

Soluciones esenciales

Nº20 PRIMAVERA/VERANO 2023

PRANARŌM

BOTIQUÍN PARA EL VERANO

**SOLUCIONES
EFICACES
PARA TODA
LA FAMILIA**

DESCUBRE COMO
LOS **ACEITES
ESENCIALES** TE
PUEDEN AYUDAR

SANT JOAN
DE DÉU,
PROYECTO
PIONERO

**CUIDADO
NATURAL**
PARA LOS MÁS
PEQUEÑOS

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

Soluciones ^{Nº20} esenciales

SUMARIO

03 EDITORIAL

04 BLOC DE TEMPORADA

Puesta a punto.
Aromalgic te ayuda con las molestias musculares y articulares.
Aromaflex, último lanzamiento.

08 NOVEDADES

Botiquín de aceites esenciales para el verano.
Soluciones eficaces con Aromader.
Aromapic: ¡que no te piquen!
Aromafemina: una alternativa natural.

14 ENTREVISTA

Marta Abril.
Semillas para el alma

18 NIÑOS

PranaBB: cuidado natural.

20 NUESTRA ESENCIA

Antonio Galdeano.
Farmacias Integrativas.

22 BELLEZA

Aromaself: crea tu sinergia personalizada.

26 TENDENCIAS

Aceites esenciales para aliviar el dolor.

28 ADN PRANARÔM

Sant Joan de Déu:
un enfoque holístico

30 ESENCIALES

DESDE DENTRO

Con Nuria Guía.

32 ACTUALIDAD CIENTÍFICA

Como actúan los aceites esenciales antiinflamatorios.

PRANARÔM. DIRECCIÓN EDITORIAL: Country Manager: Germán Pujol. Responsable científico: Alfredo Quevedo. Marketing Manager: 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: Patricia Mateos, Cristina Vildosola, Coloma Fernández, Lucía Romero, Lorena Calleja, Anna Puig, Merchi González, Neus Prat, Txell Avilés, Antonio Galdeano, Marta Abril, Esther Martínez García y Tamara Perulero. DISEÑO E IMPRESIÓN: Lidergraf.

Recoja y recicle
el papel usado

PRIMAVERA-VERANO 2023

SU SALUD NUESTRA VOCACIÓN.

Volvemos con otro número de *Soluciones esenciales*, donde todo nuestro conocimiento y motivación se pone a vuestra disposición.

Después de un invierno en el que los aceites esenciales y los productos de Pranarôm seguro que os han ayudado a superar los resfriados y malestares propios de esta estación, pasamos página y damos la bienvenida a la primavera y el verano. Ahora otro tipo de patologías y molestias típicas del buen tiempo son las protagonistas, pero de nuevo se verán solucionadas gracias a la más avanzada y cada día más probada medicina natural.

En este número encontraréis propuestas, soluciones y novedades de tratamientos para superar molestias musculares y articulares o los mejores consejos para el botiquín de verano, cómo prepararlo con los mejores productos y poder disfrutar así de las merecidas vacaciones. Además, conoceréis un poco más a nuestro equipo


comercial gracias a la sección *Desde dentro*, en este caso de la mano de nuestra compañera Nuria Guía. Descubriréis cómo proteger a los más pequeños con una sección pensada para los problemas más comunes y una nueva sección de Alfredo Quevedo, que nos ofrece una visión mucho más científica de los aceites esenciales.

Con todo esto dejamos en sus manos una revista imprescindible para afrontar de forma natural esta temporada primavera-verano 2023.



GERMÁN PUJOL
Country Manager España





Presentamos la gama AROMALGIC, que tiene como objetivo ayudar a las molestias musculares y articulares. Todos los productos nos ayudan a calmar y relajar esas zonas afectadas gracias a la sinergia de los aceites esenciales.

¡COMIENZA la PUESTA a PUNTO!

La completa gama **Aromalgic** te ayuda a combatir las molestias musculares.

COLOMA FERNÁNDEZ y MEREDES GONZÁLEZ
Formadoras de Pranarôm

Tras los buenos propósitos marcados para el año nuevo, toca ponerse manos a la obra e incorporar el ejercicio físico a nuestra rutina. Con la vuelta a la actividad, podemos sentir tanto los músculos como las articulaciones resentidos, pero gracias a los aceites esenciales vamos a poder combatir estas molestias de una forma muy eficaz.

1.

Spray concentrado Aromalgic: spray para utilizar en aquellos casos en los que necesitemos relajar los músculos tras un esfuerzo o una actividad deportiva. Es ideal en situaciones en las que necesitemos una recuperación rápida e intensa.



2.

Roll-on Aromalgic: cuenta con un *roll-on* aplicador que te enamorará. Permite realizar un masaje en la zona afectada sin mancharte las manos y favorece la absorción del producto a través de la piel, ya que activa la microcirculación.



3.

Gel crema Aromalgic: el producto para aquellos que prefieren hacer un masaje de forma manual o aplicarlo en una zona más extensa, con la comodidad de la textura fluida y agradable de una crema.



4.

Aceite de masaje Aromalgic: cuenta con una textura de aceite vegetal para masajear y recuperar el confort articular. Su base de aceite vegetal de árnica aporta una gran acción calmante.



Y para aquellos que preferís una solución por vía oral, nuestro lanzamiento de esta temporada:

5.

AROMAFLEX. Comprimidos 100 % naturales y biodisponibles con aceites esenciales como el jengibre, el clavo o el pino silvestre y extractos de plantas como la cúrcuma y la bostwelia, que ayudan a garantizar el bienestar y facilitan la recuperación, al mismo tiempo que respetan nuestro organismo.

Una opción para las molestias propias de la edad, el deporte y las diferentes situaciones de la vida cotidiana que alteran nuestro confort osteomuscular.



¡Recupera la movilidad articular de forma natural!

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

CIRCULAROM

¡CONSIGUE UNAS
PIERNAS LIGERAS!



WWW.PRANAROM.COM

 PRANAROM.ESPAÑA

 @PRANAROM_ES

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

NOVEDADES



BOTIQUÍN

Os proponemos una selección de aceites esenciales (AE) imprescindibles para vuestro botiquín veraniego

BOTIQUÍN DE ACEITES ESENCIALES PARA EL VERANO

Disfrutar de unas vacaciones sin contratiempos.

LUCÍA ROMERO Y PATRICIA MATEOS. Formadoras de Pranarôm

Imprescindibles en tu botiquín:

- **AEQT de espliego macho.** Actúa contra el veneno de algunos insectos y medusas y, ayuda a cicatrizar y a mejorar las heridas. Apto para toda la familia, por lo que supone un acierto tenerlo a mano este verano para:
 - Quemaduras solares:** añade tres o cuatro gotitas a un aceite vegetal de caléndula que, además de nutrir, calma la piel.
 - Picaduras de abejas, avispas y medusas:** aplica dos o tres gotitas sobre la picadura cada cinco minutos la primera hora. Luego espacia las aplicaciones según vaya mejorando. Alivia el dolor y acelera la cicatrización.
 - Quemaduras domésticas:** aplica unas gotitas puras directamente sobre la quemadura cada cinco minutos la primera hora y, después, espacia las aplicaciones según vaya mejorando.
- **AEQT de árbol del té.** Es apto para toda la familia y ayuda a mejorar los problemas de la piel. Se puede aplicar directamente o utilizarlo para potenciar una crema de tratamiento.
- **AEQT de limón.** Ayuda a prevenir mareos en los viajes. Puedes poner unas gotitas en un pañuelo de tela o bien inhalar directamente del envase.

- **AEQT de menta de campo.** Alivia el picor o las molestias en su uso tópico. Se puede utilizar a partir de los tres años y de manera puntual durante el embarazo y la lactancia.
 - Dolor muscular:** añade una gotita a un aceite vegetal de árnica.
 - Dolor de cabeza:** aplica dos o tres gotitas en las sienes y la nuca a demanda.
 - Picaduras de insectos:** aplica una gotita diluida en una crema para aliviar el picor.
 - Quemaduras solares:** añade un par de gotitas al aceite vegetal o loción para después del sol.
- **AEQT de citronela de Java.** Repelente de insectos para toda la familia. Se recomienda utilizarlo con nuestros difusores en seco, que no necesitan agua ni ser conectados a la red eléctrica, lo que los hace ideales para espacios abiertos y terrazas.
- **AEQT de lavanda.** Ayuda a toda la familia a mantener la calma y facilita el sueño. Aplica unas gotitas en la cara interna de las muñecas, frota e inhala. En el caso de los bebés se puede añadir a un aceite vegetal o aplicar en la planta de los pies.



Para complementar el botiquín natural de verano, no se nos pueden olvidar los siguientes productos imprescindibles:



● **Hidrolato de lavanda.** Es un calmante para la piel muy útil en situaciones habituales durante las vacaciones: quemaduras solares, picores en la piel o el cuero cabelludo o dermatitis del pañal.

LÍNEA CIRCULAROM. Se presenta en tres formatos:

● **Cápsulas Forte Piernas Ligeras.** Alivia la sensación de pesadez de piernas, mejorando la inflamación y la retención. Sus principales activos son el extracto de vid roja, el AE de jengibre y el de enebro.

● **Gel crema Piernas Ligeras.** Si prefieres el uso tópico, es la alternativa perfecta. Notarás frescor y ligereza al instante. En este caso destacamos el AE de menta de campo, de cade y de siempreviva amarilla, además del extracto de vid roja.

● **Spray corporal Piernas Ligeras.** Este spray es nuestra salvación durante el día. Si se te cargan las piernas y usas medias de compresión, este es tu aliado. Es muy rico en AE de menta de campo y se puede aplicar encima de las medias. ¡Póntelo y olvídate de la pesadez al momento!

● **Leche Piernas Ligeras Maternité.** ¿Estás embarazada o dando el pecho? ¡No hay de qué preocuparse! Esta leche está pensada para ti. Su textura es muy ligera, se absorbe enseguida y su aroma es suave. Notarás ese alivio que estabas buscando.



AROMADERM

SOLUCIONES EFICACES

LUCÍA ROMERO. Formadora de Pranarôm

Línea para toda la familia a base de aceites esenciales (AE) y vegetales que trata de forma natural problemas de la piel.



● **Loción secante.** Contiene óxido de zinc y almidón de maíz, además de AE que ayudan a restablecer la piel. Ideal para las irritaciones de la piel exudativas, maceraciones en pliegues de la piel, varicela, irritaciones de la piel del bebé y ampollas. **Apto desde el nacimiento y también durante el embarazo.**



● **Gel labial Labiarom.** Contiene agentes que actúan sobre las pupas de los labios, AE que calman los síntomas y aceites vegetales que regeneran la piel. Es transparente y puede aplicarse varias veces al día hasta la desaparición de la herida. **Es un producto apto durante el embarazo y a partir de los seis años.**



● **Bálsamo reparador Cicarom.** Potente reparador de la piel con base de aceites vegetales como rosa de mosqueta, espinillo amarillo, aguacate o manteca de Karité. Con propiedades cicatrizantes es muy efectivo para tratar irritaciones, rasguños, cortes, quemaduras o cicatrices. **Apto a partir de los tres años.**



● **Solución uñas Fongiarom.** Eficaz para el tratamiento de la micosis, tanto en las uñas como en los pies, y del pie de atleta. Sus AE frenan el crecimiento y restauran la normalidad de las uñas y la piel. Se debe aplicar por la mañana y por la noche hasta la recuperación total. **Apto a partir de los seis años.**



● **Solución pies y manos Verrucarom.** A base de AE que actúan sobre verrugas y y papilomas de manos y pies. Debe utilizarse por la mañana y por la noche hasta la desaparición del problema y evitar el contacto del producto con la piel sana. **Apto a partir de los seis años.**



AROMAPIC

¡QUE NO TE PIQUEN!

Disfruta de una protección natural para toda la familia.

LUCÍA ROMERO. Formadora de Pranarôm

En verano todos disfrutamos de más horas de ocio. Es tiempo de vacaciones, excursiones por la montaña, días de playa, noches al aire libre disfrutando de familia y amigos... Pero también es el tiempo de los mosquitos y demás insectos. **Os ofrecemos una línea de productos para prevenir y tratar cualquier tipo de picadura.**

La gama de repelentes de Aromapic cuenta en su composición con el citriodiol, una molécula de origen natural efectiva frente al mosquito tropical y el europeo, la mosca negra, el mosquito tigre, el tábano y la garrapata, entre otros. Además contiene aceites esenciales (AE) repelentes como el de citronela de Madagascar, lemongrass, palmarosa o el propio AE de eucalipto azul.

● **Roll-on citronela+:** leche corporal de textura agradable y rápida absorción. Apto a partir de los treinta meses de edad y del cuarto mes de embarazo.

● **Spray corporal:** opción práctica que no reseca ni deja residuos. Apto a partir de los treinta meses y del cuarto mes de embarazo.

● **Spray atmósfera y tejidos:** Pensado para estancias, prendas de ropa, cortinas y mosquiteras. Es el complemento perfecto para potenciar la opción tópica.

● **¿Y si ya nos han picado?** Opciones a base de AE que calman la inflamación y el picor:

● **Roll-on postpicaduras.** Apto a partir de los treinta meses y eficaz también para aliviar las picaduras de medusas y de todo tipo de insectos venenosos gracias al AE de espliego macho.

● **Gel crema calmante:** esta fórmula con AE y aloe vera resulta ideal para cubrir zonas más extensas o en caso de que se prefiera el formato en crema.





AROMAFEMINA

UNA FANTÁSTICA ALTERNATIVA NATURAL.

Aromafemina es la línea específica de Pranarôm para mejorar síntomas que afectan habitualmente a la mujer, como pueden ser **los dolores menstruales**.

Aromafemina Confort vías urinarias de Pranarôm contiene aceites esenciales (AE) de orégano y canela, que nos ayudan al mantenimiento del tracto urinario, respetan la propia flora, no generan problemas de resistencias y refuerzan nuestro sistema inmunitario. Además, contienen AE de menta piperita, que alivia los síntomas que se ocasionan en este proceso.

Las molestias urinarias suelen ser más comunes en verano y están asociadas a momentos de estrés, viajes, etc. Estas cápsulas también se pueden utilizar con carácter preventivo. Para un buen consejo, acude a tu farmacia de confianza.

Otro problema que sufren muchas mujeres son las molestias menstruales. Desde Pranarôm ofrecemos las **cápsulas Aromafemina Confort (pre)menstrual**. Estas cápsulas nos ayudarán con estas incomodidades gracias a la presencia de AE de hinojo y menta piperita. Además, contienen AE de lavanda que ayuda a la relajación.

✳ **Se pueden tomar desde los doce años**, a razón de dos o tres unidades empezando cuarenta y ocho horas antes de que aparezca el dolor.

MARTA ABRIL

Semillas para el alma

«Para plantar hace falta tierra, pero conocer el tipo de tierra que eres es esencial para elegir bien tus semillas».

ENTREVISTA DE AROA BAJO.

Marketing Manager de Pranarôm España.



Marta Abril nació en Madrid y comenzó a viajar por el mundo en busca de experiencias y de un propósito de vida. Es influencer de un estilo de vida *slow* y cocreadora del proyecto **The Comoonity** junto a su pareja, Jorge. En este proyecto nómada imparten talleres y organizan retiros holísticos.

Actualmente reside en un pueblito de Mallorca junto con sus hijos, Noah y Aluna, y a toda la familia la ha cautivado el encanto rural de la isla.

Mamá, emprendedora y escritora, ¿cómo haces para conseguir conciliar todas estas facetas?

Teniendo muy clara mi lista de prioridades. Mi lema es: intento llegar a todo cuanto pueda ser hecho con amor. Esto me hace ir despacio en mis proyectos, pero me permite poner el alma en todo lo que hago.

Nos encantaría conocer un poco más de The Comoonity. ¿Dónde surge esta idea tan bonita y qué objetivo tiene?

Surgió de la mano de mi compañero, Jorge. Tras viajar durante años recogiendo sabiduría por los cinco continentes, pensamos que nuestro deber era compartir todo lo aprendido con la premisa de intentar conectar a las personas con el amor y con el poder de lo hecho con tus manos, con cariño y lentamente. Organizamos encuentros, talleres y retiros holísticos. El proyecto se trazó en Indonesia y vio la luz en México.

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

Siempre he sido una apasionada de las plantas y su poder de sanación. En México

**The Comoonity es un proyecto personal, laboral,
familiar, donde todo va de la mano y todo fluye bonito.**



Siempre
he sido una
apasionada de las
plantas y su poder
de sanación.





hice un curso de destilación con plantas locales que me llevó a estudiar aromaterapia. Conocí Pranarôm a mi regreso a España y fue amor a primera vista. Me fascina la manera tan acertada de acercar la fitoterapia a las personas que no están tan familiarizadas con ella.

¿Qué aceites esenciales forman parte de tu día a día?

Diariamente utilizo ravintsara, lavanda y Defensas Naturales en difusor. También tengo muchas sinergias creadas por mí. En casa hay un armario destinado a ser mi «boticario», un sueño que siempre tuve. Ahí tengo todas mis plantas para hacer macerados, mis aceites vegetales, esenciales, hidrolatos...

Semillas para el alma. ¿Qué podemos encontrar en el libro? Para las que aún no lo hayan leído.

Es el resultado de abrir mi corazón de par en par sin ningún filtro y contar mi historia hasta el día de hoy con mis luces y mis sombras.

«Para plantar hace falta tierra, pero conocer el tipo de tierra que eres es esencial para elegir bien tus semillas». ¿Qué consejo le darías a una persona que no sabe averiguar qué tipo de tierra es?

Que se observe sin juzgarse, sin pretender ser algo que no es. Que simplemente abra ce con honestidad su verdad.

Eres madre de dos maravillosas almas, Noah y Aluna. ¿En qué te ha cambiado la maternidad?

Me ha mostrado la versión más pura, más intensa y más salvaje de mí misma. Crear

una familia junto con Jorge me ha conectado con mi mejor versión.

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

El bálsamo pectoral me parece maravilloso, el repelente de citronela, el aceite de barriguita... ¡Me gusta tanto la gama Pranabb!



Nómadas es un bonito concepto. Para las personas que lo desconozcan, ¿qué significa?

Cuando has sido nómada mucho tiempo, asentarse es muy difícil, y no me refiero solo a la necesidad de viajar; ser nómada va mucho más allá. Cuando nos quedamos embarazados de nuestro hijo mayor sabíamos que encontraríamos el momento y la manera de continuar viajando, y ahora, tras la llegada de nuestra hija Aluna, parece que el momento de volver a coger la mochila se acerca.

¿Cómo ves The Comoonity dentro de unos años?

No muy distinto de ahora. No soy una persona muy ambiciosa económicamente, por lo que te mentiría si te digo que me gustaría crecer. Lo que sí queremos es seguir inspirándonos y aprendiendo nuevas cosas para que la comunidad siga creciendo.

LÍNEA PRANABB: EL CUIDADO NATURAL para los más pequeños

Hacerlo naturalmente es nuestro reto.

ANNA PUIG NOGUÉ. Formadora de Pranarôm

¿Te apasionan los aceites esenciales (AE) pero no te atreves a utilizarlos con los pequeños de la casa? ¡Ya no hay excusas!

La línea PranaBB ofrece una forma segura y eficaz de utilizar los AE para la salud de tu bebé. Además, todos sus productos cuentan

con certificado ecológico. Te lo ponemos muy fácil: solo tienes que observar el pictograma del envase para saber a partir de qué edad o peso se puede utilizar cada producto.

Tenemos muchas soluciones esenciales, pero estas son nuestras favoritas:

Para bebés aventureroy

● GEL MORATONES Y CHICHONES

Este gel calma las molestias del golpe y además reduce el moratón y su hinchazón. Es muy fácil de utilizar e incluso se puede aplicar sobre heridas abiertas. No pica, no se derrite en verano y es muy práctico de llevar. Presenta una textura agradable y una rápida absorción. Está formulado con AE de siempreviva amarilla, ciprés, cúrcuma y menta de campo y aceite vegetal de árnica y calófilo. Apto a partir de los seis meses.



El AE de siempreviva amarilla ayuda con los moratones, reduce el chichón y ayuda a mejorar el aspecto de la piel



Para molestias en los dientes

● **GEL ACCESOS DENTALES** Este gel gingival formulado con AE de clavo, manzanilla romana, katrafay y macerado de caléndula calma y alivia el malestar de tu peque. Aplica una pequeña cantidad en la encía irritada masajeando con la yema del dedo y ¡listo! Apto a partir de los cinco meses.

¿Qué conseguimos con esta sinergia? Adormecemos la encía sin endurecerla, lo que facilita la salida del diente. Además aliviarnos las molestias, la irritación y la hinchazón que les puede causar este proceso tan molesto.

¿Sabías que el clavo se usaba antiguamente para aliviar las molestias de muelas?



¿Y para los mosquitos?

1. Si salimos de paseo, para protegernos podemos utilizar el ROLL-ON CITRONELA

en las manos, los brazos y las piernas. Se trata de una leche corporal no grasa y de olor muy agradable. Contiene AE 100 % ecológicos de lavanda, eucalipto azul y citronela de Madagascar. Respeta la piel sensible y tiene una eficacia de siete horas. Apto a partir de los seis meses.

2. Si no hemos llegado a tiempo y los insectos han hecho de la suyas, podemos utilizar el ROLL-ON POSTPICADURAS de PranaBB.

Es la solución para cualquier tipo de picadura y se presenta en un práctico formato *roll-on* para facilitar la aplicación. Se puede utilizar desde los tres meses y además es apto durante el embarazo y la lactancia.



El *roll-on* de **citronela** contiene una sinergia de AE y extracto natural de Citridiol®, que tiene un gran poder para ahuyentar a todos los insectos que puedan ser un peligro, y se obtiene a partir de AE de eucalipto azul.

FARMACIAS INTEGRATIVAS

PRESCRIPCIÓN Y ARGUMENTACIÓN CON LOS PACIENTES

Antonio Galdeano: *Los farmacéuticos debemos ser la referencia en cuanto al correcto uso de la aromaterapia científica.*

ENTREVISTA DE AROA BAJO. Marketing Manager de Pranarôm España

¿Qué es para ti la farmacia integrativa?

Para mí y para mi equipo es la manera correcta de ejercer nuestra labor como sanitarios de primera línea. El conocimiento de los medicamentos, productos sanitarios y complementos alimenticios, así como de la aromaterapia científica y el resto de las ramas de la fitoterapia, nos permiten abordar la salud desde todos los ángulos. Conocer sus hábitos, dieta, rutinas, adhesión a tratamientos, complementación de estos, etc. hace que nuestros pacientes confíen en nosotros y nos consideren su principal punto de información y de atención sanitaria.

¿Qué aspectos consideras que te diferencian por estar al frente de una farmacia integrativa?

La perspectiva desde la que afrontamos las patologías de nuestros pacientes. Una visión integrativa de la salud permite abordar los síntomas desde diferentes enfoques, no solo tratando la patología aguda, que es por la que suelen acudir a

nosotros, sino también argumentándoles nuestras recomendaciones para que ellos sean partícipes del tratamiento. Cuando nuestros pacientes entienden ciertos aspectos de sus patologías y el porqué de sus tratamientos se adhieren mucho mejor a estos y nos permiten hacer seguimientos mejores y conseguir resultados terapéuticos óptimos.

¿Cuánto tiempo hace que formas parte del proyecto Farmacias Integrativas?

Formamos parte de este proyecto desde que empezó. Nosotros siempre habíamos tenido esta manera de trabajar y, gracias al apoyo de Pranarôm y a la formación que nos ha dado, nuestro trabajo se ha visto facilitado y disponemos de un amplio arsenal terapéutico.

¿Qué te aporta formar parte del proyecto?

Principalmente hemos ampliado nuestros conocimientos. Estamos muy al día en cuanto a todas las novedades relacionadas con los últimos tratamientos y usos de la



Antonio Galdeano.

Tik Toker

Farmacia Galdeano

Av. de la Estación, 87, 28293 Zarzalejo, Madrid



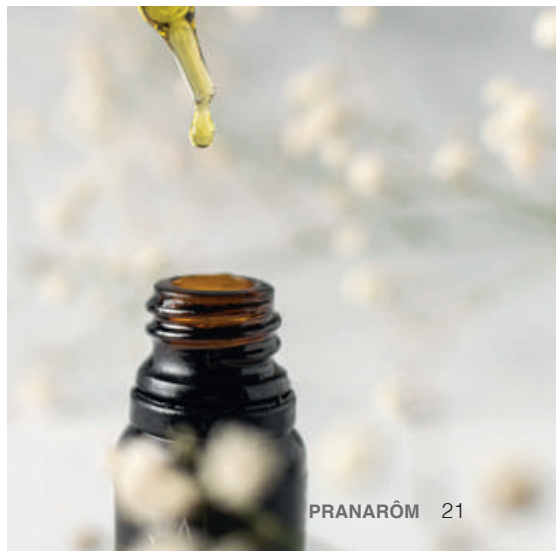
Antonio, tú has participado de pleno en el proyecto Farmacias Integrativas, puesto que has tenido un papel de colaborador a la hora de realizar los talleres presenciales. ¿Con qué te quedas de la experiencia?

La experiencia ha sido muy enriquecedora. Estar delante de cientos de compañeros que aportaban sus conocimientos, su manera de trabajar y, sobre todo, su curiosidad me ha hecho ver que la farmacia española está muy viva y que cada vez somos más integrativos y, sobre todo, más activos en nuestras funciones. Los talleres han sido divertidos y peculiares. Tratar con casos clínicos reales nos ha permitido poner nuestros conocimientos sobre la mesa y tomar nota sobre tratamientos y diferentes visiones a la hora de abordar las patologías. Aprovecho la ocasión para agradecer a Pranarôm España su acogida y buen trato y por darme esta oportunidad.

aromaterapia científica. Nos ha servido también para conocer compañeros y actuaciones que nos ayudan a mejorar nuestros protocolos de trabajo.

¿De qué herramientas dispones al formar parte de Farmacias Integrativas y cómo utilizas esos recursos?

La web Farmacias Integrativas de Pranarôm nos da acceso a infinidad de información sobre patologías, cómo abordarlas y qué tratamientos son los más adecuados, pero, sobre todo, al conocimiento de las líneas rojas de los aceites esenciales que, desde mi punto de vista, son clave. Saber lo que no se puede hacer con los aceites nos permite acertar con nuestros pacientes. Las bondades de lo natural las cuenta todo el mundo, pero conocer sus límites y cómo funcionan nos convierte en referentes a la hora de su utilización y recomendación. Esto debería ser imperativo para los farmacéuticos, ya que debemos ser la referencia en cuanto al correcto uso de la aromaterapia científica.



AROMASELF te ayuda a elaborar tu
producto personalizado

SIÉNTETE LIBRE PARA CREAR TU SINERGIA

TXELL AVILÉS y LORENA CALLEJA. Formadoras de Pranarôm

No hay mejor sensación para la piel que cuidarla de manera natural. Cada piel es única y necesita unos cuidados distintos.

En Pranarôm sabemos que la rutina de belleza es un momento muy personal, así que queremos darte todas las facilidades para poder crear con tus propias manos las mejores experiencias aromáticas con aceites esenciales (AE) y vegetales de calidad.





Para elaborar tu producto personalizado de manera rápida y sencilla, el primer paso consiste en elegir **la base neutra adecuada**. Te ofrecemos una gran variedad para que puedas elegir la que mejor se adapte a tus necesidades.

1. Gel neutro BIO

Un gel apto para todo tipo de pieles, incluidas las más sensibles y delicadas. ¿Lo mejor? Que se puede utilizar en la cara, el cuerpo y el cabello.

2. Leche hidratante neutra BIO

Enriquecida con aloe vera y aceites vegetales. Se convertirá en una aliada imprescindible por su agradable textura fluida y ligera que penetra rápidamente. También se adapta a todo tipo de pieles y te permite utilizarla tanto en el rostro como en el resto del cuerpo.

3. Aceite de masaje BIO

Una base 100 % de aceite vegetal de rosa mosqueta, nuez de albaricoque y girasol. ¡Supernutritiva!



El gel y la leche contienen un solubilizante natural que favorece la integración de los AE y vegetales en la fórmula, con lo que resulta una mezcla perfecta.

Solo tendrás que agitar y tu producto estará listo para ser utilizado.

Estas bases neutras también las puedes utilizar solas si lo prefieres.



Si prefieres una experiencia aún más personalizada, te enamorarás de **nuestra gama de frascos vacíos**. Sus distintos formatos facilitan la aplicación del producto y su vidrio topacio conserva las propiedades de la sinergia.



Consejos para tu rutina de belleza.

1. Leche facial y corporal.

Añade 30 gotas de Sinergia Esencial* a la leche neutra. Aplícala por la mañana y por la noche después de la higiene facial. Si quieres utilizarla en el cuerpo, te recomendamos añadir 75 gotas de aceite vegetal de argán, que aportará nutrición adicional a la piel.

* No apto durante el embarazo ni en menores de doce años.

2. Champú tonificante

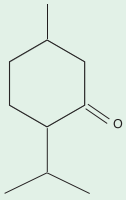
Añade 30 gotas de AE de menta piperita* (*Mentha x piperita*) al gel neutro y obtendrás un champú fresco para fortalecer el cabello y evitar su caída.

* No apto durante el embarazo ni en menores de seis años.

3. Baño aromático

Es el momento de relajar tu cuerpo y tu mente. En un cuenco, añade una pequeña cantidad de gel neutro junto a ocho gotas de AE de lavanda (*Lavandula angustifolia*), agítalo y viértelo en el agua caliente. ¡Disfruta de tu momento!





Para los que todavía no os habéis animado con nuestro Do It Yourself y, para los que ya sois fans, hoy os comparto esta sinergia.

Durante el día se suelen acumular muchas impurezas y células muertas en los poros de la piel del rostro. Por supuesto, estos residuos deben eliminarse para mantener la piel suave, brillante y sin imperfecciones. Este gel purificante es ideal para pieles grasas o con propensión al acné.

GEL FACIAL PURIFICANTE PARA PIELES GRASAS

INGREDIENTES



AE de Árbol del té
Melaleuca alternifolia

+



Base de gel neutro

CÓMO UTILIZARLA



Uso tópico



3 meses



Rápido

¿CÓMO PREPARAR LA SINERGIA?

Añade 30 gotas de AE de árbol del té (*Melaleuca alternifolia*) a la base de gel neutro y agita para mezclar. Utilízalo todos los días por la mañana y por la noche.



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.

ESCOGE TU MEJOR ALIADO Y OLVÍDATE DEL MALESTAR

Formula tu propia sinergia de AROMASELF

CRISTINA VILDOSOLA. Formadora de Pranarôm



Nuestra calidad de vida se ve afectada en muchas ocasiones cuando aparecen las molestias, y la aromaterapia puede ser tu gran aliada para combatirlo. Podríamos clasificarlos en tres grandes grupos, los agudos, los crónicos y / osteomusculares y dental. En función del tipo de molestia que queramos aliviar, podemos recurrir a un aceite esencial (AE) u otro:

Zona abdominal

AE de Manzanilla romana

Se aconseja aplicar dos gotas diluidas en una pequeña cantidad de aceite vegetal para facilitar el masaje en el vientre, que realizaremos en el sentido de las agujas

del reloj para favorecer el movimiento intestinal y la eliminación de los gases. Podremos aplicarlo tres o cuatro veces al día según se necesite.

✳ **Apto desde recién nacidos y en el embarazo y la lactancia.**

Muelas

AE de Clavo

El AE de clavo está indicado para aliviar el malestar dental. Cicatriza y duerme la zona, con lo que calma el dolor al instante.

Se usa aplicando una o dos gotas en un bastoncillo para los oídos y colocándolo en la zona afectada durante unos segundos. Se podrá repetir la aplicación si reaparecen las molestias.

✳ **Apto a partir de los seis años. Contraindicado en el embarazo y la lactancia. No debe aplicarse si la zona está irritada.**



Cabeza

AE de Menta piperita

Este AE ofrece una acción potente e inmediata frente al malestar. El mentol presente en su composición, además de aportar frescor hará que desaparezca ese molesto dolor y que sientas tu cabeza despejada. Aplicaremos una sola gota en las sienas o en la nuca cuando aparezca el síntoma y repetiremos la aplicación a demanda.

*** Apto a partir de los seis años. Contraindicado durante el embarazo y la lactancia.**

→ Para formular tu propio *roll-on* solo tienes que poner 60 gotas de AE de menta piperita en un frasco *roll-on* Aromaself de 10 ml, completar la mezcla con aceite vegetal de nuez de albaricoque y agitar. Lo podrás llevar siempre contigo y te ayudará a combatir esos molestos dolores de cabeza.



Muscular

AE de Gaulteria

Podemos recurrir a este AE en caso de molestia en articulaciones y músculos. Lo aplicaremos en el lugar afectado, mezclando en la mano dos gotas de AE con ocho gotas de aceite vegetal o con la cantidad habitual de crema antiinflamatoria que solamos utilizar.

*** Apto a partir de los seis años. Contraindicado en el embarazo y la lactancia, en caso de alergia a derivados salicilatos y en pacientes con tratamiento anticoagulante.**

→ Formula tu propia sinergia mezclando AE de gaulteria (180 gotas) con aceite vegetal de árnica hasta llenar un frasco dosificador Aromaself de 60 ml. El aceite vegetal de árnica no solo facilitará la aplicación, sino que también ayudará a mejorar la zona alterada, lo que potenciará la acción de la mezcla.



HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU

PIONERO EN ONCOLOGÍA PEDIÁTRICA INTEGRATIVA

**Un enfoque holístico, centrado en el paciente,
desde el rigor científico y con criterio médico que atiende las
necesidades físicas y emocionales de niños y adolescentes.**

NEUS PRAT. Formadora de Pranarôm.



Esther Martínez García. Jefa de la Unidad de Oncología Pediátrica Integrativa (UOPI) del Pediatric Cancer Center Barcelona del Hospital Sant Joan de Déu.

Esther Martínez García, pediatra formada en el hospital Vall d'Hebron de Barcelona. Ha realizado un máster de acupuntura por la Universidad de Barcelona y es especialista en acupuntura japonesa por la Harvard Medical School. Se ha formado como experta en nutrición oncológica y lidera la Unidad de Oncología Pediátrica Integrativa (UOPI) del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.


¿Nos puedes explicar en qué consiste la Unidad Oncológica Pediátrica Integrativa (UOPI) y cuáles son sus objetivos?

Esta unidad nace en septiembre de 2019 para dar respuesta a las necesidades de los pacientes y sus familias. Ofrecemos un enfoque holístico, centrado en el paciente, desde el rigor científico y con criterio médico. El objetivo es disminuir las toxicidades de los tratamientos y mejorar la calidad de vida de los niños y adolescentes con cáncer. Se trata de un proyecto pionero en nuestro país y único en su planteamiento en Europa.

La oncología integrativa atiende las necesidades físicas y emocionales del paciente. Ponemos al servicio del niño y el adolescente con cáncer todo el conocimiento para ofrecer una medicina que vela por la curación, el bienestar y la calidad de vida en todas las fases de la enfermedad e independientemente del pronóstico.

¿Qué tipos de tratamientos complementarios ofrecéis para ayudar al paciente pediátrico oncológico?

Ofrecemos nutrición oncológica, acupuntura pediátrica oncológica, aceites esenciales,



reflexología, masaje oncológico (ofrecido por voluntarios de la asociación AFANOC) y meditación. Son enfoques novedosos, pero ampliamente utilizados en Estados Unidos y Canadá desde hace décadas.

De acuerdo con tu experiencia profesional, ¿qué beneficio puede aportar el uso de un aceite esencial quimiotipado a vuestros pacientes?

Los AE pueden ser un tratamiento sinérgico y agradable para el manejo de náuseas y vómitos derivados de la quimioterapia y la radioterapia, la ansiedad o el dolor. Es una herramienta analgésica a la vez que sedante, por lo que el efecto es doblemente eficaz.

¿Cómo aceptan los pacientes y familiares este tipo de recomendaciones?

La mayoría se sorprende gratamente de estas recomendaciones y las agradece mucho. En el hospital hemos tenido la suerte de contar con la generosidad de Pranarôm®, que nos regala un kit de bienvenida de cinco aceites esenciales imprescindibles, seguros en niños y agradables olfativamente para el manejo de síntomas secundarios al tratamiento oncológico. Es algo que la familia y el paciente percibe como muy *top*.

¿Puedes nombrar dos o tres aceites esenciales que para ti sean indispensables para mejorar la calidad de vida de estos pacientes?

Para aliviar las náuseas y los vómitos, el limón y la menta arvensis pueden ser de gran ayuda. En niños, la mandarina y la lavanda son los más indicados para la gestión de la ansiedad y el ylang-ylang nos puede ayudar en el manejo del dolor por su gran efecto endorfinico.

Sé que además hacéis sesiones de meditación en el hospital. ¿Qué tal la experiencia?

Magnífica y con una gran acogida. Son quince minutos de meditación por la mañana. Nos reunimos el personal sanitario, los familiares y los pacientes. Cada día ofrecemos una gasita con un par de gotas de un aceite esencial que nos sirva para enfocarnos en ese momento introspectivo. Los trabajadores del hospital suelen llevarse esa gasita para poder conectar con ese momento de paz durante su jornada de trabajo y está siendo todo un éxito.

¿Nos puedes explicar cómo conociste los aceites esenciales y decidiste emplearlos en tu unidad?

Antes de crear la UOPI fui con el jefe de oncología a conocer una unidad similar que funcionaba hacía más de veinte años en el Presbyterian Children Hospital de Nueva York. Mi sorpresa fue que el uso de los AE era una parte fundamental del trabajo con los pacientes. Ya había empezado a interesarme por sus usos terapéuticos y, ver que un hospital de tanto prestigio los ofrecía como un tratamiento complementario en oncología, me animó a estudiar para poder implementarlo en mis pacientes.

¿Alguna anécdota que quieras compartir?

Un paciente muy pequeño que tenía un intenso dolor por mucositis. La enfermera debía ponerle un bolus de morfina y le animamos a cerrar los ojos, y respirar profundamente mientras ella le acercaba una gasa con unas gotas de aceite esencial de ylang-ylang, que tiene función endorfinica y analgésica. Se relajó muchísimo y le calmó parcialmente el dolor hasta que la dosis de morfina empezó a hacer su efecto unos minutos después.

NURIA GUÍA

DELEGADA COMERCIAL
DE PRANARÔM

Pasión por aconsejar.

TAMARA PERULERO. Formadora de Pranarôm



Ch hablamos con Nuria Guía, delegada comercial de Pranarôm, valenciana, farmacéutica de vocación y consejera apasionada de sus pacientes.

¿Cuál es tu labor en Pranarôm?

Soy delegada comercial de la zona de Castellón, Valencia y Teruel. Coordino mi zona e intento potenciarla ampliando mercado y buscando nuevas oportunidades.

¿Qué es lo que te motivó para cambiar el mostrador por el trabajo de delegada farmacéutica?

Tras muchos años en el mostrador me apetecía dar un giro y buscar otras salidas a mi carrera como farmacéutica. Pranarôm me ofreció la oportunidad. Necesitaban una formadora en la zona de Levante. Conocía el laboratorio, me encantaba recomendarlo en la farmacia y no me lo pensé.

Háblanos de tu día a día. ¿Trabajas en equipo o individualmente?

Mi trabajo es individual. Hago kilómetros en coche de farmacia en farmacia creando

un fuerte vínculo con mis clientes. El apoyo de mis compañeros por teléfono es enriquecedor y nos permite intercambiar ideas y aprovechar el talento del equipo.

¿Qué es lo que más te gusta de tu día a día y lo que menos?

Me gusta salir pronto de casa y aprovechar bien el día, disfruto con el contacto con los farmacéuticos y sus equipos y ayudándolos a gestionar sus pedidos, sus ventas. Otro aliciente es viajar y conocer lugares maravillosos.

Lo que menos sería el *back office*. Me apetece llegar y disfrutar de los peques, pero siempre queda trabajo de portátil.

¿Las farmacias valoran el enorme potencial de los aceites esenciales (AE) como terapia natural y confían en él?

Al principio costaba, pero ahora necesitan tenerlo, ya que cada vez hay más estudios científicos que los avalan y los farmacéuticos los ven como una ayuda



para múltiples patologías por su gran eficacia.

¿Por qué una farmacia debe contar con los AE y productos acabados de Pranaarôm?

Me declaro una superfan de los AE. Cuando me preguntan, mi respuesta es clara: «Trabaja los AE de Pranaarom y no podrás dejar de recomendarlos».

No presiono a las farmacias, sino que dejo que elijan lo que quieren trabajar y las asesoro y van aumentando referencias y gamas.

¿Nos podrías decir qué AE y producto acabado son tus favoritos?

Mi AE imprescindible es el de espliego macho porque es muy útil para tratar quemaduras solares o de cocina, o también para picaduras de insectos y medusas. Destaca por su efecto calmante, cicatrizante, antibacteriano y analgésico. ¡Lo llevo siempre encima!

Y mi producto acabado favorito es, sin duda, el bálsamo pectoral de PranaBB por la cantidad de noches que me ha salvado con los niños. Es ideal para despejar las vías respiratorias, es tópico y se recomienda a partir de los 5 kg. La sinergia de AE aporta a esta fabulosa fórmula funciones mucolíticas y expectorantes que mejoran la respiración.

Llega el verano y tengo que preparar mi botiquín. ¿Qué productos me recomendarías para llevarme de vacaciones?

El AE de espliego macho no puede faltar en mi maleta, tanto para mí como para los peques. Otro imprescindible es Cicarom para aliviar cualquier agresión en la piel. La calma tanto si es sensible como si está irritada. Por último, debido a mis dolores de lumbares, jamás viajo sin Aromalgic *roll-on*, que es una crema con efecto analgésico, antiinflamatorio y descontracturante que alivia rápidamente las molestias musculares y articulares.

Para terminar, cuéntanos una experiencia enriquecedora que te haya sucedido trabajando en Pranaarôm.

He ganado experiencia tanto laboral como personal, he conocido a muchísima gente, y cada uno de estas personas me ha aportado su granito de arena. La vida está hecha de momentos y hay que aprovecharlos.



Los investigadores destacan la capacidad de los aceites esenciales (AE) para actuar sobre distintos mecanismos de la inflamación al mismo tiempo.

ACEITES ESENCIALES ANTINFLAMATORIOS

ALFREDO QUEVEDO FERNÁNDEZ.

Responsable de comunicación científica de Pranarôm International.

Con la colaboración de Abdesselam Zhiri,
director de investigación y desarrollo de Pranarôm International.

¿Sabemos exactamente cómo actúan los aceites esenciales (AE)?

Muchos aceites esenciales ejercen una conocida acción antiinflamatoria, pero ¿sabemos exactamente cómo actúan? En esta revisión sistemática* (análisis de múltiples estudios científicos ya existentes) se describen de forma detallada los principales mecanismos de actuación de una amplia selección de AE. A continuación destacamos tres ejemplos muy interesantes:

Aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*)

El AE de lavanda contiene una molécula denominada **acetato de linalilo**, que es capaz de aliviar la inflamación de la piel reduciendo la producción de dos moléculas proinflamatorias, el **factor de necrosis tumoral alfa** (TNF- α) y la **interleucina 1 beta** (IL-1 β). Además, alivia el daño causado por la inflamación de la piel.



¿Cómo utilizarlo?

En caso de **dermatitis** (inflamación de la piel), prepara una sinergia de AE de lavanda y aceite de caléndula. Para ello, vierte aceite vegetal en un envase de 30 mililitros hasta la mitad y, a continuación, deposita 27 gotas de AE de lavanda y termina de rellenar el envase con más aceite vegetal. Es necesario agitar para que se homogeneice bien su contenido.

Puedes aplicar 3 o 4 gotas en la zona de la piel afectada previamente humedecida. Se puede repetir la aplicación 2 o 3 veces al día hasta que mejore la zona afectada.

*** Apto desde recién nacidos. Apto durante el embarazo y la lactancia.**





Aceite esencial de copaiba (*Copaifera officinalis*)

Este AE procedente de Brasil está causando furor entre los científicos y aparece en multitud de publicaciones y estudios de actualidad. Su principal componente, el **betacariofileno**, inhibe el desplazamiento de los **neutrófilos** (las células del sistema inmunitario que agudizan la inflamación) a los tejidos inflamados. Además, ejerce un efecto antiinflamatorio directo sobre el **receptor cannabinoide CB2**, que, al contrario que el receptor CB1, no produce ningún efecto psicoactivo que pueda causar adicción.



¿Cómo utilizarlo?

Si se padecen **afecciones reumáticas**, como la **artritis**, la **artrosis** o la **gota**, se recomienda aplicar en la zona afectada 3 o 4 gotas de AE de copaiba diluidas en un poco de aceite vegetal o de gel de aloe vera. Repetir 3 veces al día cuando se necesite.

* **Apto desde recién nacidos. Apto durante el embarazo y la lactancia siempre que se emplee de manera puntual.**



Aceite esencial de romero (*Rosmarinus officinalis*) quimiotipo alcanfor

La importancia de escoger el **quimiotipo adecuado** es clave, ya que es precisamente esta molécula, el **alcanfor**, la que disminuye la secreción de unas sustancias proinflamatorias llamadas **citoquinas** y promueve un efecto antioxidante, lo que reduce la inflamación.

¿Cómo utilizarlo?

En caso de sufrir un **dolor localizado**, especialmente si es a nivel **muscular**, lo indicado es aplicar 3 o 4 gotas de AE de romero quimiotipo alcanfor puras o diluidas en un poco de gel de aloe vera y repetir la aplicación cada vez que sea necesario hasta que el dolor remita.

* **Apto a partir de los seis años. No apto durante el embarazo ni durante la lactancia.**



*Si quieres obtener más información, consulta la fuente original (en inglés): Molecular mechanism of the anti-inflammatory effects of plant essential oils: A systematic review. Qian Zhao, Liyun Zhu, Sunan Wang, Yongsheng Gao, Fei Jin. <https://www.sciencedirect.com/sdfe/reader/pii/S0378874122008686/pdf>

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

PRANABB

LOS ACEITES ESENCIALES
PARA EL CONFORT DE
LOS MÁS PEQUEÑOS



WWW.PRANAROM.COM

 PRANAROM.ESPAÑA

 @PRANAROM_ES

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

PRANARŌM

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.