

Soluciones esenciales

Nº19 OTOÑO / INVIERNO 2022

PRANARŌM

**PRANABB
MATERNITÉ,** LA
NUEVA SINERGIA
TE ACOMPAÑA EN
EL EMBARAZO

**RUTINA
FACIAL**
CON ACEITES
ESENCIALES E
HIDROLATOS

**PROTECCIÓN,
CONFORT Y
CUIDADOS
PARA TODA
LA FAMILIA**

**EUCALIPTO
RADIATA,**
IMPRESINDIBLE
EN OTOÑO E
INVIERNO

ACEITES
ESENCIALES
**NUEVOS
DIFUSORES**



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

Soluciones esenciales ^{Nº19}

SUMARIO

03 EDITORIAL

04 BLOC DE TEMPORADA

Maternidad.
Reforzando las defensas de los más pequeños.

10 NOVEDADES

Vuelta a la rutina.
Protección, confort y cuidados para toda la familia.

14 ENTREVISTA

Elizabeth González,
una mamá slow.

18 NIÑOS

PranaBB soluciones desde los primeros meses.

22 NUESTRA ESENCIA

Jesús Herráiz
Farmacias integrativas.

24 BELLEZA

Rutina facial con Aromaself.

28 TENDENCIAS DECO

Aceites esenciales en difusión. Nuevos difusores.

30 ESENCIALES DESDE DENTRO

Con Enric Mumbrú.

32 ZOOM

Aceite esencial de eucalipto radiata, imprescindible durante los meses de otoño e invierno.

PRANARÔM. DIRECCIÓN EDITORIAL: Sales & Administration: Director Germán Pujol. Responsable científico: Alfredo Quevedo. Comunicación y Marketing: Aroa Bajo. Pranarôm España S.L.U. Av. Diagonal, 472, esc. A, 2.º 4.º, 08006 Barcelona. Tel. 936 748 425. www.pranarom.es. Agradecimientos a nuestros colaboradores: Cristina Escudero, Aroa Bajo, Alfredo Quevedo Fernández, Elizabeth González, Enric Mumbrú, Txell Avilés, Patricia Mateos, Jesús Herráiz. DISEÑO E IMPRESIÓN: Lidergraf.

Recoja y recicle el papel usado

OTOÑO- INVIERNO 2022 SU SALUD NUESTRA VOCACIÓN.

Volvemos a estar muy contentos de poder ofrecerles otro número de nuestra querida revista. En ella, como siempre, podrá encontrar recomendaciones, consejos, opiniones y diversas soluciones para su salud y bienestar. Todo esto, se lo podemos ofrecer gracias al equipo de Pranarôm, un equipo unido por la misma pasión y vocación: mejorar el capital de salud de las personas. Ese es nuestro mayor secreto. Cuando trabajas por vocación, disfrutas, te diviertes y te esfuerzas por dar lo mejor cada día. Y gracias a todo eso, junto a los mejores conocimientos, unos criterios de calidad exigentes y la suerte que tenemos de que la naturaleza nos da lo mejor de sí misma, podemos ofrecer las mejores soluciones naturales. Desde Pranarôm les damos las gracias por confiar en nosotros y les aseguramos que seguiremos trabajando por y para conseguir nuevos productos y consejos adaptados a sus necesidades.

En este nuevo número podrán encontrar consejos de prevención y apoyo para este otoño e invierno en los que probablemente nos acompañaran de nuevo diferentes virus y patologías respiratorias, consejos para embarazadas, para los más pequeños de la casa y muchos otros artículos que esperamos les puedan ayudar en su día a día.

Deseando que disfruten al máximo de Soluciones Esenciales.

Gracias por confiar en nosotros.



GERMÁN PUJOL
Sales & Administration
Director Pranarôm España





MATERNIDAD

La nueva sinergia
te acompaña en el embarazo

CRISTINA ESCUDERO MUÑOZ

Farmacéutica. Responsable de formación

El embarazo es sin duda uno de los momentos más bonitos en la vida de una mujer, una aventura diaria en la que tu cuerpo cambia por dentro y por fuera y que, para nosotras, el día a día se vuelve agotador a la par que emocionante.

Desde Pranarôm siempre hemos pensado en el bienestar de la mujer en todas sus etapas y, por supuesto, durante el embarazo no podía ser menos, desde las primeras semanas hasta el momento del parto y postparto.

Presentamos la gama PRANABB MATERNITÉ,
donde las sinergias de aceites esenciales y vegetales
están adaptadas a la mujer embarazada.

Desde las primeras semanas hasta el momento del parto y postparto, Pranarôm piensa en el bienestar de la mujer.



Los aceites esenciales han sido utilizados a lo largo de la historia para prevenir y tratar patologías gracias a sus múltiples propiedades. Sin embargo, cuando se trata de una embarazada es muy habitual preguntarnos cómo debemos utilizarlos y si serán beneficiosos para la mujer y para la salud de su bebé.

Es por ello que lanzamos la gama Maternité, donde las sinergias de aceites esenciales y vegetales están adaptadas a ellas. Se trata de formulaciones con aceites esenciales rigurosamente seleccionados y aceites vegetales de calidad virgen, cuyas concentraciones están adaptadas a las futuras mamás y que además tienen certificado ecológico. Se trata de productos eficaces y seguros.



Para conseguir el máximo efecto es recomendable utilizarlo desde el inicio de la labor del parto, en forma de masaje en la espalda, ayudadas por nuestra pareja, e incluso inhalando una gota en la cara interna de las muñecas. Podemos repetirlo cada 20-30 minutos.



ACEITE de MASAJE PARTO ARMONIOSO

El parto es el momento de mayor preocupación del embarazo y por ello queremos acompañar a la mujer en su bienestar. Aceites esenciales de Rosa de Damasco, Azahar, Lavanda, entre otros, nos aportan relajación y control emocional, además de ayudar a calmar el dolor y a promover las contracciones.



Desde la mayoría de hospitales y clínicas de maternidad aconsejan la lactancia materna como una herramienta fundamental para el desarrollo del bebé y,

aunque esto favorece la conexión mamá-hijo, para muchas mujeres se convierte en un proceso doloroso que impide crear ese vínculo con su bebé de una manera relajada y satisfactoria.

TIP de USO

Calentar entre los dedos una pequeña cantidad de bálsamo y aplicarlo en los pezones después de cada toma o con la frecuencia que sea necesaria.

BÁLSAMO para las GRIETAS de la LACTANCIA

Las grietas en el pezón son muy comunes y siguen siendo una queja frecuente para las madres que dan el pecho a su bebé. En su mayoría experimentan dolor pero algunas mujeres sufren incluso sangrado, esto provoca que algunas decidan abandonar la lactancia materna si no se encuentra una solución efectiva y rápida.

Es por ello que Pranarôm ha lanzado un producto revolucionario 3 en 1: **alivia, repara y protege**. Gracias a su formulación 100% natural y vegana, conseguimos tratar la piel del pezón de manera rápida y segura. Además, al contener extracto de vainilla, ayudamos al bebé a inducir su instinto de succión y en contacto con la leche materna este bálsamo se convierte en una leche hidratante actuando como tirita natural.

* Como preparación para la lactancia, desde un mes antes del parto, aplicar el producto 2 veces al día.

REFORZANDO LAS DEFENSAS DE

los más pequeños

PREVENIR Y TRATAR LOS RESFRIADOS DE LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA

El aceite esencial de **Ravintsara** es muy utilizado a nivel de pediatría, ya que tiene un uso seguro para los más pequeños. Su **acción frente a virus y sobre el sistema inmunitario** hace que se pueda utilizar todos los días para prevenir y tratar las infecciones víricas, como los resfriados. Se pueden aplicar 2 gotas en las plantas de los pies, para reforzar el sistema inmunitario.



● Para facilitar su uso, hemos preparado un **Aceite de masaje “defensas naturales” PranaBB**, que puede utilizarse a partir de los 3 kg y que **combate las agresiones virales y bacterianas** gracias a su composición con aceites esenciales quimiotipados 100% ecológicos. Aplicar 2 gotas en la planta de cada pie por la mañana antes de ir a la guardería, y por la noche.

● En los casos de congestión nasal, el **Bálsamo Respiratorio PranaBB facilita la respiración** siendo perfectamente tolerado por la piel sensible del bebé. Apto a partir de los 5 Kg, se aplica una pequeña cantidad del producto en el pecho, espalda o planta de los pies. Los resultados de su estudio clínico hacen que los pediatras lo recomienden para el cuidado de los más pequeños de la casa.

VUELTA A LA RUTINA

Protección, confort y cuidados para toda la familia.

CRISTINA ESCUDERO MUÑOZ. Farmacéutica. Responsable de formación

Después del verano, nos toca volver a la rutina. Los adultos volvemos al trabajo y nuestros peques vuelven al cole. Y como cada año, nos hacemos las mismas preguntas como padres: **¿Hay algo contra los piojos? ¿Y para la afonía? ¿Puedo evitar que esté todas las semanas acatarrado? ¿Qué puedo hacer con sus problemas de piel?**



Cada vez son más los padres que buscan tratamientos naturales para toda su familia, empezando por los más pequeños.



1 Di adiós a los piojos

El aceite esencial de **Árbol del té** (*Melaleuca alternifolia*) es ampliamente utilizado por todas las familias para prevenir los piojos desde los más pequeños que van a la guardería, hasta los padres y profesores. Su uso es muy sencillo, basta con aplicar una gota detrás de las orejas y en la nuca antes de ir al colegio.

Pranarôm ha lanzado un pack que contiene el tratamiento completo para eliminar los piojos y prevenir su aparición gracias a su acción repelente y antiparasitaria. Se puede utilizar a partir de los 30 meses, probado dermatológicamente y respetando el cuero cabelludo de los más pequeños.

2 Aromaforce Pastillas Garganta

Si las pastillas de Aromaforce eran nuestro *top* ventas, ahora hemos lanzado un nuevo formato con sabor miel y limón. Gracias a la sinergia de aceites esenciales de **limón, ravintsara y lemongrass, entre otros**, que nos aportan propiedades frente a la infección, al dolor y la inflamación, conseguimos tratar nuestro dolor e irritación de garganta desde los 6 años. Importante que no contienen azúcar ni gluten.



3

Stick inhalador para uso de Aceites Esenciales

Si hay algo que todo el mundo desea es poder llevar en el bolso o en la mochila su aceite esencial preferido. Como novedad, este año llegan los **sticks inhaladores**: una solución eficaz y segura para utilizar la vía olfativa de los aceites esenciales. Inhalar aceite esencial es una manera rápida, fácil y segura de conseguir el efecto terapéutico que buscamos.

Si tu hijo sufre de mareos, puede utilizar su stick inhalador con unas gotas de menta piperita, o si sufre de problemas de estrés, la lavanda será su gran aliada.



4



Aromaderm Loción secante

Novedad indispensable en nuestro botiquín. **Cicarom secante** está destinado a secar, tratar y evitar la infección en todo tipo de lesiones exudativas. Una formulación pensada para ser utilizada por toda la familia, incluyendo los bebés y las embarazadas. Sinergia única con aceites esenciales desinfectantes y reparadores de la piel que, junto con el óxido de zinc, le aportan propiedades secantes y efecto barrera, muy importante al poderse aplicar en pliegues con humedad.



PRANARÔM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMADERM

Soluciones
dermatológicas
NATURALES

NOVEDAD



PRANABB

—MATERNIDAD—
BÁLSAMO PARA
LAS GRIETAS

LACTANCIA

- ✓ Regenerador y nutritivo
- ✓ Seguro para la mamá y el bebé



WWW.PRANAROM.COM

f PRANAROM.ESPANA

@PRANAROM_ES

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

ELIZABETH GONZÁLEZ

Una mamá *slow*

«La nutrición es una de las herramientas más potentes a nuestro alcance.»

ENTREVISTA DE AROA BAJO.

Comunicación y marketing manager de Pranarôm España.



Nutricionista especialista en el campo de la inmunonutrición y en el ámbito de la salud hormonal femenina, licenciada en Ciencia y tecnología de los alimentos y también escritora, publica su libro **MAMÁ SLOW. Tu guía de nutrición para cuidarte y cuidar de tu bebé en todas las etapas de la maternidad**, donde comparte todos estos conocimientos con las lectoras.

Elizabeth, en los talleres Aromaself que hicimos tanto en Barcelona como en Madrid, nos enamoramos de tu libro y de todas las

recetas que descubrimos en él. Sin embargo, se nos hizo corto, así que me encantaría poder charlar un poco más contigo, así que ¡allá vamos!

Nutricionista, mamá y escritora, ¿cómo lo haces para conseguir conciliar todas estas facetas?

Al final todas estas facetas forman parte de mí y es fácil expresarlas de manera natural, me surgen por instinto y hace que todo sea mucho más sencillo y a la vez productivo. He aprendido que, cuando haces un trabajo que amas y te apasiona, el tiempo que le dedicas no es tan importante, porque pones el 100 %, y eso se nota en el resultado.

Tienes una consulta de nutrición especializada en maternidad y programas online para la preparación al parto y recuperación del postparto. ¿En qué momento surge la idea de escribir este libro?

Este libro surgió con todo lo que fui descubriendo en mi propia maternidad, en toda aquella información que busqué y no encontré, no sólo yo, sino muchas otras mujeres. Al principio era una energía muy fuerte que no tenía forma concreta, se iba expresando en talleres, en consultas, más tarde quedé con Ana, la primera historia

Este libro surgió con todo lo que fui descubriendo en mi propia maternidad, en toda aquella información que busqué y no encontré.



de este libro, y entendí que todo esto era algo que debía ser accesible para muchas mujeres, que tenía que quedar plasmado para que se leyera a lo largo del tiempo. Y me puse a hacer algo que me encanta, escribir. Fue un proceso que disfruté, espero que ayude a muchas mujeres.

Para las que aún no lo hayan leído, ¿Qué podemos encontrar en el libro?

En el libro he recopilado toda la información nutricional que puede ayudar a una mujer desde que desea ser madre; durante el embarazo, la lactancia, para nutrir a nues-

tros hijos y, cuando además de madres, somos mujeres. Es una guía cariñosa, cercana, escrita para dar paz a las mujeres en una época tan importante y turbulenta como la maternidad. Es un libro creado para devolver a todas las mujeres la confianza en sí mismas cuando más lo necesitan. Una guía que desearía que leyera mi hija al crecer y que muchas me decís que queréis que la vuestra lea. Es un auténtico manual de nutrición y amor hacia nosotras mismas.

¿Dirías que es para todas las mujeres, o sólo para madres?

Es para todas las mujeres que quieran vivir una vida plena, sentirse radiantes, fértiles en todos los sentidos de la palabra, aprender a sacar todo el provecho de los ingredientes para vivir la vida en plenitud. La nutrición es una de las herramientas más potentes a nuestro alcance. En los últimos años, la nutrición parece centrada en dietas que hacen sentirnos culpables y limitadas. Pero la nutrición es abundancia, como nuestra vida. En esta guía todas las mujeres pueden encontrar su plenitud.

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

Mi primer contacto con Pranarôm fue en un viaje a Francia. Lucas, mi hijo mayor, tenía apenas unos meses. Se puso malito, tenía catarro y muchos mocos, buscábamos alguna opción amable para ayudarlo. En una farmacia nos recomendaron el bálsamo pectoral de pranaBB, fue increíble cómo nos ayudó. Seis años después sigue siendo uno de los productos que no puede faltar en casa para mis hijos.

¿Qué aceites esenciales forman parte de tu botiquín familiar?

No falta espliego macho para las picaduras, lavanda angustifolia para cuidar la piel de los niños junto con la crema de base neutra de Pranarôm, y la Sinergia Solución Defensas naturales para el sistema inmune de la línea PranaBB es nuestro gran aliado para la salud de los niños. Para mí ha sido un gran descubrimiento la Sinergia Esencial, me conecta con mi feminidad y equilibrio, muchos días lo utilizo como perfume, y siempre viva amarilla es ideal para mi contorno de ojos.

En tu libro dices que ves la maternidad como una oportunidad para todas aquellas mujeres que a veces se ven desbordadas por la rutina. ¿Qué les recordarías?

La maternidad es un motor de cambio increíble, mucho más potente que la enfermedad, ya que es un cambio positivo y tiene mucha más fuerza. Nos insta a bajar el ritmo, a reflexionar, a preguntarnos de nuevo por nuestros valores y estilo de vida. Animo a todas las mujeres a aprovecharlo porque sé que podemos salir rejuvenecidas, conectadas y mucho más “nosotras” de lo que lo hemos sido nunca. Nuestros hijos han venido a hacernos un gran regalo.

¿Qué alimentos no pueden faltar en nuestra nevera?

Los que nos recuerden que somos preciosas, sanas y que nuestro cuerpo es capaz de sanar naturalmente. En los últimos años, nuestra cocina se ha convertido en un examen: esto es malo, esto es bueno. La nutrición es mucho más que todo eso. Es medicina, nos ayuda a tener una mayor concentración, calidad de vida, vitalidad, fuerza, a sanar y cuidar a nuestros hijos. Tu despensa puede ser tu gran aliado, llénala



CONSEJO
El bálsamo pectoral de pranaBB es una opción amable para el bebé con catarro

de ingredientes poderosos que te pongan todo muchísimo más fácil.

¿Si tuvieras que recomendar un producto Pranarôm para el cuidado de los más pequeños de la casa, qué producto sería?

Sigo siendo fiel al bálsamo pectoral para los más pequeños.

Un estilo de vida plasmado en un libro en el que ayudas a reflexionar, incluso nos animas, a cumplir nuestra vida soñada. Nos encantaría que cerraras los ojos, ahora, un ratito antes de despedirnos, y nos dijeras: ¿Dónde te gustaría ver a Mamá Slow dentro de 3 años?

Veo a Mamá Slow como un movimiento de mujeres que se sienten acompañadas, queridas y seguras para ser ellas mismas durante su maternidad y en adelante. Mujeres que han abandonado la lucha y la comparación, porque están conectadas con su propio poder interior e intuición. Mujeres con gran sabiduría y conocimiento de las propiedades y usos de los ingredientes que comparten con otras mujeres, y que contagiaran a las generaciones futuras.



CONFORT

para los más pequeños

PranaBB soluciones, mimos y cuidados desde los primeros meses.

TXELL AVILÉS. Farmacéutica formadora de Pranarôm

En el cuidado y bienestar de nuestros hijos siempre buscamos lo mejor para ellos. La **línea pranaBB** está diseñada para su confort. ¿Quieres conocer los básicos para su botiquín?



Empiezan a salir los dientes

● **Gel gingival** Sobre los cinco meses empiezan a aparecer los primeros dientes. Lo sabemos porque están más irritantes, su mano no se separa de su boca y babean bastante.

El gel gingival de pranaBB está ideado para calmarles el dolor, gracias a la acción del aceite esencial de clavo y para facilitarles el proceso de dentición. Al contener aceite esencial de manzanilla romana y aceite de maceración de caléndula, ayuda a bajar la inflamación de las encías y a facilitar la salida del diente.

Consejo: aplícaselo desde el primer momento que empiezan a asomar los dientes, será un gran alivio para vuestro bebé.

Para los más traviesos

● **Gel moratones y chichones** En la línea pranaBB no podría faltar un producto pensado para los más traviesos. El gel moratones y chichones, con el aceite vegetal de árnica y el aceite esencial de siempreviva amarilla, tiene una acción contra la inflamación y el moratón.

Llévalo siempre encima, es el aliado de los bebés aventureros.



Para el momento masaje

● Aceite de masaje almendras dulces

Reforzado con extracto de vainilla, es ideal para el cuidado de la piel de vuestro bebé. Gracias al aceite vegetal de almendras dulces, nutre y suaviza su piel sensible. Además, la vainilla tiene un efecto calmante. Es el aceite de masaje ideal para utilizar en el momento masaje de después del baño.

Consejo: también puedes utilizarlo para retirar la costra láctea. Aplícalo en la cabeza suavemente, no hace falta retirar.



● **Aceite de masaje sueño** Cuando a vuestro bebé le cuesta dormir, el aceite de masaje sueño, con aceites esenciales calmantes como la manzanilla romana o la mandarina, ayuda a que se relaje, favoreciéndole así el sueño.

Utilízalo después del baño, con un suave masaje en el cuerpo o en los pies y acompáñalo de una canción de cuna.

● Aceite masaje confort de la barriguita

Durante los primeros meses es frecuente que vuestro bebé llore porque le duele la barriga. El aceite de masaje confort de la barriguita, gracias al aceite esencial de manzanilla romana o jengibre ayuda a atenuar los cólicos, los gases, y calma al bebé facilitando su digestión.

Los aceites esenciales y vegetales nos permiten acompañar, de forma segura, en la evolución y crecimiento de nuestro bebé.

FARMACIAS INTEGRATIVAS

OBJETIVO AYUDAR A LOS PACIENTES

Jesús Herráiz: *Buscamos “medicina basada en la evidencia”, Pranárom está perfectamente contrastado.*

ENTREVISTA DE **AROA BAJO**. Comunicación y marketing manager de Pranárom España

Como profesional sanitario, ¿qué es lo que más te motiva en tu día a día?

Ayudar a los pacientes. Especialmente me parece motivador cuando hacemos recomendaciones y vuelven a la farmacia para decirnos que les ha ido muy bien y quieren darnos las gracias.

Como titular de una farmacia, ¿qué es lo que te gusta transmitir a tu equipo?

Honestidad, sentido de la responsabilidad, ganas de trabajar en equipo y de superarse día a día. Búsqueda de la excelencia en definitiva.

Después de la pandemia, ¿el paciente se acerca al mostrador buscando más alternativas naturales?

Durante la pandemia, muchos centros de salud cerraban sus puertas y, por lo tanto, la farmacia pasó a primera línea. Recordemos que las consultas eran vía telefónica y no siempre se conseguía contactar con el centro de salud.

Creo que los farmacéuticos debemos ser reconocidos por la sociedad y todos

los estamentos sanitarios que en esos momentos las farmacias actuamos de dique de contención derivando al médico los casos que realmente eran imprescindibles. Se hizo un triaje y procedimos a recomendar aquellos productos naturales efectivos. Hoy es un hábito.

¿Por qué decidisteis apostar por Pranárom?

Buscábamos “medicina basada en la evidencia”, efectividad en el tratamiento, resultados a corto plazo y mínimas ó ninguna reacción adversa. Pranárom está perfectamente contrastado. Es habitual que una vez lo prueba el paciente, regrese a la farmacia y pida su tratamiento Pranárom.

¿Cuál es la visión general de los pacientes ante los aceites esenciales? ¿Confían en nuestro consejo o existen algunas resistencias?

Nos costó introducir los aceites esenciales (AE) debido al desconocimiento de los mismos. Basamos nuestra estrategia en la formación, a partir de aquí, iniciábamos



Jesús Herráiz.
Farmacia del Paseo, Gandia

la recomendación siempre asociándolo a productos del día a día de manera que éstos potenciarán los efectos del tratamiento. El éxito fue rotundo y pacientes hoy entran en la farmacia y quieren escoger sus propios AE, como ejemplo una crema de diclofenaco junto con unas gotas de AE Gaulteria para el dolor.

¿Por qué decidisteis formar parte de Farmacias integrativas?

Para nosotros fue un paso lógico en la introducción de Pranárom en la Farmacia. La parte formativa fue fundamental, según íbamos cumpliendo las formaciones, iban creciendo nuestras recomendaciones. Las fichas de asociación de Pranárom a tratamientos habituales de patologías son muy acertadas y nos proporcionaba muchas oportunidades para introducir el producto, lograr el éxito pasa por formar parte de Farmacias integrativas.

¿Qué es lo que más te gusta de este proyecto?

Creo sinceramente que es un *win to win*. El paciente confía en la farmacia, ve los resultados a corto plazo. Mi equipo está contento porque ve que son capaces de recomendar tratamientos de éxito que ayudan a que el paciente se recupere antes. Y otro factor importante, sube la cesta promedio.

¿Cuál es vuestra gama o producto favorito?

Hemos ido evolucionando. Al inicio Aromaforce, en invierno, era muy fácil de recomendar por sus resultados evidentes. Posteriormente, Aromalgic para el dolor tuvo muy buena acogida, y ya con experiencia, los AE representan el conocimiento y la profesionalidad del prescriptor. Es muy satisfactorio.



Aceites vegetales e hidrolatos en nuestra rutina de cuidado facial



Piel sana, brillante y joven con aceites esenciales e hidrolatos

RUTINA FACIAL CON **AROMASELF**

TXELL AVILÉS. Farmacéutica formadora de Pranarôm

Seguro que os habéis preguntado alguna vez cómo podemos introducir los aceites vegetales y los hidrolatos en nuestra rutina facial.

Para mantener una piel sana, brillante y joven es importante seguir un cuidado diario. Permitirnos cinco minutos para nosotros no solo se refleja a nivel de la piel sino también a nivel de bienestar.

Una rutina de belleza consiste en seguir una serie de pasos con el fin de cuidar y mimar nuestra piel. Los aceites vegetales y los hidrolatos serán nuestros aliados, así que no pueden faltar en el baño.



Rutina de noche

Durante la noche nuestra piel tiene una intensa actividad de regeneración y renovación celular. Es el momento perfecto para aplicar el tratamiento que más se adapte a nuestras necesidades.

1. Limpiar

Para limpiar suavemente la piel aconsejamos utilizar un **aceite vegetal**. Aplícalo en las yemas de los dedos y masajea toda la cara con movimientos circulares. Luego retíralo con el **gel neutro BIO** de la línea Aromaself. De esta forma conseguirás una higiene completa.

2. Tonificar e hidratar

Este paso consiste en aplicar el **hidrolato** en la cara para terminar de eliminar el maquillaje y tonificar la piel. Pulverízalo a unos 20-25 cm directamente en la cara, con los ojos cerrados. Disfruta de su efecto calmante y retíralo con una toalla.

3. Nutrir y cuidar la piel

La piel de la cara es muy propensa a las agresiones externas ya que constantemente está expuesta al frío, la contaminación o al sol. Por lo tanto, este paso es imprescindible para fortalecer la barrera cutánea, limitar la pérdida de agua y proporcionar a la piel el cuidado que necesita. Realizar tu propio tratamiento personalizado permite adaptarse con mayor precisión a las necesidades personales. La línea **Aromaself** nos permite crear nuestro propio cuidado a base de aceites esenciales y vegetales.



¡UTILIZA EL HIDROLATO QUE MÁS SE ADAPTE A TI!



Rutina de mañana

Las prisas hacen que durante la mañana tengamos poco tiempo para dedicarnos. Aun así, es importante no olvidar nuestro cuidado facial y preparar la piel para la actividad de todo el día. Puedes reproducir el ritual anterior con algunas adaptaciones.

1. Limpiar

Aplica unas gotas de **aceite vegetal** en la yema de los dedos y añade un poco de **hidrolato**. La mezcla se prepara de inmediato y consigues la higiene completa en un solo paso. Aplícalo en la cara y retíralo con un disco desmaquillante.

2. Tonificar

Escoge el hidrolato que mejor se adapte a ti. El **hidrolato de árbol del té** es ideal para la piel con impurezas, en cambio, si tu piel es sensible, el **hidrolato de lavanda** será el más adecuado.

3. Nutrir y proteger

Utiliza tu crema diaria para proteger la piel de las agresiones externas a las que se presenta durante el día. Puede ser diferente al cuidado de noche. Luego, si quieres, es el momento de maquillarte. **¡Utiliza el hidrolato para fijar el maquillaje!**



ACEITE CALMANTE

Os proponemos realizar un ACEITE CALMANTE CON LA SINERGIA ESENCIAL. Está pensado para la rutina de noche ya que nos ayudará a calmar tanto la piel como nuestra mente después de la intensa actividad del día.

INGREDIENTES



Sinergia esencial

+



AV de Jojoba
Simmondsia chinensis

hasta
rellenar el
envase

+



Frasco con pipeta
30 ml

CÓMO UTILIZARLA

Aplica dos gotas en la yema de los dedos y realiza un suave masaje en la cara.



Uso tópico



6 meses



Rápido



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.

PRANAROM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMALGIC

¡Vuelve a **MOVERTE**,
naturalmente!



WWW.PRANAROM.COM



PRANAROM.ESPAÑA



@PRANAROM_ES

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

ACEITES ESENCIALES EN DIFUSIÓN

Descubre los detalles y diseños de los nuevos difusores.

PATRICIA MATEOS. Farmacéutica, formadora de Pranarôm

Los aceites esenciales pueden utilizarse de muchas maneras: podemos tomarlos, ponerlos en la piel y olerlos. Cuando hablamos de olerlos, hay dos formas principales de hacerlo: inhalación directa, bien del frasco o aplicándolo en las muñecas y llevándolas a nuestra nariz, o bien, utilizar un difusor de aceites esenciales.

¿Qué es un difusor de aceites esenciales?

Los difusores son **aparatos electrónicos que sirven para difundir aceites esenciales en el ambiente permitiéndonos beneficiarnos de su uso terapéutico**. Pueden funcionar con agua o sin ella, de modo que se adaptan a la necesidad que tengas en ese momento, o a tus gustos.

Arty. Es un difusor ultrasónico (utiliza agua que sale en forma de vapor) que recuerda a una lámpara de mesa que se adapta a cualquier ambiente. Puedes utilizarlo como lámpara si solo activas su luz, o utilizarlo como difusor para crear el ambiente que buscas.



La difusión de aceites esenciales se puede utilizar en diferentes situaciones, las más destacadas son:

1. Nerviosismo y dificultad para dormir. Hay muchos aceites esenciales con efecto calmante que se pueden utilizar en difusión. Entre ellos destacan la lavanda y la mandarina.

2. Mosquitos. Aunque esta época ya ha pasado y quedan unos meses para volver a encontrarnos con ellos, la difusión de aceites esenciales es muy útil para protegernos de sus picaduras.

3. Prevenir contagios. Encarando ya la llegada del invierno, vuelven a aparecer los catarros, mocos, congestión nasal... Con los aceites esenciales en difusión podemos prevenir que contagiemos a otras personas desinfectando la atmósfera. Aceites esenciales muy utilizados para esto son la ravintsara y el eucalipto radiata. También hay sinergias como Fuerza y vitalidad que te encantarán.

Pop. Este difusor tiene líneas elegantes que permiten apreciar la exclusividad del modelo. Tiene luz indirecta y diferentes programas de difusión.



4. Bienestar. En el día a día, puede gustarnos tener aceites esenciales en difusión para crear un ambiente armónico. Por ello, en Pranarôm tenemos una amplia línea de sinergias de distintos aceites esenciales pensadas para su uso diario.

5. Concentración. También resulta muy útil difundir aceites esenciales para ayudarnos en periodos en los que necesitemos concentrarnos. Sería especialmente útil si estás estudiando (colegio, instituto, universidad...) o incluso opositando, donde se necesita un nivel de concentración alto y durante mucho tiempo. También para clases de yoga o meditación.



Joy Disco. Seguro que ya has visto en tu farmacia el difusor Joy. Pues bien, este invierno podrás disfrutar de la versión fiestera de este. Es un difusor ultrasónico, igual que el Pop, y tiene una cúpula poliédrica con luz que va cambiando de color. ¿Te atreverás con él?

¿Todavía no tienes tu difusor?

Puedes conseguirlo en tu farmacia o incluirlo en tu lista de regalos para Navidad.

ENRIC MUMBRÚ

AREA MANAGER DE PRANARÔM

Liderazgo motivador

AROA BAJO. Comunicación y marketing manager de Pranarôm España



Hoy tenemos el placer de conversar con Enric Mumburú, Area Manager de Pranarôm, veterinario de formación, un auténtico líder de la gestión de equipo

¿En qué consiste tu figura dentro de Pranarôm?

Liderar un equipo que corresponde a la mitad de España, Baleares y Canarias. Ejercer un liderazgo de un equipo comercial de venta a farmacias no se reduce a estar al mando, es cuidar de las personas que están a mi cargo, a fin de que estén motivadas y dar soluciones a sus problemas diarios.

¿Qué es lo que más te motiva en tu día a día?

Acompañar al equipo en su gestión diaria, visitando farmacias, para que se sientan a gusto y disfruten con su trabajo. El Área Manager ha de ser el primero que tenga pasión por su trabajo, y que la sepa transmitir, y apoyarles en la venta

¿Qué es lo más duro y qué es lo mejor de trabajar fuera de casa casi todas las semanas?

Lo más duro es dejar a mis perros con mis padres, se echa mucho de menos su compañía en los hoteles. Y lo mejor, ver la evolución de las zonas y los vendedores. Es emocionante visitar clientes, comprobar su fidelización a la vez que compartes recuerdos y experiencias.

Después de tantos años visitando farmacias, ¿podrías decirnos cómo ha evolucionado el sector a raíz de vivir la pandemia?

Durante la pandemia las farmacias eran los únicos establecimientos abiertos, el principal foco de consejo para las personas del barrio. Tras la pandemia, los pacientes han entendido el gran papel de las farmacias de proximidad, recurriendo al consejo de su farmacéutico de confianza.

¿Tu trabajo se vio afectado cuando volvimos a la normalidad?

Tras el confinamiento, de forma rápida restablecí mis rutas y salidas habituales, fue un periodo muy peculiar, con el uso de la mascarilla para poder hacer nuestro trabajo, con los clientes sin poder mostrar



Tras la pandemia, los pacientes han entendido el gran papel de las farmacias de proximidad.

las expresiones faciales, un cambio que tuvimos que adoptar muy rápido.

Durante esa época, ¿los clientes estuvieron más receptivos a buscar alternativas naturales?, ¿aumentó la confianza en los aceites esenciales (AE)?

Sí, los AE con acción terapéutica antivírica y estimulante de las defensas, como Ravintsara, fueron los más solicitados. Al ser completamente naturales, nos costó mucho esfuerzo atender la demanda. La confianza en AE con acción frente bacterias y los productos acabados elaborados con los mismos ha aumentado mucho.

¿Cuál fue tu primera experiencia con los aceites esenciales?

Buscando una alternativa natural para poder iniciar el sueño, probé el AE de lavanda con éxito, me ayuda a relajarme y a desconectar al acabar el día.

¿Cómo usas los AE en tu rutina diaria? Si tuvieras que recomendarme uno para mejorar mi rutina del sueño, ¿cuál me recomendarías?

Uso una dosis de Gel de aloe vera Aromaself y le añado un par de gotas de AE de Geranio Bourbon, que aporta tonicidad en la cara, al, el agradable olor del Geranio me acompaña toda la mañana. Mi recomendación es por dos vías: tópica/inhalatoria y en difusión, el Roll on de Aromanoctis con AE de lavanda y manzanilla romana se aplica vía tópica antes de ir a dormir.

¿Qué es lo que más valoras de tu equipo?

Es un equipo muy equilibrado y con un potencial enorme, valoro mucho su implicación.

¿Qué aceite esencial es tu favorito? ¿Y tu producto acabado?

Mi AE favorito es la Verbena exótica, el aceite esencial de la felicidad, su olor es cítrico, tiene propiedades calmantes y sedantes, además en difusión repele mosquitos.

Cuéntame que llevas en tu maleta cuando viajas... ¿algún aceite esencial que nunca puede faltar en tu neceser?

Nunca faltan el Gel de aloe vera Aromaself, no solo para el rostro sino también para el cuero cabelludo, roll on Aromanoctis para los despertares nocturnos y AE de menta piperita, es un aceite muy útil, para los dolores de cabeza tensionales. Soy usuario habitual del bálsamo tradicional Aromalgic, es una novedad ideal para contracturas, aliviar y mejorar los problemas articulares y musculares.

Aceite esencial de EUCALIPTO RADIATA

Mucolítico, expectorante y antiviral,
imprescindible durante los meses de otoño e invierno.

ALFREDO QUEVEDO FDEZ. Farmacéutico especializado en aceites esenciales. Pranarôm International



Todos conocemos los eucaliptos, que son distintas especies del género *Eucalyptus*, e incluso de géneros similares como *Corymbia*. Son árboles que alcanzan grandes dimensiones en pocos años, por lo que se utilizan en la reforestación de grandes extensiones. Una de las características que

más nos llaman la atención es el olor intenso que emanan sus hojas, sobre todo cuando se rompen. Pues bien, estas hojas se destilan en un alambique, obteniéndose su aceite esencial, que es un concentrado de eucalipto con propiedades muy potentes.

DIFERENCIAS ENTRE EUCALIPTOS

Aunque a simple vista las distintas especies botánicas de eucalipto sean muy parecidas, sus aceites esenciales tienen aplicaciones totalmente diferentes.

Por ejemplo, el **aceite esencial de eucalipto mentolado** (*Eucalyptus dives*) se puede utilizar para tratar una tos con mucosidad.



El de **eucalipto azul** (*Eucalyptus citriodora*) se utiliza como repelente de mosquitos. Nada que ver, ¿verdad?

Además, las precauciones de empleo no son las mismas. El aceite esencial de **eucalipto radiata** (*Eucalyptus radiata*) puede utilizarse, con cierta precaución y de manera puntual, durante el embarazo, mientras que el de **eucalipto de flores múltiples** (*Eucalyptus polybractea*) quimiotipo criptona debe manejarse con mucho cuidado porque es potencialmente tóxico.

¿Ves ahora lo importante que es especificar el tipo de eucalipto?

En laboratorios Pranarôm se trabaja con aceites esenciales botánicamente definidos. Además, se hacen análisis de todos los componentes de cada lote para descartar la presencia de sustancias indeseadas. Es decir, son aceites esenciales quimiotipados.



PROPIEDADES DEL ACEITE ESENCIAL DE EUCALIPTO RADIATA

El aceite esencial de eucalipto radiata destaca por 3 propiedades principales:

Es mucolítico: fluidifica la mucosidad de las vías respiratorias, evitando que se compacte y dificulte la respiración.

Es expectorante: facilita de forma activa la expulsión de la mucosidad de las vías respiratorias.

Como puedes imaginar, el tándem mucolítico + expectorante es una combinación ideal para limpiar las vías respiratorias, pero aún hay más.

Es antiviral: elimina los virus que más comúnmente causan resfriados y otras afecciones respiratorias.

Así que este aceite esencial limpia las vías respiratorias tanto de mucosidad como de virus. Por eso es un auténtico imprescindible durante los meses de otoño e invierno.

¿Para qué se utiliza?

- Tos con mucosidad, especialmente si está asociada a afecciones respiratorias menores, como resfriados.
- En caso de gripe, infección por coronavirus o bronquitis, este aceite esencial puede ser útil para tratar los síntomas, pero conviene consultar con un profesional sanitario para tomar medidas adicionales.



Precauciones de uso

- Apto desde los 3 años, siempre que:
 - Se diluya antes de aplicarlo en la piel en menores de 6 años.
 - No se ingiera hasta los 6 años.
- Las mujeres embarazadas y lactantes pueden utilizarlo de manera puntual, y nunca por vía oral.
- Las personas asmáticas pueden emplearlo, pero no por vía inhalatoria.



¿Cómo se utiliza el aceite esencial de Eucalipto Radiata?

Aplicándolo en la piel

La forma más eficaz de utilizar el aceite esencial de eucalipto radiata es aplicar 5-6 gotas en el pecho varias veces al día, hasta mejoría.

En caso de piel sensible, conviene diluirlas previamente en un poco de aceite vegetal o en gel de aloe vera.

Para niños de entre 3 y 6 años se utilizan 2-3 gotas de aceite esencial siempre diluidas en aceite vegetal y aplicadas 2-3 veces al día hasta mejoría.

Hay quien prefiere aplicar el aceite esencial en la parte alta de la espalda o en las plantas de los pies. Sin duda es un método más cómodo pero no tan efectivo.

Inhalándolo

Otro modo de empleo es poner 2 gotas de aceite esencial de eucalipto radiata en agua a punto de hervir, cerrar los ojos y, con ayuda de un trapo, hacer inhalaciones 2-3 veces al día.

A muchos os sonará esto a los remedios tradicionales en los que se ponían a hervir las hojas de eucalipto para luego inhalarlas en caso de resfriados. Esto es algo similar, pero mucho más potente, ya que el aceite esencial es el mayor concentrado de la planta, así que cuidado al inhalar porque la sensación es muy intensa.

Este modo de empleo está totalmente contraindicado en personas asmáticas.

CONSEJO AROMA *Self*

Bálsamo pectoral

1. Hazte con el envase de 60 ml con dosificador Aromaself.
2. Añade gel de aloe vera hasta aproximadamente la mitad.
3. Vierte con cuidado 45 gotas de aceite esencial de eucalipto radiata.
4. Completa hasta arriba con más gel de aloe vera.



*No te olvides de agitarlo bien antes de cada uso.

Ingiriéndolo

Sí, el aceite esencial de eucalipto radiata se puede ingerir, ¿no lo sabías?

Esta opción está muy bien para potenciar el efecto de los jarabes para la tos, aportándoles el efecto mucolítico-expectorante-antiviral característico del aceite esencial de eucalipto radiata.

Para ello, añade 2 gotas de aceite esencial a la dosis habitual de jarabe 3 veces al día durante un máximo de 1 semana.

Este modo de empleo es apto para mayores de 6 años.

No apto en embarazo ni en lactancia.

PRANAROM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMAFORCE

LA ACCIÓN **natural**

Para todos los trastornos del invierno



WWW.PRANAROM.COM

f PRANAROM.ESPAÑA

@PRANAROM_ES

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

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMA*Self*

DO IT
YOUR*Self*
Hazlo tú mismo



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.