regular las emociones. Para mí la lavanda huele de maravilla y me relaja.

**Somos conscientes de que no todo son aceites esenciales. ¿Qué rutinas nos recomiendas para conseguir el tan deseado bienestar?**

Hay que dejar de ver el bienestar como un fin, ya que mantenerse constantemente en un punto perfecto de bienestar es insostenible y puede llegar a ser muy frustrante. Todos sabemos que deberíamos hacer deporte, beber agua, comer de forma saludable, mantener relaciones sanas, estar en contacto con la naturaleza, dormir bien, tener tiempo para nosotros mismos, evitar el uso excesivo de las pantallas, cuidarnos la piel y un largo etcétera. Pero ¿qué pasa cuando no conseguimos hacer todas esas cosas? Que nos sentimos mal y nos hacemos daño.

Para mí, el bienestar es un proceso de escucha y respeto hacia una misma. Surge desde la autocompasión, la motivación y la ilusión, no desde el deber, la autoexigencia y el control. Por eso, una rutina de autocuidado que recomiendo es parar y escuchar tu propio cuerpo. Para crear un hábito saludable es importante la constancia.

**Hace poco lanzaste un nuevo proyecto: @calma.project. ¿Nos explicas un poco qué podremos esperar de él?**

Calma es el proyecto de mi vida. Es un oasis en medio del caos en el que vivimos inspirado en el olivo. El olivo es de los pocos árboles que, a pesar de vivir situaciones climáticas adversas y extremas de frío y calor, siempre da su fruto. Es un árbol resiliente y, a través del proyecto Calma, queremos recordarte que tú también lo eres y que puedes contar con nosotras en esos momentos de tempestad.

En Calma ofrecemos terapias online (psicología, nutrición, terapia corporal, yoga y pilates), tenemos una academia en la que puedes encontrar cursos y talleres, y realizamos encuentros presenciales (retiros y eventos) en toda España. Todo orientado a la salud y el bienestar. Nos encanta aportar contenido de valor con amor y humor. Ya sabes que tienes tu oasis de Calma. Estamos aquí para ti.



# AMIGOS INVASORES

## Los piojos: los temibles compañeros del cuero cabelludo de nuestros niños

SILVIA LÓPEZ. Formadora de Pranarôm España.



**E**mpieza el colegio y aparecen como si de un truco de magia se tratara. Su presencia no es exclusiva de esta época del año, pero sí se registra un mayor contagio porque es cuando los niños pasan más tiempo juntos.

Si bien es cierto que no provocan infestaciones peligrosas, ya que no transmiten en-

fermedades, sí pueden resultar molestas y provocar sensación de cosquilleo o prurito intenso en la cabeza si se sufre una reacción alérgica a sus picaduras. Estas pueden traer complicaciones, ya que el rascado produce heridas que pueden infectarse. Además, su mayor actividad en las horas nocturnas altera el sueño de los peques.

Los piojos no vuelan ni saltan, sino que se arrastran y se transmiten por contacto directo de cabeza con cabeza durante los juegos o cuando se comparten gorros, diademas, etc. (aunque este modo de transmisión es menos frecuente).

El ciclo de vida completo de un piojo es de veintiocho días aproximadamente. Después de unos seis días en el huevo (denominado liendre), pasa a la fase de ninfa y, tras otros siete días, se transforma en un piojo adulto, que vive unas dos semanas. Un piojo pone entre tres y diez huevos al día, por lo que, a lo largo de su ciclo vital, es capaz de poner unos cien huevos. Y estos huevos comienzan su propio ciclo de vida...

Mucha gente piensa que su aparición está asociada con la falta de higiene o el estatus social, pero esta creencia no es más que un falso mito.

Pranarôm pone a nuestra disposición la línea ecológica Aromapar+ tanto para prevenirlos como para tratarlos. Esta línea está formada por dos productos con eficacia probada científicamente mediante estudios clínicos.

● **Spray Antipiojos Aromapar+Bio** Se utiliza como tratamiento a base de aceite vegetal de coco y nuez de albaricoque que actúa mecánicamente bloqueando los orificios respiratorios de los piojos y destruyendo la cubierta de la liendre. Los aceites esenciales quimiotipados de árbol del té, lavandín, anís estrellado e ylang-ylang completan esta fórmula eficaz para la eliminación total de piojos y liendres.

Su utilización es sencilla, pero debe realizarse rigurosamente. Pulveriza a 10 cm de la cabeza línea por línea sobre el cuero cabelludo y el cabello seco en cantidad suficiente hasta cubrir el conjunto de la cabellera, que debe terminar con aspecto de estar mojada. Deja actuar el producto durante 15 minutos como mínimo y, a continuación, lava el cabello con un champú de uso frecuente. Pasa la lencería metódicamente para retirar las liendres y los piojos muertos. Repite la aplicación al cabo de una semana. Si lo deseas, puedes hacerlo varios días seguidos.

Este tratamiento es respetuoso con el cuero cabelludo y la fibra capilar, tiene un aroma agradable y no contiene insecticida neurotóxico ni silicona. Su uso es apto en niños de a partir de 30 meses.

● **Spray Protect Aromapar+ Bio** Este spray es un preventivo/repelente que contiene una sinergia de aceites esenciales quimiotipados seleccionados por su acción limpiadora del cuero cabelludo: lavandín, árbol del té, ylang-ylang, limón, ravintsara, niaulí, clavo de especias y orégano.

Es muy fácil de usar, ya que basta con pulverizarlo en las sienes y la nuca una sola vez al día antes de ir al cole. Tiene un aroma fresco y agradable. Su uso es apto en niños de a partir de 30 meses.



# LOS IMPRESCINDIBLES DE LA GAMA PRANABB

SILVIA LÓPEZ. Formadora de Pranarôm España.



# 1

## SOLUCIÓN DEFENSAS NATURALES



Después de las vacaciones llega la vuelta al cole, el otoño y los virus respiratorios con sus toses, mocos, bronquiolitis, etc. Un método eficaz y cómodo de minimizar el riesgo de contagio entre los más pequeños consiste en masajearles las plantas de los pies por la mañana y por la noche con la sinergia de aceites esenciales quimiotipados que contiene la solución (ravintsara, tomillo QT tuyanol, mandravaratro, limón, lavandín) y que le ofrecen la máxima protección. La solución está lista para usar directamente, puesto que viene diluida en aceite vegetal.

Su uso es apto en niños de a partir de 3 kg.



## DIFUSIÓN PURIFICADORA

Esta sinergia formulada a base de aceites esenciales quimiotipados (ravintsara, palo de Ho, niaulí, pino marítimo) resulta ideal para proteger a nuestros niños de gérmenes y contagios en su habitación, ya que combina sus propiedades para purificar de forma duradera el aire y ayudarles a respirar mejor.

Para niños de a partir de tres meses, echa tres gotas en el difusor para bebés de Pranarôm y déjalo encendido durante una hora en modo intermitente. Apaga el difusor treinta minutos antes de acostar al pequeño.



# 2 4

## BÁLSAMO PAÑAL

Este bálsamo es imprescindible para mantener la piel del culito de nuestro bebé intacta y bien protegida frente a las rojeces asociadas a la humedad y el rozamiento. Su sinergia de aceites esenciales quimiotipados y aceites vegetales previene su aparición, alivia la sensación de incomodidad y potencia el poder reparador natural de la piel. El aceite esencial de palo de Ho, de acción cicatrizante, estimula su regeneración natural. Además, su agradable aroma lo convierte en el producto perfecto para cualquier ocasión.



Se puede usar al cambiar el pañal hasta tres veces al día en niños de a partir de 3 kg.

# 3

## ACEITE DE MASAJE ALMENDRAS DULCES

Si quieres ver cómo la piel de tu bebé pasa de estar seca a estar nutrida e hidratada, masajea este aceite vegetal sobre su piel ligeramente humedecida después de su baño diario. Además de dejarle un delicado olor a vainilla en el cuerpo, tiene un efecto relajante ideal para predisponerle a un sueño reparador. Disfruta de un momento de complicidad con tu bebé.



**Su uso es apto en niños de a partir de 3 kg.**

### TRUCO

Si quieres retirar la costra láctea de manera natural, masajéale suavemente el cuero cabelludo antes del baño con el aceite vegetal y retira suavemente las costras con un cepillo suave.  
A continuación, lava el cabello del bebé.

# FARMACIA INTEGRATIVA PROFESIONALES SANITARIOS EN PRIMERA LÍNEA

**BLANCA LLÁCER, farmacéutica desde la cuna y promotora de la salud en la prevención y el seguimiento de numerosas patologías**

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

**Q**ué supone para ti estar al frente de una farmacia?  
Una oportunidad grandísima de desarrollo profesional y personal constante, somos los profesionales sanitarios más accesibles estamos en primera línea y durante este casi año y medio de pandemia esto se ha hecho más evidente todavía. A esto se une que tengo un equipo profesionalmente a un nivel increíble.

## ¿Cómo fue tu decisión de adquirir tu propia farmacia?

En mi caso es vocacional y una herencia familiar. Mi madre es farmacéutica con oficina de farmacia desde muy joven, así que podemos decir que nací y me crié entre medicamentos y fórmulas magistrales y en constante contacto con los pacientes desde bien pequeña. Cuando llegó el momento de decidir a qué quería dedicar mi vida y qué estudiar, ya no había ninguna duda.

## ¿Cuál ha sido siempre tu objetivo como sanitaria?

Doy gran importancia al rol de educador sanitario del farmacéutico comunitario. Nuestro papel de promotor de la salud en

la prevención y el seguimiento de numerosas patologías y alteraciones cobra vital importancia para mí el mejorar el día a día y la calidad de vida de todos nuestros pacientes.

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

Somos un equipo formado íntegramente por mujeres. Valores como la profesionalidad, la formación del más alto nivel y la actualización constante para poder dar el mejor y más completo consejo farmacéutico son algunas de nuestras premisas.

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

El proyecto va totalmente en esa línea que estamos comentando y por eso me enamoré desde el primer día. Que un laboratorio te ayude a formarte de forma tan global y completa es poco frecuente.

## ¿Encuentras en el día a día pacientes con nuevas patologías?

Cada día hay nuevos pacientes que aceptan muy bien nuevas formas de abordar su salud y bienestar, y en eso nos han ayu-



**Blanca Llácer, farmacéutica titular**  
Máster en Dermofarmacia y Cosmetología por la UB  
Profesora del Máster en Dermofarmacia  
y Cosmética de la UMH  
Miembro de SEFAC



dado muchísimo los aceites esenciales y Pranarôm. Hemos podido dar solución de forma eficaz y segura a muchas de las consultas que hasta entonces no podíamos abordar. Por ejemplo las relacionadas con el mundo del bebé, la embarazada o la mami lactante. Con el nivel de formación que nos da Pranarôm somos capaces de abordar el 100 % de estas consultas para dar nuestro mejor consejo.

### **¿Ha ayudado el proyecto de Farmacias Integrativas a valorar al paciente de una forma más global?**

Sí, Farmacias Integrativas consigue formar al equipo a un altísimo nivel para poder abordar al paciente de manera global. Todo esto te ayuda a dar el consejo más completo tanto para aliviar la sintomatología y mejorar la evolución del paciente como para prevenir muchísimas de las alteraciones y patologías del día a día de la oficina de farmacia.

**@farmaciablancallacer**

### **Eres una persona muy activa en las redes sociales. ¿Esto te permite llegar a más pacientes? ¿Ves que la gente muestra más interés que antes por cuidar su salud?**

Por supuesto, en redes sociales, y sobre todo Instagram, nos han ayudado a abrir un horizonte sin límites, cualquier persona en cualquier lugar del mundo puede consultarnos en cualquier momento. Si es cierto que el paciente se preocupa más por su salud, cosa sumamente beneficiosa, pero existe un exceso de información no siempre con aval científico. @blacerochoa

### **¿Qué destacarías de los aceites esenciales? ¿Cuál sería tu favorito y por qué?**

La base científica que debe caracterizar a todos los productos que trabajamos en oficina de farmacia. Si tengo que elegir uno sería el ravintsara. Gracias al aceite esencial de ravintsara de Pranarôm solucioné cuadros de bronquitis recurrente de mi hijo pequeño. ¡Os puedo asegurar que cada una de nuestras mamis lleva un aceite de ravintsara en el bolso!





# SOSIEGO PARA TU PIEL

---

## Descubre el hidrolato de manzanilla romana

TXELL AVILÉS. Farmacéutica coordinadora de formación Herbo.

**A**demás de presentar un olor herbáceo, suave y sutilmente afrutado con toques de manzana verde, el hidrolato de manzanilla romana destaca por su propiedad calmante sobre la piel. El hidrolato de manzanilla romana sirve de ayuda en casos de piel atópica, eccemas, psoriasis o rojeces cutáneas. Su aplicación es muy fácil: se pulveriza sobre la zona afectada antes del tratamiento o siempre que la piel lo requiera. Su fina bruma aportará un frescor y confort instantáneos.

También se recomienda su uso para aliviar el cansancio y la pesadez en ojos rojos e irritados.

Nuestros hidrolatos se obtienen a partir de plantas frescas con certificación ecológica. Se envasan directamente sin diluir y sin aditivos. Su empleo es apto para mujeres embarazadas y recién nacidos.

### CONSEJO

Si sientes cansancio ocular al llegar del trabajo, pulveriza un disco de algodón con hidrolato de manzanilla romana y aplícatelo sobre los ojos. Deja que actúe durante unos minutos y notarás cómo se alivia rápidamente la zona.



# ACEITES VEGETALES

## Novedades y *tips* imprescindibles en tu día a día

**E**n nuestra rutina de belleza, tanto en el cuidado facial como corporal, no podemos olvidar introducir los aceites vegetales.

La calidad de los aceites vegetales es de máxima importancia. Pranarôm destaca por su calidad virgen y su certificación ecológica.

Los aceites vegetales se distinguen por su gran aportación de ácidos grasos para la piel, con lo que contribuyen a reparar la epidermis y a evitar la pérdida de agua, además de proporcionar una correcta nutrición e hidratación.

**¿Quieres descubrir algunos *tips*?**

1



### PARA BEBÉS

El **aceite de cáñamo** es ideal para pieles sensibles e inmaduras. Masajea todos los días la piel de tu bebé cuando aún esté algo húmeda después del baño. De esta forma la reforzarás y protegerás.

2



### PARA EMBARAZADAS

El **aceite de almendras dulces** ayuda a flexibilizar y nutrir la piel de la barriga y los pechos para evitar la aparición de estrías. Masajea suavemente la piel a diario después de la ducha cuando aún esté algo húmeda.



## PIEL SUAVE TODO EL AÑO

Si os gusta el olor dulce del aceite de coco es el más indicado para reparar la piel después del verano. Cuando termines el baño, con la piel húmeda, masajea suavemente todo el cuerpo. Esto ayudará a calmar la piel y a regenerar la epidermis.



## DESMAQUILLANTE FACIAL

El **aceite de jojoba** es el más indicado, ya que es apto para todo tipo de piel. Pon unas gotas de aceite vegetal en un disco de algodón junto a una pulverización del hidrolato que más se adapte a tu tipo de piel. ¡Crea tu desmaquillante bifásico 100 % natural!

# 4



## NUESTRA NOVEDAD IMPRESINDIBLE

Enamórate del delicado **aroma del aceite de vainilla**. Este novedoso aceite contiene un 0,6 % de extracto de vainilla de Bourbon 100 % puro y natural sobre una base de nuez de albaricoque. Presenta un elevado contenido en vainillina que nos aporta un plus de relajación.

El aceite de vainilla destaca por su doble función: por un lado, nos ayuda a nutrir la piel y, por otro, nos aporta nuestro momento de relax. Además, deja la piel suave y deliciosamente perfumada. Resulta ideal para un masaje relajante o para el cuidado diario de la piel.

**¡Conviértelo en un imprescindible en tu tocador!**

# 5



Si sois de los que os gusta crear vuestras propias sinergias,  
os enamoraráis de AROMA *Self*

GEL DESINFECTANTE PARA LAS MANOS

Prepara tu propio gel desinfectante a base de alcohol, gel de aloe vera y aceites esenciales. Ideal para momentos en los que no es posible lavarse las manos.

INGREDIENTES



CÓMO UTILIZARLA

Aplicar en las manos y frotar hasta que se absorba completamente.



¿CÓMO PREPARAR LA SINERGIA?



Añadir gel de aloe vera hasta, aproximadamente, la mitad del frasco con dosificador de 60 ml.

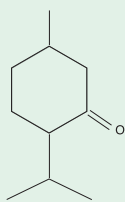
A continuación, verter 12 gotas de aceite esencial de ravintsara y 6 de aceite esencial de árbol del té. Se recomienda inclinar los frascos a 45° para facilitar la caída de las gotas, y contarlas con cuidado.

Una vez añadidos los aceites esenciales, completar con alcohol de 70° hasta alcanzar el cuello del envase (la parte en la que se estrecha). Colocar el tapón y agitar para homogeneizar la sinergia.

¡Listo para usar!







# LOCIÓN PARA DESPUÉS DEL SOL

Esta loción calma y nutre la piel tras la exposición al sol.

## INGREDIENTES



35



10



50



AE de espliego macho  
*Lavandula spica*

AE de menta piperita  
*Menta x piperita*

AV de caléndula  
*Calendula officinalis*

Gel de aloe vera hasta rellenar

Frasco con dosificador 60 ml

## CÓMO UTILIZARLA

Aplicar en la piel hasta 3 o 4 veces al día si es necesario



Uso tópico



+ 6 años



3 meses



rápido

## ¿CÓMO PREPARAR LA SINERGIA?



Añadir gel de aloe vera hasta, aproximadamente, la mitad del frasco con dosificador de 60 ml.

A continuación, verter 35 gotas de aceite esencial de espliego macho, 10 de aceite esencial de menta piperita y 50 de aceite vegetal de caléndula. Se recomienda inclinar los frascos a 45° para facilitar la caída de las gotas, y contarlas con cuidado.

Una vez añadidos los aceites esenciales y vegetales, completar con gel de aloe vera hasta alcanzar el cuello del envase (la parte en la que se estrecha). Colocar el tapón y agitar para homogeneizar la sinergia.

¡Listo para usar!





EXFOLIANTE DE CUERPO

No hace falta complicarse la vida para hacerse un exfoliante casero. Con un aceite vegetal, un poco de azúcar y un aceite esencial podrás fabricarte uno a medida.

INGREDIENTES



5

AE de laurel  
*Laurus nobilis*



4  
cucharadas  
soperas

AV de coco  
*Cocos nucifera*



3  
cucharadas  
soperas

Azúcar



Tarro pequeño

CÓMO UTILIZARLA

Aplicar sobre la piel previamente humedecida y masajear con pequeños movimientos circulares. Aclarar tras cada utilización.



Uso tópico



+6 años



1 año



moderado

¿CÓMO PREPARAR LA SINERGIYA?



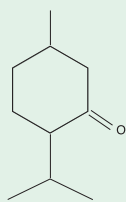
Antes de preparar la sinergia, poner en el aceite vegetal de coco en un lugar cálido para que se reblandezca. Si no, sumergir el envase en agua caliente durante unos segundos. No calentar nunca en el microondas.

Coger 4 cucharadas soperas de coco y la misma cantidad de azúcar, poniéndolas en un cuenco. Mezclar con una espátula o, en su defecto, con una cuchara, hasta obtener una textura untuosa y homogénea. Añadir 5 gotas de aceite esencial de laurel. Se recomienda inclinar el frasco a 45° para facilitar la caída de las gotas, y contarlas con cuidado.

¡Listo para usar!

*La cantidad sobrante se puede conservar en un tarro pequeño para futuras aplicaciones.*





## PICADURAS DE INSECTOS

Aquí tienes tu remedio para todo tipo de picaduras: mosquitos, avispas, abejas, arañas...  
Calma rápidamente el picor y el escozor.

### INGREDIENTES

AE de espliego macho  
*Lavandula latifolia*

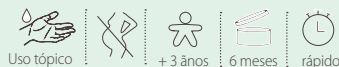
AE de menta piperita  
*Mentha x. piperita*

AV de caléndula hasta completar el frasco  
*Calendula officinalis*

Frasco con roll-on  
10 ml

### CÓMO UTILIZARLA

Aplicar tantas veces como se necesite.



### ¿CÓMO PREPARAR LA SINERGIA?



Añadir aceite vegetal de caléndula hasta, aproximadamente, la mitad del frasco con roll-on de 10 ml. Se le puede retirar previamente el cuentagotas para acelerar la operación.

A continuación, verter 60 gotas de aceite esencial de espliego macho y 40 de aceite esencial de menta piperita. Se recomienda inclinar los frascos a 45° para facilitar la caída de las gotas, y contarlas con cuidado.

Para finalizar, se completa con más aceite vegetal de caléndula hasta alcanzar el cuello del envase (la parte en la que se estrecha). Colocar el tapón y agitar para homogeneizar la sinergia.

¡Listo para usar!





PIERNAS PESADAS

Cuidado y tonificación de la circulación de las piernas, además de frescor y calma de las molestias.

INGREDIENTES

AE de ciprés  
*Cupressus sempervirens*

AE de menta piperita  
*Mentha x piperita*

AE de siempreviva amarilla  
*Helichrysum italicum*

Gel de aloe vera hasta rellenar

Frasco con dosificador 60 ml

CÓMO UTILIZARLA

Aplicar dando un masaje tonificador de abajo a arriba hasta 3 veces al día  
\*En caso de antecedentes de cáncer estrogénodpendiente, sustituir el AE de ciprés por el de lentisco.



¿CÓMO PREPARAR LA SINERGIA?



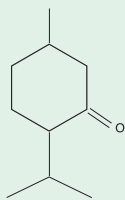
Añadir gel de aloe vera hasta, aproximadamente, la mitad del frasco con dosificador de 60 ml.

A continuación, verter 50 gotas de aceite esencial de ciprés, 50 de aceite esencial de menta piperita y la misma cantidad de aceite esencial de siempreviva amarilla. Se recomienda inclinar los frascos a 45° para facilitar la caída de las gotas, y contarlas con cuidado.

Una vez añadidos los aceites esenciales, completar con gel de aloe vera hasta alcanzar el cuello del envase (la parte en la que se estrecha). Colocar el tapón y agitar para homogeneizar la sinergia.

¡Listo para usar!

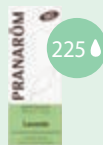




## DIFICULTAD PARA DORMIR

Sinergia para pulverizar y así crear una atmósfera relajante que facilite la conciliación del sueño.

### INGREDIENTES



AE de lavanda  
*Lavandula angustifolia*

+



AE de manzanilla romana  
*Chamaemelum nobile*

+



Alcohol de 70° o 96° hasta rellenar el frasco

+



Frasco con spray 30 ml

### CÓMO UTILIZARLA

Pulverizar en la almohada, las sábanas, el pijama... antes de acostarse. No mancha.



Pulverización



1 año



rápido

### ¿CÓMO PREPARAR LA SINERGIA?



Añadir alcohol de 70° o 96° hasta, aproximadamente, la mitad del frasco con spray de 30 ml.

A continuación, verter 225 gotas de aceite esencial de lavanda y 75 de aceite esencial de manzanilla romana. Se recomienda inclinar los frascos a 45° para facilitar la caída de las gotas, y contarlas con cuidado.

Para finalizar, se completa con más alcohol hasta alcanzar el cuello del envase (la parte en la que se estrecha). Colocar el tapón y agitar para homogeneizar la sinergia.

¡Listo para usar!

### ENCUENTRA NUESTROS CONSEJOS EN:



[WWW.PRANAROM.COM](http://WWW.PRANAROM.COM)

[PRANAROM.ESPANA](https://www.facebook.com/PRANAROM.ESPANA) [@PRANAROM\\_ES](https://www.instagram.com/PRANAROM_ES)

#AROMASELF

# ELODIE BRYNAERT

DEPARTAMENTO COMERCIAL  
Y DE ATENCIÓN AL CLIENTE



## El apoyo imprescindible de Pranarôm España

ENTREVISTA DE MAITE CASTRO. Responsable técnica de Pranarôm España.

**T**enemos el privilegio de presentar a Elodie una de nuestras compañeras en Bélgica, que nos ofrece un gran apoyo en los diferentes departamentos del laboratorio.

### Cuéntanos cuáles son tus funciones dentro de Pranarôm.

Hace cuatro años empecé a trabajar como asistente de *back office* para Pranarôm España en el laboratorio de Bélgica. Mi trabajo consiste en apoyar al equipo comercial en su trabajo diario (codificación, validación y seguimiento de pedidos), actualizar nuestra base de datos, atender cualquier duda o reclamación de nuestros clientes y gestionar de manera global la parte administrativa. Es un trabajo muy variado y, sobre todo, tengo compañeros de trabajo muy agradecidos y atentos.

### ¿Cómo es el trato con los clientes españoles?

### ¿Hay diferencia con respecto a los belgas?

Claro, es completamente diferente. El mercado de los aceites esenciales empezó antes en Bélgica y hay un mayor conocimiento. Recibimos muchas llamadas de clientes belgas para hacer pedidos sin tener que esperar la visita de su delegado comercial. En Espa-

ña es todo lo contrario. Los clientes españoles esperan a que venga el delegado. Esto se debe al desconocimiento, pero también creo que se trata de una diferencia cultural. La manera de gestionar las farmacias y los herbolarios es totalmente diferente. En Bélgica son más autónomos.

Hablando de diferencias culturales, noto también inmediatamente la esencia peninsular. Los españoles son más abiertos, espontáneos y comparten su alegría, incluso a través del teléfono.

### ¿En Bélgica se utilizan habitualmente los aceites esenciales?

Ahora que trabajo para Pranarôm, cuando hablo de nuestra marca, la mayoría de la gente conoce y usa nuestros productos a diario. Cada vez hay más cursos de formación destinados a profesionales y particulares que desean adquirir nuevos conocimientos en aromaterapia.

### ¿En qué momento del día, bien en tu trabajo o en tu vida personal, utilizas los aceites esenciales?

Los aceites esenciales forman parte de mi rutina. Todas las mañanas tomo cápsulas de aceite vegetal de onagra para mejorar el aspecto de mi piel.

En mi bolsa llevo el spray hidroalcohólico que contiene Ravintsara para desinfectarme las manos.

Como tengo un trabajo sedentario y, además, una mala circulación sanguínea, el spray Circularom me da una sensación de ligereza y de frescor al instante.

En verano, mi mejor aliado es el espliego macho, que, mezclado con un poco de caléndula, me ayuda a calmar mis quemaduras solares.

### ¿Tu familia utiliza aceites esenciales?

Me he convertido en la farmacéutica y formadora en aromaterapia de la familia.

Casi todos están muy interesados y cada uno tiene su producto *milagro*.

Mi padre no puede vivir sin su Roll-on Aromalgic, que le ofrece siempre un alivio muscular.

### CONSEJO

El lanzamiento de nuestra gama Aromaself es el resultado del entusiasmo de la gente por crear sus propias fórmulas y empezar de manera autónoma.

Regalé a mi madre una Aromateca para que pueda hacerse su botiquín con nuestros aceites imprescindibles.

Desde principios del invierno, mi abuela toma cápsulas Defensas Naturales para protegerse de los virus y reforzar su inmunidad.

### ¿Cuál fue tu primera experiencia con los aceites esenciales?

Conocí los aceites esenciales cuando tenía quince años. Tuve muchos problemas para manejar el estrés durante mis exámenes y mi madre me aconsejó inhalar algunas gotas de laurel que me ponía en las muñecas. Me ayudó mucho a aliviar la ansiedad y recuperar la confianza en mí misma.

### ¿En qué te han ayudado los AEQT en tu día a día?

Para cualquier problema los aceites esenciales nos pueden ofrecer una solución, ya sea por vía oral, tópica o en difusión. Cada vez más intento sustituir los productos con componentes químicos por productos más naturales. Trabajar en Pranarôm, me hace descubrir cada día un nuevo beneficio de los aceites.

### ¿Cuál es tu favorito?

Sin duda, mi producto número uno es el aceite vegetal de coco porque se puede usar como mascarilla para el cabello, crema hidratante, desmaquillante y también exfoliante con un poco de azúcar. Este producto, además de aportarme una hidratación extraordinaria, me deja un aroma increíble. ¡Me encanta!

### ¿Recomendarías su uso?

Recomiendo totalmente el uso. Siguiendo la recomendación de un profesional de la salud, se pueden convertir en tu mejor aliado. Los aceites son un verdadero regalo de la naturaleza.

# ACEITES ESENCIALES Y ARTE

## Los aceites esenciales ayudan a la conservación del patrimonio artístico

ALFREDO QUEVEDO FDEZ. Responsable científico de Pranarôm España.

¿Has pensado alguna vez en utilizar aceites esenciales para conservar obras de arte? Es lo que se le ocurrió a un grupo de investigadores del Instituto de Restauración del Patrimonio de la Universitat Politècnica de Valencia. Utilizaron aceites esenciales, sobre todo el de árbol del té, en el difusor Nobilè para verificar si era capaz de eliminar bacterias y hongos sin alterar el patrimonio cultural.



«Nuestros resultados confirman la viabilidad de la difusión del aceite esencial de árbol del té para reducir eficazmente el elevado contenido microbiano del aire en espacios cerrados de patrimonio cultural sin dañar superficies artísticas. Esta investigación es el primer paso para mejorar la calidad del aire en espacios no ventilados de patrimonio cultural con biocidas naturales y un enfoque ecosostenible como alternativa válida a los biocidas tradicionales».

Como podemos ver, los aceites esenciales no dejan de sorprendernos.



El resultado lo publicaron en el siguiente artículo (que puede consultarse de forma gratuita en Internet): Innovative use of essential oil cold diffusion system for improving air quality on indoor cultural heritage spaces. Julia Díaz-Alonso, Andrea Bernardos, José Luis Regidor-Ros, Ramón Martínez-Máñez, Pilar Bosch-Roig. Sus conclusiones fueron muy claras:





# PRANARÖM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

## AROMAFORCE

### MI PROTECCIÓN EXTRA



Pide consejo a tu farmacéutico

[WWW.PRANAROM.COM](http://WWW.PRANAROM.COM)

[f 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.

# GRECIA, ESENCIA MEDITERRÁNEA

ALFREDO QUEVEDO FDEZ. Responsable científico de Pranarôm España.

**N**os vamos de viaje a Grecia, país mediterráneo que tiene muchísimo que ofrecer al viajero. Por una parte, su patrimonio histórico de época clásica, que incluye la Acrópolis de Atenas y los yacimientos de Delfos y Olimpia, entre otros. También conserva reliquias de la Edad Media, como los monasterios ortodoxos del monte Atos y Meteora. No en vano, Grecia cuenta con al menos veintitrés sitios inscritos en la Lista del Patrimonio Mundial de la Unesco.

Otro atractivo indudable de Grecia son sus islas, con sus famosas casas pintadas de blanco y azul. Hay entre 1200 y 6000 islas (en función de los criterios que utilicemos para definir-las), agrupadas en archipiélagos: el Dodecaneso, las islas Jónicas, las Cícladas... Cada una tiene su personalidad propia, por lo que todas son recomendables.

**El ciprés es un árbol** cuyo nombre procede del griego *κυπαρισσος* (kypáris-sos). Crece en la cuenca mediterránea, con una marcada verticalidad que lo hace muy llamativo. Tradicionalmente se suele asociar a los cementerios.

Cuando se destilan sus ramas y sus hojas se obtiene un aceite esencial que tiene una doble utilidad:

- **Por una parte**, se utiliza para aliviar la tos seca. Para ello se mezclan dos o tres gotas con un poco de miel o con una cucharada del jarabe habitual y se toma tres veces al día durante un máximo de siete a diez días.
- **Por otra**, se emplea para aliviar las piernas cansadas o hinchadas por problemas de circulación. Para ello se mezclan cuatro gotas con un poco de gel de aloe vera o de aceite vegetal y se hace un masaje ascendente desde el tobillo hasta el muslo.

**Apto a partir** de los seis años. Contraindicado en embarazo y lactancia. En antecedentes de cáncer estrogendependiente, solo se recomienda emplearlo puntualmente.



# PRANARŌM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

## AROMALGIC

¡Vuelve a **MOVERTE**,  
naturalmente!



[WWW.PRANAROM.COM](http://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.

# PRANARŌM



30 AÑOS

SINERGIA ESENCIAL

**Serenidad - Equilibrio**

Aceites esenciales 100% ecológicos

