

Soluciones esenciales

Nº18 PRIMAVERA / VERANO 2022

PRANARŌM

PON A PUNTO
TUS MÚSCULOS Y
ARTICULACIONES

BIENVENIDO
EMBARAZO.
ACEITES
ESENCIALES PARA
MAMÁS Y BEBÉS

SIEMPRE VIVA
AMARILLA.
EL ALIADO
PARA TU PIEL

ALERGIAS, CÓMO
SOBRELLEVARLAS

AROMASELF,
TE LO PONEMOS FÁCIL
EXPERIMENTA CON LOS
ACEITES ESENCIALES

CONSULTA
NUESTRA WEB
www.pranarom.es
Twitter
@S_Esenciales
Facebook
Pranarôm España
Instagram
@pranarom_es

Soluciones ^{Nº18} esenciales

SUMARIO

03 EDITORIAL

04 BLOC DE TEMPORADA

Apúntate a Aromaself.

10 NOVEDADES

Pon a punto tus músculos y articulaciones.

Mejora el descanso de los más pequeños.

14 ENTREVISTA

María Aurell.

Pasión e inspiración para vivir un poco más libres.

18 MADRES Y NIÑOS

Bienvenido embarazo. Aceites esenciales, imprescindibles para mamás y bebés.

22 NUESTRA ESENCIA

Concha Gómez Cassinello.
Farmacias integrativas.

24 BELLEZA

El aliado para tu piel.
Aceite esencial siempreviva.

28 AROMASELF

Recetas de sinergias.

31 HÁBITOS SALUDABLES

Crisis alérgicas.
Cómo sobrellevarlas.

32 ESENCIALES DESDE DENTRO

Con María José García.

34 VIAJES

Córcega, la isla de la belleza

PRANARÔM. DIRECCIÓN EDITORIAL: Sales & Administration: Director Germán Pujol. Responsable científico: Alfredo Quevedo. Revisión y corrección: Maite Albizua Castro. Comunicación y Marketing: Aroa Bajo. Pranarôm 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, Aroa Bajo, Maite Albizua, Lucía Romero Sabater, Patricia Mateos, María José García, Concha Gómez y María Aurell. DISEÑO E IMPRESIÓN: Lidergraf.

PRIMAVERA-VERANO 2022

UNA TENDENCIA IMPARABLE, UNA SOLUCIÓN INMEJORABLE

En su mano una nueva edición de nuestra revista. La revista en la que intentamos acercarles consejos de salud y trucos para mejorar su calidad de vida. Parece que todo vuelve a su lugar y estamos realmente contentos de ello, una nueva realidad ha llegado de nuevo y el ambiente se nota alegre, positivo y con altas dosis de felicidad. Por todo ello, encaramos una primavera y un verano con una dinámica y unos ánimos renovados y con muchas ganas de disfrutar. Para ello pueden contar con nuestros pequeños consejos y novedades.

En este número encontrarán una entrevista muy interesante a Maria Aurell para activar un poco el cuerpo en estas fechas, novedades para premamá, para los más peques y otros productos muy interesantes. Y seguiremos intentando compartir nuestros principios, valores y nuestra

esencia como empresa para que, con estas pocas letras, puedan entender y sentir nuestra pasión.

Ahondaremos en Aromaself, nuestro concepto de “háztelo tú mism@” porque si eres amante de los aceites esenciales y vegetales, qué mejor que prepararte tú mismo lo que necesitas, como más te guste y convenga. Pero siempre exigiendo la mayor calidad y la mejor trazabilidad. Hay iguales, pero no mejores que los de Pranarôm.

Por último, como siempre, les damos las gracias por confiar en nosotros y por dejar que podamos compartir nuestra pasión por la medicina natural, ayudándoles día a día, gota a gota.

GERMÁN PUJOL
Sales & Administration
Director Pranarôm España





Apúntate al DIY, prueba y experimenta
con los aceites esenciales y vegetales.

¡TE LO PONEMOS FÁCIL!

APÚNTATE A AROMASELF

Prueba y experimenta
con los aceites esenciales y vegetales.

LUCIA ROMERO SABATER

Farmacéutica formadora de Pranarôm España

Aromaself es sinónimo de DIY o lo que es igual, “házte lo mismo”. Esta línea de Pranarôm surge como respuesta a la creciente demanda de experimentar con los aceites esenciales y vegetales, además del interés por nuestra salud, el autocuidado y cómo implicarnos en ella. Aromaself ofrece las herramientas necesarias para, de una manera sencilla, adentrarnos en el fascinante mundo de la aromaterapia y poder experimentar con los aceites esenciales y vegetales convirtiéndonos en “alquimistas” y preparando las sinergias que mejor se adapten a nuestras necesidades.



6 PRANARŌM



Contamos con diferentes envases: un frasco cuentagotas de 10 ml ideal para pequeñas cantidades; un frasco con bomba dosificadora perfecto para preparaciones corporales; también un frasco de pipeta de 30 ml fantástico para preparaciones de dermocosmética, o un frasco *roller* de cómoda aplicación para muñecas o zonas pequeñas y concretas. Y por último, un frasco de *spray* de 30 ml y un *stick* inhalador para disfrutar de los aceites esenciales por vía olfativa.

Además de los envases, también contamos con una serie de bases neutras para una preparación sencilla y una mayor comodidad, a las que se añaden directamente los aceites esenciales o vegetales y que, gracias a un solubilizante de origen natural, permite que estos aceites se integren perfectamente en la fórmula.

ESTAS BASES SON

- **Comprimidos neutros** para facilitar la ingesta de aceites esenciales vía oral.

- **Gel de Aloe Vera puro y 100% natural.** Es el ideal para preparaciones en las que busquemos un efecto calmante y refrescante de la piel como pueden ser una fórmula para después de la exposición solar o una fórmula para mejorar tu circulación.

- **Aceite de masaje neutro.** Combinación de tres aceites vegetales que aportan nutrición a la piel, además de facilitar el masaje para zonas más extensas. Ideal para una preparación para molestias musculares.

- **Gel neutro.** Gel sin jabón, sin perfumes, sin tensioactivos agresivos y con un PH adaptado para todo tipo de pieles y zonas del cuerpo, además de ser apto para toda familia. La mejor opción para pieles sensibles y reactivas o para tratamiento de ciertas patologías de la piel.



Y, como novedad del laboratorio, contamos con una nueva incorporación al elenco de bases neutras que viene a completar la línea.

● **Leche hidratante neutra.** Una fórmula natural, con certificación ecológica. suave para la piel. En su composición cuenta con mantecas de Karité y cacao, aceites vegetales de nuez de albaricoque y camelia que nutren e hidratan la piel, además de aloe vera y una glicerina vegetal. Fórmula de textura fluida y ligera que nutre hidrata y protege para utilizar sobre todo tipo de pieles, incluso las más sensibles. Al igual que el gel de aloe vera y el neutro, también cuenta en su composición con un solubilizante que permite integrar tanto aceites esenciales como vegetales. De esta manera es una leche ideal para uso diario o para añadir aceites que puedan potenciar su acción.



8 PRANARÔM

¡TRUCO!

De cara al buen tiempo,
os proponemos una
sinergia sencilla para
hidratar y potenciar el
bronceado este verano.

En un envase de dosificador de 50 ml añadimos leche hidratante neutra hasta la mitad del envase. Añadimos 125 gotas de aceite vegetal de zanahoria y acabamos de rellenar el envase con la leche hidratante neutra. Además de nutrir e hidratar la piel, vamos a conseguir un bronceado perfecto y duradero.



PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMA *Self*

DO IT
YOUR *Self*
Hazlo tú mismo



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.**

PON A PUNTO TUS MÚSCULOS Y ARTICULACIONES

En Pranarôm apostamos por la continua innovación

PATRICIA MATEOS. Farmacéutica, formadora de Pranarôm

Este 2022 se presenta como el año de transición a la normalidad y queremos presentaros dos novedades que nos ayudarán a recuperarla.

Durante la pandemia vivimos momentos críticos como el primer confinamiento, o las restricciones de horarios y de acceso a ciertos lugares que han hecho, en muchos casos, que hayamos tenido que cambiar nuestros hábitos. Uno de los que más se

ha visto afectado es la práctica de deporte, por lo que la primera novedad que te queremos presentar hoy es un bálsamo tradicional para que cuando volvamos a la carga, nuestros músculos y articulaciones, ya un poco oxidados, no sufran. Este **Bálsamo tradicional Aromalgic** viene a completar la gama de Aromalgic, una línea de productos pensados para cuidar tus músculos y articulaciones.





Inspirándonos en la tradición asiática, este bálsamo tradicional contiene un 97,7 % de ingredientes de origen natural y da un notable efecto calor.



Entre sus ingredientes encontrarás la **canela** que, aparte de quedar muy rica en los postres, su aceite esencial da un efecto calor que te encantará. Para acompañarla, tenemos **extracto de chile**, también usado por los amantes del picante en sus platos, y que potencia el efecto calor del producto.

El bálsamo también ayuda a disminuir la inflamación de músculos y articulaciones y los relaja, por lo que es ideal en caso de contracturas. Para eso, contamos con dos ingredientes clásicos en los bálsamos

tradicionales: el **aceite esencial de clavo** y el de **menta de campo**, potenciados con **cajeput** y **romero** quimiotipo alcanfor (sí, el de las friegas de romero de toda la vida).

Está pensado para toda aquella persona que busque **un producto para aliviar y mejorar sus problemas articulares y musculares**. Incluso podemos utilizarlo como prevención cuando vamos a hacer un esfuerzo físico. También es perfecto para dolores crónicos. Si llevas tiempo con dolores y nada te los acaba de calmar, esta puede ser una alternativa muy interesante.

NOVEDADES

MEJORA EL DESCANSO DE LOS MÁS PEQUEÑOS

Sueño relajado y sin pesadillas

Somos conscientes de que los niños han sufrido, y siguen sufriendo, las consecuencias de estos dos años de pandemia. Sin tener culpa de nada y, muchas veces, sin entender por qué, se han quedado en casa sin poder salir a jugar e incluso sin ver a su familia y amigos. Así que, ¡no nos podíamos olvidar de ellos! y, pensando precisamente en los que se han visto más afectados por este tema y que tienen problemas para conciliar el sueño, incluso teniendo pesadillas, hemos ampliado nuestra **gama Aromanoctis** con unas gominolas que les van a encantar.

¿Qué te parecen estas novedades? ¡No esperes más para probarlas!



Contienen aceite esencial de **mandarina**, que les aporta un sabor con el que no dudarán en tomárselas! Además, entre los aceites esenciales que la componen destacan la **lavanda** y la **manzanilla romana**, que tranquilizan y ayudan a conciliar el sueño. **Son aptas desde los 6 añitos y entre sus ingredientes no encontrarás ni gluten, ni lactosa, ni colorantes ni aromas artificiales.**

● **¿Cómo deben tomarlas?** Con dos gominolas media hora antes de irse a la cama es suficiente para ayudarles a conciliar el sueño y que tengan un descanso reparador para tener energía al día siguiente y poder disfrutar de la jornada.

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMANOCTIS

Un sueño de calidad
NATURALMENTE



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.

MARIA AURELL

Pasión e inspiración para vivir un poco más libres



«Creo que el autoconocimiento es clave para el bienestar.»

ENTREVISTA DE AROA BAJO. Comunicación y marketing manager de Pranarôm España.

Graduada en Publicidad y Relaciones Públicas, tras más de 7 años de experiencia en el sector de los eventos y gabinete de prensa, decidió dar el salto y en marzo de 2020 abrió una cuenta de Instagram **@mariayoga.fromhome** para ofrecer clases gratuitas en directo de yoga y de GAP, amenizando así los meses de cuarentena.

Hoy cuenta con más de 27.000 seguidores en Instagram, una web de suscripción mensual a través de la cual sigue impartiendo sus clases de yoga y GAP, con programas básicos para principiantes.

María, ¿te imaginabas en algún momento que mariayoga.fromhome llegaría a ser tu proyecto actual? ¿Qué es lo que más te gusta de tu proyecto? Cierra los ojos y olvídate de todo, respira y dime, ¿dónde te gustaría verte en tres años?

La verdad es que no me lo imaginaba para nada. Es más, siempre había pensado que no era una opción. Mi vena artística ha sido siempre súper protagonista en mi vida, pero lo compaginaba con mi trabajo en agencia de comunicación y relaciones públicas.

Lo que más me gusta de mi proyecto es ver el impacto tan positivo que tiene en las

personas que forman parte de él. Dedico mucho tiempo a estar conectada con la comunidad de alumnas y seguidoras, y cuando recibo un mensaje en el que me explican cómo esa clase, esa reflexión o ese post les han ayudado en su día a día, me hace muy feliz. También me encanta poder ser dueña de mi tiempo, yo marco mis horarios, mi agenda, mis tareas y decido el rumbo del proyecto.

Si soy sincera, me cuesta mucho proyectarme a tres años vista. Imagino que es porque este proyecto nació de una manera tan orgánica que la parte de pensar a futuro se me hace difícil. Pero me gustaría haber consolidado aún más el proyecto online, poder disfrutar de Masterclass no solo en Barcelona y Madrid, sino en otras ciudades y, por qué no, en Europa. Seguir siendo fiel a mis valores y mi autenticidad y esforzarme a tope por dar lo mejor de mí.

En tu perfil haces referencia a un tipo de entreno llamado GAP/Fullbody y a otro un poco más conocido como es el Yoga. ¿Nos podrías explicar un poco en qué consisten estas disciplinas y tus objetivos durante este tipo de clases?



Maria ha conseguido vivir de su pasión y se esfuerza cada día para transmitir a su comunidad la importancia de vivir en el presente, de conocerse, descubrirse, quererse y, en definitiva, de vivir un poco más libres.

¡Por supuesto! GAP/Fullbody es un entrenamiento con mucha influencia del mundo de la danza, disciplina que empecé a practicar con 10 años. Se trata de un método que combina ejercicios de tonificación con movimientos de danza, siempre encajados al ritmo de la música, como si se tratara de una coreografía. Buscamos tonificar y alargar la musculatura, sin impacto y siempre enfocándonos en la sensación de bienestar, felicidad y motivación que tenemos durante y después de la clase.

El yoga que yo imparto es Vinyasa yoga, es una de las disciplinas más dinámicas y buscamos sincronizar el movimiento con la respiración. Lo que más destaca de mis clases de yoga es que todas empiezan con una reflexión que nos invita a llevar la mirada hacia el interior, hacer un ejercicio de introspección, y lo más importante, conocernos un poco más. Lo que pensamos y lo que somos en la esterilla no es más que un reflejo de lo que pensamos y somos en la vida.

Nos consta que durante la semana tienes una exigencia física intensa: te dedicas a preparar las clases y a impartirlas. ¿Qué sueles hacer para recuperarte cuando sufres de fatiga osteomuscular? ¿Sueles priorizar tratamientos y productos de la categoría natural?

Llevo un ritmo físico muy alto pero lo llevo bastante bien. Por un lado, voy cada dos semanas a un fisioterapeuta para que me ayude a recuperar, a evitar lesiones y a trabajar cualquier molestia o sensación de fatiga. Pero tengo también mis productos *must* a los que acudo casi a diario cuando noto sobrecarga, sobre todo el *roll-on* de la gama Aromalgic de Pranarôm. Lo tengo en la mesita de noche y lo uso muchas noches antes de irme a dormir. He de reconocer que cada vez soy más consciente de la cantidad de disruptores endocrinos que se encuentran en los productos que usamos en nuestro día a día, así que opto por opciones más naturales.



CONSEJO

Optar por alguno de los productos de la gama Aromalgic para un buen masaje de descarga muscular después del entreno.





¿Cuándo y cómo conociste los aceites esenciales y productos Pranarôm?

Recuerdo una compañera de la formación de yoga que tenía algunos aceites esenciales de Pranarôm en el estuche y me entró curiosidad porque nunca los había probado. Los productos de la gama Aromalgic me los enseñó una seguidora farmacéutica, hablábamos mucho, le contaba mi ritmo físico tan alto y mis agujetas, molestias...un día recibí una sorpresa de su parte y fue cuando probé la crema Aromalgic de Pranarôm.

Si tuvieras que dar algún consejo a una persona que empieza tus clases, ¿cuál sería? y ¿qué productos le recomendarías?

Que no sea exigente consigo misma y que tenga paciencia. Empezamos algo y queremos saberlo hacer perfecto a la primera y si no sucede así, normalmente tiramos la toalla pensando que eso no es para nosotras. Sabiendo esto, encuentra tu motivación real, el por qué has escogido esta disciplina, qué buscas de ella y date un margen de tiempo para habituarte a las clases, estoy segura de que las vas a disfrutar muchísimo.

Para yoga recomendaría sin duda el aceite esencial de lavanda, es súper relajante. Para GAP, alguno de los productos de la gama Aromalgic, para un buen masaje de descarga muscular después del entreno.

Somos conscientes de que no todo son aceites esenciales, ¿qué rutinas nos recomendamos para conseguir ese tan deseado “bienestar”?

Para mí es clave es la planificación. Tengo un pequeño ritual. Todos los domingos por la tarde cojo mi agenda y organizo la semana.

Repaso la lista de tareas para esa semana, las ubico según prioridad e importancia en los diferentes días, también agendo los entrenos y hasta mis ratos libres. Este hábito me ayuda a la hora de mantener a raya el estrés y asegurar mi bienestar.

También creo que el autoconocimiento es clave para el bienestar. Cuanto más te conozcas, más aprenderás sobre tus hábitos de pensamiento y tus puntos fuertes o débiles. Podrás identificar qué cambiar para evolucionar y ser la mejor versión de ti misma, para ti y para los de tu entorno.

El año pasado empezaste con un formato de retiro y pronto tendrás otro, ¿qué es lo que más te gusta de este tipo de experiencias? Si tuvieras que explicarme en una frase lo qué me voy a encontrar en ese fin de semana, ¿qué me dirías?

La experiencia de un retiro es simplemente espectacular y cuesta mucho explicarlo con palabras. Lo que más me gusta es conocer a las alumnas y compartir con mente y corazón abiertos, desde la autenticidad y la honestidad, aprender de ellas y que ellas aprendan de mí.

Es un fin de semana donde le das al botón de STOP a tu rutina, sin preocuparte de nada porque todo está organizado hasta tal punto que solo has de disfrutar y estar presente. Es la ocasión perfecta para llevar la mirada hacia el interior, sin distracciones ni interrupciones. En un retiro, las emociones están a flor de piel, no hay expectativas, no hay juicios. Nos juntamos un grupo de personas con ganas de compartir a través de algo que nos gusta a todas, el yoga, pero va mucho más allá de la práctica física porque el objetivo es compartir desde el corazón.

BIENVENIDO EMBARAZO

Aceites esenciales, imprescindibles para mamás y bebés

GLORIA GÓMEZ FAJARZO. Farmacéutica formadora de Pranarôm España

Mamis

Una de las situaciones más especiales en la vida de una mujer es durante el embarazo, y los aceites esenciales nos pueden ayudar, con sus cualidades en esta etapa de la vida.



- **Crema antiestrías** Crema de textura muy agradable que se funde en la piel y se absorbe completamente ya que está compuesta de aceites vegetales vírgenes: argán, coco, rosa de mosqueta y arándano, con gran capacidad nutritiva para nuestra piel. Y por supuesto los aceites esenciales, que se encargarán de que este cambio en nuestro cuerpo no deje ninguna marca en nuestra piel, como la siempreviva amarilla o la jara, entre otros.

Excelente aroma el que además proporciona, así como elasticidad y brillo en la piel.



- **Loción de piernas ligeras** Una gran novedad con la que Pranarôm ha querido ayudar a aliviar un problema también muy frecuente durante el embarazo, que son las piernas cansadas. Gracias a la nueva loción de piernas ligeras mejoramos todos los síntomas que presenta este trastorno, como son la sensación de picor o quemazón, los edemas o la inflamación, incluso una mayor sequedad de la piel. Todo ello, lo aliviarnos gracias a su composición completamente adaptada a la mujer embarazada.



ACEITE ESENCIAL DE LIMÓN

Si aparecieran síntomas de náuseas, tenemos un aceite esencial que se puede convertir en un gran aliado, el aceite esencial de limón, el cual usaremos por vía olfativa, ya sea a partir del frasco directamente o añadiendo unas gotas sobre un pañuelo e inhalando a través de él. Se puede recurrir a esta técnica en cualquier momento hasta que se asiente el estómago.

Esta vía de administración es completamente segura y sorprendentemente efectiva.



Bebés

Y ¿por qué no usar la difusión y aprovecharnos de sus propiedades? Una vez llega el bebé, algunas noches se vuelven interminables porque no duerme o se encuentra muy resfriado, etc.

● **Difusor infantil DOU DOU** Con nuestro difusor infantil, el modelo DOU DOU, podemos hacer que el ambiente de nuestro bebé y el nuestro propio este más relajado, purificado y también libre de los indeseables mosquitos.

Al usarlo con bebés muy pequeños, solo vamos a poner 2-3 gotas en el difusor, una media hora antes de llevarlo a dormir, y durante la noche dejarlo apagado. También se puede programar para que esté funcionando 1 h, 3 h o 7 h, o también está la posibilidad de usarlo como una luz auxiliar independiente que tranquilizará al pequeño y le divertirá con los dibujos de animalitos.



PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

PRANABB

LOS ACEITES ESENCIALES
PARA EL CONFORT DE
LOS MÁS PEQUEÑOS



WWW.PRANAROM.COM

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

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

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

FARMACIAS INTEGRATIVAS

EL PACIENTE EN EL CENTRO DE NUESTRO TRABAJO



Concha Gómez Cassinello. Cuatro generaciones de boticarios transmitiendo amor por la profesión

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

Como profesional sanitario, ¿cómo describirías el concepto de farmacia integrativa?

Es una farmacia que aborda los problemas de salud desde distintos ámbitos. Utilizamos remedios naturales para mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes. Promovemos hábitos saludables para el mantenimiento o la recuperación de dicha salud.

¿Por qué decidiste estudiar Farmacia?

En principio iba para periodista. Soy la 4ª generación de boticarios en mi familia. Al final eso pesó mucho en la decisión. Jamás pensé que se pudiera ser tan feliz en una botica y ya van más de 25 años detrás de un mostrador. Me alegro de haber tomado esa decisión. Ahora soy yo la que trata de transmitir este amor por la profesión a mis hijos...

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

Pasión, diversión, calidad en el trabajo, honradez y ética, poniendo al paciente en el centro de nuestro trabajo. No somos vendedores de humo.

Para colmo, soy bastante “hierbas”, mi entusiasmo por el mundo natural lo “mastican” mis compañeros. ¿Por qué no recurrir a tratamientos que llevan siglos ayudando a la humanidad a curarse? Llevamos años tratando de ser una botica especializada en fitoterapia y poquito a poco, lo vamos consiguiendo.

¿Has notado últimamente que los pacientes recurren o solicitan nuevas opciones, al margen del medicamento clásico?

Sí, gracias a Dios, cada vez más personas recurren a la fitoterapia. Los pacientes están hartos de que se les cronifiquen sus patologías. Por ejemplo, ahora hay mucha ansiedad, mucho estrés, con el dichoso COVID. Les recetan ansiolíticos, antidepresivos de síntesis, pero cuando llegan a la farmacia tratan de buscar alternativas con algún producto natural que los sustituya. El aceite esencial de Ylang-ylang tiene unas maravillosas propiedades relajantes, controla la ansiedad sin efectos indeseables y además no genera adicción como sucede por ejemplo, con las benzodiacepinas. Además, ya hay muchos estudios



Concha Gómez Cassinello.
Farmacia Suso Gómez



clínicos que evidencian la gran eficacia de los productos naturales. Ya no se basan en el uso tradicional.

¿Cómo te ayuda Pranarôm en este sentido? ¿Te ha ayudado a cubrir recomendaciones frecuentes en el mostrador?

A mí me encanta vuestro laboratorio. Se preocupa mucho por formarnos, y eso nos permite estar preparados para ofrecer una dispensación de calidad, efectiva y segura. Normalmente comenzamos tratando síntomas invernales: tos, mocos, sinusitis, faringitis... los pacientes confían en ti cuando se lo ofreces, lo prueban, y como les funciona, cuando les ofreces tratar otras patologías como la cistitis, el insomnio, ansiedad, dolor de articulaciones, estreñimiento, piojos, herpes, o alergias, lo aceptan.

¿Cuál es la visión general de los pacientes ante los aceites esenciales? ¿Hay ciertas reticencias o confían en vuestro consejo?

Al principio les parece raro. Les da miedo probar pero luego ya vienen con la foto del producto que se quieren llevar y al final los sorprendidos somos nosotros. También trabajamos en el asesoramiento personal e individualizado de cada cliente para ofrecerle el aceite esencial que mejor se ajusta a sus necesidades.

¿Podrías decirme cuál es tu aceite esencial o producto acabado favorito, y por qué?

Tengo varios. El AE Tomillo QT tuyanol, fantástico para las anginas, en mi casa no falta nunca. El AE de Palmarosa para el olor de los pies y Aromafemina confort vías urinarias: en nuestra farmacia tenemos un protocolo para la cistitis, increíble con estas cápsulas. **Hemos tenido casos de mujeres con cistitis recurrentes para las que los aceites esenciales han sido realmente efectivos en pocos meses de tratamiento.**

Formar parte de Farmacias Integrativas, ¿ha ayudado a ofrecer un mejor consejo a tus pacientes?

Por supuesto. Al final, todo repercute en el paciente. Si estamos formados, damos un mejor consejo. Abordamos la patología de forma más eficaz. De eso se trata, ¿no?

BELLEZA

24 PRANARÔM

Aceite esencial de siempreviva amarilla

EL ALIADO PARA TU PIEL

MARTA PÉREZ MÁRQUEZ. Farmacéutica formadora de Pranaróm España

El aceite esencial de Siempreviva amarilla es una planta aromática de la misma familia que las margaritas, que crece en zonas rocosas cerca de la costa.

Su nombre científico *Helichrysum italicum ssp serotinum* (del griego helios= sol y chrysos=oro), señala sus flores amarillas que duran todo el verano sin marchitarse incluso cuando se cortan, de ahí que se le conozca también como siempreviva o, incluso, inmortal.

Es un aceite esencial muy demandado en otros países a nivel cosmético por sus múltiples propiedades y usos cotidianos:

Cualidades

- Es excepcional para los hematomas, el más potente que se conoce.
- Tiene una notable influencia sobre la circulación arterial como tónico y protege nuestros capilares sanguíneos, además de combatir la congestión de los tejidos.
- Destacamos una acción sobre la inflamación y favorece la cicatrización cutánea.

Aplicaciones

- Hematoma interno o externo;prevención y tratamiento de moratones, esguince, postoperatorio (extracción de muelas, cirugía plástica, como el botox, láser)
- Ojeras de tonalidad verdosa
- Varicosidades, cuperosis, pieles con rojeces
- Antiarrugas para pieles maduras o apagadas

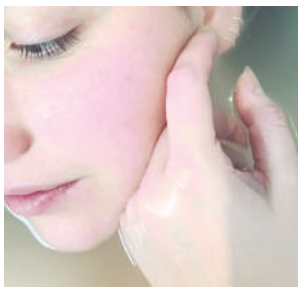
¿Sabías que....? Una tonelada de flores produce 1 litro de aceite esencial



PRANARÓM 25



Aquí te dejamos tres ideas de sinergias para poder realizar en casa con tus envases de Pranárom -Aromaself y personalizar al máximo tus tratamientos cosméticos:



1

• Para aliviar pieles con rojez por rosácea o cuperosis

- AE de siempreviva amarilla 30
- AV adaptado a la piel QSP 10 ml
- Frasco con *roll-on* de 10 ml

Aplicar localmente efectuando movimientos circulares, 2 veces al día



2

• Como tratamiento antiarrugas para tu rostro

- AE de siempreviva amarilla 10
- AV Rosa mosqueta o argán 30 ml
- Frasco con pipeta de 30 ml

Aplicar unas gotas en la cara mañana y/o noche



3

• Para combatir ojeras de tonalidad verdosa

- AE de siempreviva amarilla 15
- AE de ciprés 15
- Opcional |Aloe vera + 4 dosificadores {4,8 ml}|
- AV adaptado a la piel QSP 10 ml
- Frasco con *roll-on* de 10 ml

Aplicar localmente efectuando movimientos circulares 2 veces al día

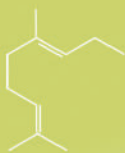


PRANARŌM

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.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**.

MARÍA JOSÉ GARCÍA. Formadora de Pranarôm España

Para los que todavía no os habéis animado con nuestro Do It Yourself y, para los que ya sois fans, hoy vengo a compartiros 4 sinergias para que os animéis a descubrir.

CHAMPÚ TONIFICANTE

Os propongo para esta época del año, un champú que le aportará a tu cuero cabelludo una acción tonificante y refrescante.

INGREDIENTES

Una de las bases preferidas es el gel neutro. Ecológico, vegetal y apto para toda la familia. Respetuoso con nuestro pH y útil para rostro, cuerpo y cabello.



AE de Menta de campo
Mentha arvensis

+



Gel neutro Aromaself
250 ml

CÓMO UTILIZARLA

Muy sencillo aplícatelo con el cabello previamente mojado, haz espuma, deja reposar unos minutos y luego enjuaga.

Ten cuidado de que no entre en contacto con tus ojos.



Uso tópico



Apto niños



3 meses

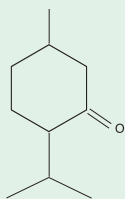


Rápido



¡Venga, vamos a lucir cabello con esta sinergia 100% natural!





CUIDADO DEL PEZÓN DURANTE LA LACTANCIA

Si eres mami y estás con la lactancia materna, ésta sinergia es para ti.

Es habitual la aparición de dolor, irritación e inflamación en la zona del pezón. Prepárate esta sinergia y aplícala en la zona dolorida, realizando un suave masaje. Vas a sentir un alivio rápido y además vas a prevenir complicaciones.

INGREDIENTES



AE de Siempreviva amarilla
Helinchrism italicum

+



AE de Espliego macho
Lavandula spica

+



AV de Rosa mosqueta
Rosa rubiginosa

hasta completar

+



Frasco con pipeta
30 ml

CÓMO UTILIZARLA



Uso tópico



3 meses



Rápido

¿CÓMO PREPARAR LA SINERGIA?

Su preparación es muy sencilla y su aplicación, también, gracias a nuestro envase pipeta.



¡No te preocupes!,
no será necesario limpiar la zona
antes de la siguiente toma.



ROLL-ON ANTIESTRÉS

Si te cuesta gestionar las situaciones o nuevos retos que se presentan en tu día a día, prepárate este roll-on y llévalo siempre contigo. Te va aportar calma y tranquilidad.

INGREDIENTES

hasta llenar el envase

PRANARÔM 10
Aceite Esencial
Lavanda
Lavandula angustifolia

PRANARÔM 10
Aceite Esencial
Mandarina
Citrus reticulata

PRANARÔM 100
NUEZ DE ALBARCOQUE
Aceite Vegetal
Prunus armeniaca

PRANARÔM
Frasco con roll-on
10 ml

AE de Lavanda
Lavandula angustifolia

AE de Mandarina
Citrus reticulata

AV de Nuez de albaricoque
Prunus armeniaca

CÓMO UTILIZARLA

Su utilidad es muy sencilla: aplicaremos una pequeña cantidad en la parte interna de las muñecas. Y después haremos una inhalación profunda. Vas a poder utilizarlo a necesidad.

Via olfativa | Niños + 6 años | 3 meses | Moderado



No todos somos iguales, no todos tenemos las mismas necesidades. Gracias a AROMASELF podréis elaborar de forma individual vuestros preparados y siempre con la mejor calidad. Combinando nuestros aceites esenciales, aceites vegetales y bases AROMASELF.

CRISIS ALÉRGICAS

Cómo sobrellevarlas

Hábitos que nos harán sentir mejor

MAITE ALBIZUA CASTRO. Responsable técnica de Pranarôm España



La vida natural, sana y “consciente” se ha puesto muy de moda, pero en realidad no es más que reducir al mínimo la presencia de factores de riesgo que nos puedan afectar negativamente.

Llega la primavera y podemos incorporar pequeños gestos a nuestro día a día para sobrellevar las crisis alérgicas de mejor manera. La alergia es un comportamiento de nuestro cuerpo a un elemento que identifica como extraño produciendo una defensa protectora inmediata hacia él.

Nuestras propuestas son las siguientes

1. Evita las estancias prolongadas en parques, jardines y zonas de arbolado.

- El **té verde** ayuda a neutralizar la respuesta alérgica.

minutos son suficientes. El resto del día, mantén las ventanas cerradas.

2. Mantén bien limpia la función hepática con un buen depurativo: ayudará a disminuir los brotes de alergia al ser capaz de asimilar de mejor forma a los alérgenos.

Nuestra propuesta:
Pranadraine



- La **cúrcuma** es antioxidante y antiinflamatoria y el **jengibre** desinflama, mejora la digestión y tonifica las defensas. Pon dos rodajas de cada una al día en tus infusiones, salsas u otras recetas.

- **Fermentados** como los encurtidos (pepinillos), o el chucrut (col blanca) alimentan la microbiota intestinal. Su sabor ácido beneficia a la actividad hepática.

5. ¡Zafarrancho!

Una buena limpieza de tu hogar alejará a los ácaros. No olvides contar con **Allergoforce Spray Antiácaros**, pues garantiza su ausencia durante un mes.



3. Toma alimentos que ayuden a tu organismo a funcionar.

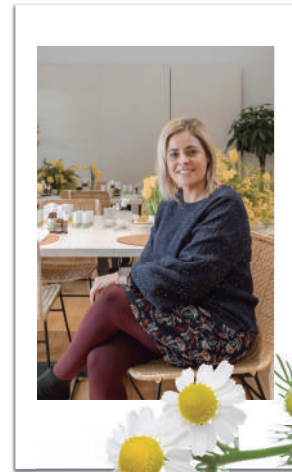
- La **manzana** ayuda a tonificar nuestro sistema inmunitario.

4. Ventila la casa a primera hora del día o a última de la tarde, ya que de 12h a 16h la concentración de polen es mayor. Cinco

6. Controla el estrés, ya que puede agravar los síntomas. No provoca la alergia, pero puede agudizarla. Echa un vistazo a la sección de novedades.

MARÍA JOSÉ GARCÍA

FARMACÉUTICA, ESPECIALIZADA EN PSICONEUROINMUNOLOGÍA, FORMADORA Y VISITADORA MÉDICA DE PRANARÔM



Formación que deja huella

MAITE ALBIZUA CASTRO. Responsable técnica de Pranarôm España.

Os presentamos a una de nuestras compañeras del equipo de formación y visita médica. Auténtica terreroto que deja huella, tanto en sus formaciones y charlas divulgativas, como en las visitas a los médicos en la zona de Tarragona y Lleida.

No deja indiferente a nadie. Apasionada de su trabajo, nos cuenta su experiencia en el día a día desde su lado más humano.

Algo que destaca del equipo de formación de Pranarôm es que todas sois farmacéuticas, ¿qué ventajas te aporta esto en tu día a día?

Mucho, y creo que hablo un poco por todas mis compañeras. Me da mucha seguridad en mi día a día disponer de conocimientos en materias como farmacognosia, farmacología, fisiología humana y fisiopatología. Nunca pensé que les sacaría tanto provecho cuando las estudiábamos en la facultad. Gra-

cias a esa formación de base, al estudio diario y a mis inquietudes, el manejo de cada uno de los productos de Pranarôm es más sencillo. Se suma a todo esto mi experiencia detrás del mostrador, detectando y resolviendo necesidades.

Como formadora de Pranarôm, ¿cuáles son los principales valores que intentas transmitir?

Intento transmitir que nunca tenemos que dar nada por hecho, sino preguntarlo. Para mí, tres valores básicos son la comunicación, la confianza y la seguridad. Para que el consejo sea el más adecuado para cada persona.

¿Cuál fue la primera experiencia que tuviste con un aceite esencial?

Fue buscando mejorar mi salud bucodental diaria. Durante el máster que estaba realizando en Psiconeuroinmunología, los

Poco a poco, el mundo de la fitoterapia está ocupando su lugar



profesores nos hablaban de la gran importancia de la boca y su microbiota. Descubrí que mejorarla era tan sencillo como incorporar 1-2 gotas de aceite esencial de árbol de té en un poco de aceite vegetal de coco y hacer enjuagues después del cepillado. La sensación de limpieza que sientes después es genial.

¿Qué aceite esencial dirías que es un imprescindible?

Depende de la época del año... Además del aceite esencial de árbol de té que ya os he nombrado y que también, por mi piel mixta, utilizo mucho para granitos localizados, en esta época del año os diría que el aceite esencial de espliego macho es imprescindible en el botiquín: si tienes una quemadura, te calma, te desinfecta y te ayuda a mejorar la cicatrización. Ayuda en picaduras venenosas como las de avispa. Si has tenido un día intenso de sol, después de la ducha aplicamos en la piel gel de aloe vera y unas 4-5

gotas de aceite esencial de espliego macho en la zona afectada, huele muy bien y sirve para toda la familia.

¿Crees en la aromaterapia como una opción de salud?

Tras un tiempo en busca de una buena salud intestinal y una mejora de energía, tuve que hacer un cambio en mis hábitos, tanto alimenticios como de gestión del estrés. Integrar la aromaterapia en mi día a día me ha ayudado a conseguirlo. La aromaterapia es una herramienta para mejorar tu salud, fácil de utilizar y segura con el asesoramiento previo o de un especialista.

¿Te encuentras reticencias al respecto en las farmacias o visitando a los médicos, o en tu propio entorno?

Cuando explico que estos productos que recomiendo llevan aceites esenciales, gusta a las personas, lo ven como una opción natural y efectiva. En la farmacia la aceptación es muy buena tanto por parte de los trabajadores, aunque siempre hay alguno más reticente, como de los consumidores. Dónde todavía hay mucho trabajo de divulgación es a nivel de médicos. Aunque la evidencia de los resultados nos está ayudando mucho a que la aromaterapia pueda ser una herramienta terapéutica también para ellos.

¿Con qué aceite esencial te quedarías?

Como mujer coqueta que soy, desde que he descubierto el aceite esencial de siempreviva amarilla, ha venido para quedarse en mi rutina de belleza diaria. El aceite esencial es el aliado para la piel. Le aporta un extra de antioxidantes y de protección que le viene muy bien, me ayuda a mantener a raya mis arañas vasculares.

VIAJES

CÓRCEGA, LA ISLA DE LA BELLEZA

ALFREDO QUEVEDO FDEZ.

Responsable científico de Pranarôm España.

El equipo de Soluciones Esenciales te propone esta isla mediterránea tan pintoresca. Aunque actualmente pertenece a Francia, Córcega tiene mucha vinculación con la cultura italiana, lo que se aprecia en su arquitectura y en los nombres de sus ciudades: Ajaccio, Porto Vecchio, Bastia...

Aparte de playas de aspecto caribeño como Palombaggia y Rondinara, la isla ofrece al visitante kilómetros de senderos por su bien conservado paisaje de bosque y matorral mediterráneos. También es imprescindible visitar la ciudad histórica de Bonifacio, construida sobre un acantilado.



SIEMPREVIVA AMARILLA

- La siempreviva amarilla, también conocida como helicriso, es una planta emparentada con las margaritas que crece en zonas arenosas cercanas al mar. Sus flores, de un color amarillo intenso, se mantienen en buen estado durante meses una vez cortadas; de ahí su nombre.

- Su aceite esencial es muypreciado por sus múltiples empleos. Lo más habitual es utilizarlo para tratar los hematomas y las ojeras cuando tienen una tonalidad verdosa o azulada. También es útil para hacer frente a trastornos de la piel, como la cuperosis y la rosácea, y como ingrediente cosmético en tratamientos antiarrugas.

- Desde Soluciones Esenciales recomendamos pedir consejo a tu farmacéutico/a sobre el modo de empleo más adecuado en cada caso.

- Apto desde recién nacidos, durante el embarazo y lactancia. No utilizar de manera prolongada en embarazo y bebés.

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMALGIC

¡Vuelve a **MOVERTE**,
naturalmente!



WWW.PRANAROM.COM

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

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

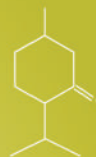
Para más información, consulte a su farmacéutico especializado en aceites esenciales.

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**.