

# Soluciones esenciales

Nº21 OTOÑO/INVIERNO 2023

PRANARŌM

**SALUD DIGESTIVA,**  
UN BÁSICO PARA  
NUESTRA SALUD

ACEITES  
ESENCIALES  
**ANTIVIRALES**

**RUTINA  
DE BELLEZA  
NATURAL**  
ADAPTADA A  
TU TIPO DE PIEL

**COMBATE  
EL ESTRÉS Y EL  
INSOMNIO CON**  
ACEITES  
ESENCIALES

**EL  
OTOÑO**  
NOS ESPERA  
CON NUEVOS  
DESAFÍOS

**CAMPUS  
INCLUSIVO**  
DE DEPORTES  
DE INVIERNO

**CONSULTA  
NUESTRA WEB**  
www.pranarom.es  
**Instagram**  
@pranarom\_es  
**Facebook**  
Pranarôm España

# Soluciones <sup>Nº21</sup> esenciales

## SUMARIO

### **03 EDITORIAL**

#### **04 BLOC DE TEMPORADA**

Salud digestiva: básica para nuestra salud general.

#### **08 NOVEDADES**

El otoño nos espera con nuevos desafíos. Aromaflex y Aromalgic nos ayudan a hacerles frente con vitalidad y serenidad

#### **12 ENTREVISTA**

Pau Capell.  
Superación en cada carrera alrededor del mundo.

#### **16 NIÑOS**

Vuelta al cole: refuerza las defensas  
Felices sueños

#### **20 NUESTRA ESENCIA**

Paloma Olivares.  
Farmacias integrativas.

### **22 BELLEZA**

Rutina natural adaptada a tu tipo de piel.  
Beneficio de los aceites vegetales vía oral.

### **26 TENDENCIAS**

Combate el estrés y el insomnio con aceites esenciales de Lavanda y de Manzanilla romana.

### **28 ADN PRANARÔM**

Campus inclusivo de deportes de invierno.

### **30 ESENCIALES**

#### **DESDE DENTRO**

Con Marta Pérez.

### **32 ACTUALIDAD**

#### **CIENTÍFICA**

Aceites esenciales antivirales.

PRANARÔM. DIRECCIÓN EDITORIAL: Country Manager: 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: Patricia Mateos, Cristina Vildosola, Coloma Fernández, Lucía Romero, Anna Puig, Alicia Pacheco, Neus Prat, Txell Avilés, Irene Corral Sanglas, Alfredo Quevedo Fernández, Abdesselam Zhiri, Aroa Bajo, Marta Pérez, Pau Capell, Paloma Olivares y Tamara Perulero. IMPRESIÓN: Lidergraf.

# OTOÑO - INVIERNO 2023

## SU SALUD NUESTRA VOCACIÓN.

**V**olvemos con un nuevo e ilusionante número de *Soluciones Esenciales*.

Donde intentamos acercarles consejos de salud y trucos para mejorar su calidad de vida. Después de un verano extremadamente caluroso, afrontamos un otoño y un invierno donde esperamos recibir una nueva oleada de patologías respiratorias como ha estado ocurriendo en el cono sur durante nuestro verano. En Pranarôm y Herbalgem encontrarán los mejores aliados para poder superar cualquier problema durante estas estaciones. En este número podrá encontrar remedios y consejos muy interesantes.

Por otro lado en este número tienen una entrevista muy interesante a Pau Capell, ultrafondista de alto nivel y que nos dará consejos muy interesantes para la vuelta a la rutina deportiva. Nuestra nueva gama Digestarom estará muy bien explicada y detallando todo lo que les puede aportar.

Muy interesante el artículo sobre nuestra colaboración con CDIA,


acompañando a las personas con discapacidad y demostrado junto a ellos que es solo una palabra mal utilizada, con un buen acompañamiento no hay barrera insalvable.

La sección de los más pequeños como siempre contará con su artículo, otros consejos y entrevistas para ahondar en los mejores consejos naturales para su salud. Dormir, tratamientos para patologías virales, apuntes para el uso de aceites esenciales y vegetales para su belleza junto a otras y muy variadas informaciones científicas para su vida.


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. Porque estar bien, es lo natural.

**GERMÁN PUJOL**  
Country Manager España





**Presentamos Digestarom**  
para ayudarte en esos momentos de malestar  
digestivo para que puedas cuidarte y vivir el día  
a día sin preocupaciones ni interrupciones.



# SALUD DIGESTIVA: BÁSICA PARA NUESTRA SALUD GENERAL

---

Los aceites esenciales de Pranarôm te ayudan en los momentos de malestar digestivo

**IRENE CORRAL SANGLAS**

Formadora y Visitadora Médica de Pranarôm

**L**a digestión es el proceso de transformación de los alimentos en nutrientes, que son esenciales para la vida. Seguir una dieta sana y equilibrada es indispensable para cuidar nuestro cuerpo y obtener la energía que necesitamos para nuestras actividades diarias. Sin embargo, hay ocasiones en que este proceso puede verse interrumpido por distintas molestias digestivas: acidez, reflujo, hinchazón, pesadez, etc. Quizás estés familiarizado con alguno de estos síntomas, por lo que sabrás que gozar de una buena salud digestiva es básico para nuestra salud general y para poder disfrutar de los pequeños grandes placeres de la vida.

## Digestarom combate las distintas molestias digestivas.



Pranarôm, la ciencia de los aceites esenciales, quiere ayudarte en esos momentos de malestar digestivo para que puedas cuidarte y vivir el día a día sin preocupaciones ni interrupciones.

Un ejemplo de ello es el lanzamiento de la **nueva gama Digestarom**, que combina los mejores activos con la riqueza de los aceites esenciales ecológicos, puros e íntegros.

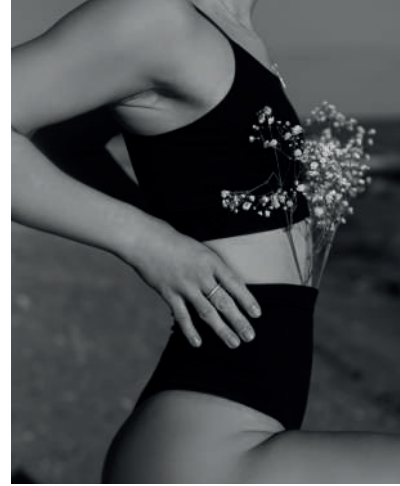
Esta línea está formada por cuatro productos distintos para que puedas utilizar el que mejor se adapte a tus necesidades; porque una buena digestión es lo natural.



# 1.

**Cápsulas Digest Protect.** Su composición única de aceites esenciales de limón y comino con extractos naturales de algas rojas es una fórmula ideal para proteger la mucosa del estómago y facilitar el flujo de los jugos digestivos. Estas cápsulas, sin azúcar y sin gluten, se pueden tomar después de la típica buena comida que no termina de caerle bien a tu estómago.





## 2.

**Digest Confort.** Por otro lado, cuando te encuentres con digestiones difíciles, hinchazón y esa sensación de no poder tomar nada más, vas a estar encantado de conocer Digest Confort. Estos comprimidos para chupar contribuyen al bienestar digestivo, ya que contienen aceites esenciales de menta piperita y de jengibre y, además, están enriquecidos con achicoria: una combinación única y exclusiva para cuando más lo necesites.



## 3.

**Digest Transit.** Si tu rutina de ir al baño se ve alterada, puede deberse a varios motivos. En situaciones de estrés, cambios de dieta o incluso unas vacaciones, esta frecuencia puede verse disminuida. En estos casos, tu compañero ideal será Digest Transit, que ayuda a regular el tránsito intestinal gracias a su composición con psyllium y aceite esencial de jengibre. Este producto se presenta en un práctico formato en sobres y es rico en fibras. Además, tu microbiota también te lo agradecerá.

## 4.

**Digest Stop.** Por último, cuando necesites parar, tienes Digest Stop. Su función es ayudarte a normalizar la frecuencia de las deposiciones y aliviar las molestias asociadas. Este efecto tan completo lo proporcionan los aceites esenciales de alcaravea y anís estrellado combinados con psyllium y carbón activado vegetal. Además, se presenta en un práctico formato en cápsulas que no contienen azúcar ni gluten.



Que nada te interrumpa. Descubre  
Digestarom y cuídate. Una buena digestión  
es lo natural.

Después de un  
periodo de  
descanso, retomar la  
actividad física  
puede resultar un  
desafío.





# EL OTOÑO NOS ESPERA CON **NUEVOS DESAFÍOS**

**Aromalgie nos ayuda a afrontarlos con vitalidad y serenidad**

---

**CRISTINA VILDOSOLA Y NEUS PRAT**  
Formadoras de Pranarôm



**B**ienvenidos a la nueva temporada otoño-invierno. Con el final de las vacaciones y la vuelta a la rutina, es importante cuidar de tu salud y tu bienestar. Pranarôm te ofrece una gama de productos a base de aceites esenciales 100% ecológicos, puros e íntegros que te ayudarán a adaptarte a la vuelta del verano y al momento de retomar el deporte y el trabajo.

En este artículo exploraremos la línea Aromalgie de Pranarôm, que incluye Aromaflex, el Spray músculos y articulaciones y el *Roll-on* entre otros, ideales para la vuelta a la actividad física. También destacaremos los beneficios de las Cápsulas sueño y el Spray sueño y relajación de la gama Aromanocis, perfectos para relajarnos y garantizar un sueño reparador durante esta etapa de adaptación.

**Una buena salud física y mental es esencial para tu vida, y Pranarôm te ayudará a conseguirla.**



## Aromaflex, Spray y Roll-on Aromalgic: vuelta al deporte con energía y sin excusas

La línea **Aromalgic de PranaRôm** cuenta con productos clave para que ni las agujetas ni el dolor, que suelen aparecer después de mucho tiempo de inactividad, te frenen en la consecución de tu objetivo. Estos productos de Aromalgic son ideales para complementar tu regreso al deporte, ya que brindan confort y bienestar.

Los **comprimidos Aromaflex** contienen aceites esenciales y extractos vegetales que ayudan a aliviar el malestar muscular, de tendones y articular. Puedes tomar uno o dos comprimidos al día. No dejes que las agujetas o las molestias te aparten del ejercicio. Además, el **Spray Aromalgic** es una solución práctica y refrescante que ofrece un alivio instantáneo en caso de fatiga o tensión antes y después de la actividad deportiva. La opción más concentrada se presenta en un envase ideal para llevar en la mochila de entrenamiento, y es perfecta para esos momentos de molestia aguda.

Otra opción que recomendamos para uso diario es el **Roll-on Aromalgic**, un producto para calmar el dolor, la inflamación o cualquier contractura. Además, gracias a las tres esferas metálicas que contiene, al aplicar el producto notaremos alivio y una sensación muy agradable.



## Cápsulas sueño y Spray sueño y relajación de Aromanocctis: descanso y relajación para adaptarse al trabajo

La vuelta al trabajo puede generar estrés y dificultades para conciliar el sueño. Para ayudarnos a relajarnos y garantizar un descanso óptimo, **Pranarôm cuenta con la gama Aromanocctis.**

Las **Cápsulas sueño fuerte** contienen una mezcla de aceites esenciales quimiotipados que promueven la relajación y un sueño reparador. Tomar dos cápsulas antes de dormir te ayudará a tranquilizar la mente y el

cuerpo. Además, el **Spray sueño y relajación** es una solución práctica y reconfortante con la que podemos rociar nuestro entorno para crear una atmósfera relajante antes de acostarnos, además de poder aplicarlo en la almohada y en el pijama. Estos productos nos acompañarán en esta etapa de adaptación al trabajo, ya que garantizan un descanso adecuado y un despertar renovado.

**Pranarôm nos brinda la oportunidad de cuidar de tu salud y tu bienestar con su línea Aromalgic y Aromanocctis.** Tanto si necesitamos energía para retomar el deporte como relajarnos para conciliar el sueño en esta etapa de adaptación al trabajo, los productos de Pranarôm ofrecen soluciones naturales y efectivas gracias a la ciencia de los aceites esenciales. **Esta temporada, incorpora estos productos a tu rutina diaria y disfruta de una vuelta a la rutina exitosa y equilibrada.**

# PAU CAPELL

## Superación en cada carrera alrededor del mundo

Ultrafondista y autor del libro *Lucha por tus sueños y ama lo que tienes*.

### ENTREVISTA DE AROA BAJO.

Marketing manager de Pranarôm España



### ¿Te imaginabas en algún momento que llegarías a este nivel tan profesional?

Obviamente no, no me imaginaba llegar al punto que he llegado profesionalmente. Yo estudié para ser ingeniero, pero la vida me llevó por diferentes caminos y acabé eligiendo el de ser atleta. Yo corría por hobby, porque me gustaba mucho, y conforme iba consiguiendo pequeños resultados y entrenando, empecé a darme cuenta de que tenía sponsors interesados en ayudarme,

que querían que diera un paso adelante hacia la profesionalidad y decidí apostar por ser deportista autónomo y por mi sueño de ser atleta, que aún mantengo hoy en día.

### ¿Qué es lo que más te gusta de tu estilo de vida y lo que menos?

Lo que más me gusta es que estoy viviendo mi vida y haciendo lo que quiero. La estoy disfrutando mucho y la comparto con mi pareja y mis seres queridos. Es una vida en la que hay que sacrificar muchas cosas para poder llegar lejos, y a veces cuesta, pero el esfuerzo merece la pena.

### Cierra los ojos y respira hondo, ¿dónde te gustaría verte dentro de tres años?

Me gustaría verme en el mismo sitio donde estoy haciendo esta entrevista: en mi casa en Andorra, con mi familia, mi pareja, dedicándome al deporte, compartiendo mi día a día con los demás y disfrutando de la montaña y la naturaleza que me ofrece este lugar.

### Compartes carreras, entrenos y tu día a día, ¿pero nos podías explicar un poco cómo es un día de tu vida?

Descanso unas ocho horas aproximadamente. Me suelo levantar sobre las ocho de



Uso el aceite de masaje y el roll-on para articulaciones  
y músculos para masajear las zonas cargadas

**Recomiendo el  
spray Músculos y  
Articulaciones para  
relajar molestias  
después de  
entrenos y carreras**

la mañana, me preparo el desayuno a la vez que hago un poco de mailing de entrenador, patrocinadores o redes sociales. A eso de las diez salgo a entrenar toda la mañana y suelo llegar a casa para la hora de comer. Me preparo la comida, me conecto de nuevo para contestar mensajes que hayan entrado durante las horas que estoy fuera y sobre las cinco y media o las seis me voy a hacer mi segundo entreno, que puede ser bicicleta, gimnasio... hasta las ocho. Luego paso tiempo con mi pareja o mis amigos y descanso. En definitiva, es un ritmo muy tranquilo y a la vez muy intenso.

**Tu estado físico es fundamental para cumplir todos los retos deportivos. ¿Me podrías explicar qué sueles utilizar para recuperar tus músculos después de las carreras?**

No soy un gran usuario de suplementos recuperadores y no suelo tomar *recoveries* a no ser que haya realizado un entreno de mucha intensidad o una carrera. Lo que sí

uso son las cremas de Pranarôm para masajear las zonas cargadas, como el aceite de masaje, el roll-on para articulaciones y músculos y, antes de las carreras, para calentar la zona, también utilizo el bálsamo tradicional.

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

Durante estos años he colaborado con varias marcas, lo que me ha permitido saber qué productos funcionan y cuáles no. Empecé a usar los productos de la marca en 2023, aunque ya la conocía con anterioridad a través de internet y las redes sociales. Ahora mismo estoy encantado sobre todo porque veo resultados en mí y eso me motiva a seguir usándolos y a difundirlos.

**¿Qué consejo le darías a una persona que sueña con participar en un ultra y qué productos le recomendarías?**



Mi consejo sería ir entrenado. Está muy bien soñar, pero antes de llegar a eso, uno debe tener experiencia en corta distancia, en carreras de 10, 20, 30, 40, 60 o 100 km y después lanzarse a un ultra sin prisas y con paciencia, ya que se trata de disfrutar.

El producto que recomendaría es el spray Músculos y articulaciones de Pranarôm, que yo uso para relajarme las zonas donde puedo tener más molestias después de los entrenos o las carreras, como los tobillos o las rodillas. Lo recomiendo absolutamente.

### **¿Qué rutinas básicas nos recomiendas para superar esos deseados retos deportivos?**

Básicamente, entrenar. La rutina es entrenamiento, descanso y escuchar mucho al cuerpo para saber cuáles son tus límites. Hay que encontrar la disponibilidad adecuada para poder compaginar la vida personal con la laboral y poder así dedicar tiempo a ir acumulando los entrenos que nos permitan estar preparados para conseguir esos retos que nos proponamos. Además, no podemos olvidarnos de la importancia de la supervisión de profesionales que nos garanticen que podemos realizar deporte de forma segura.

### **Además de tus retos deportivos, tienes un equipo de personas a las que entrenas y que se conoce como YEPA TEAM. Si tuvieras que explicarme en una frase qué es este team, ¿qué me dirías?**

El YEPA TEAM es un equipo de corredores y corredoras totalmente amateur con un deseo deportivo: conseguir sus propios retos personales. Entre todos formamos una gran familia y nos motivamos para alcanzar

esos retos, ya sea con quedadas grupales o simplemente apoyando a una persona del grupo que va a participar en una carrera.

### **¿Tus imprescindibles en una carrera de más de 80 km?**

Mis imprescindibles son tener a la gente que quiero cerca de mí, ya sea mi pareja, mis padres, mis amigos, mis patrocinadores... En definitiva, la gente que yo siento que forma parte de mi equipo la quiero cerca. Después, obviamente, las zapatillas, Pranarôm, las dietas, el entreno... Todo eso es obligatorio para poder realizar mi actividad, al igual que el factor emocional para no rendirme.

### **Constancia, esfuerzo, sacrificio personal, mucha disciplina diaria, pero en tu tiempo libre, ¿qué te gusta hacer, Pau? ¿Con qué disfrutas?**

En mi tiempo libre me gusta ir a un buen restaurante, preparar una buena comida o cena en casa, ir a pasear e ir al cine. Sobre todo es cuestión de escuchar y controlar el tiempo para dejar espacio para mi familia y mi pareja y disfrutar de esos pequeños momentos que valen oro.

### **Si tuvieras que llevarme a un sitio para entrenar, ¿dónde me llevarías?**

Sin lugar a dudas te llevaría a Andorra, al Casamanya, a Comapedrosa, al Refugi del Illa... y seguiría nombrando sitios increíbles. Andorra es un paraíso donde puedes perderte y escuchar tu ser interior, y eso es tan valioso que no se puede pagar con dinero.

Tenemos la  
solución para  
prevenir las  
bajadas de  
defensas



3, 2, 1...



¡COMIENZA LA  
VUELTA AL COLE!

*Refuerza las defensas de los más pequeños*

COLOMA FERNÁNDEZ y TAMARA PERULERO. Formadoras de Pranarôm

No os preocupéis porque tenemos la solución para prevenir esas bajadas de defensas típicas de esta época del año. **Gracias a los aceites esenciales, vamos a conseguir**

**reforzarlas de forma segura y eficaz. Además, contamos con la línea Pranabb y Aromaforce con varias opciones de uso, para que elijas la que más te guste.**







● **ACEITE ESENCIAL DE RAVINTSARA** Ayuda a reforzar el sistema inmunitario y actúa eliminando los virus. Por su eficacia y seguridad es muy utilizado en pediatría. Añade dos gotas de aceite esencial en aceite vegetal y masajea las plantas de los pies, una vez al día, para estimular las defensas de los más pequeños.



● **SOLUCIÓN DEFENSAS NATURALES** Contiene aceites esenciales puros, naturales y ecológicos que ayudan a reforzar el sistema inmunitario de los más pequeños. Aplicar dos gotas en las plantas de los pies por la mañana y por la noche. Apto para niños a partir de 3 kilos.



● **DIFUSIÓN PURIFICADORA** Un imprescindible. Añadir unas gotas de este producto en un difusor de aceites esenciales permite sanear el ambiente y conseguir un espacio libre de contagios.

*Para los mayores de seis años también tenemos soluciones esenciales.*



● **SOLUCIÓN DEFENSAS NATURALES** Ayuda a prevenir la acción de los virus gracias a su combinación única de aceites esenciales. Aplicar dos gotas en el interior de las muñecas, frotar e inhalar una o varias veces al día durante todo el invierno ayuda a mantener el sistema inmunitario fuerte. También se puede utilizar en difusión para conseguir un ambiente libre de virus.

# Felices SUEÑOS

Os damos unos consejos para relajar a los niños de la casa y crear un ambiente confortable en vuestros hogares.

En esta época del año suele aparecer cierta inquietud por el cambio de hábitos, por lo que resulta imprescindible acompañar a

nuestros hijos y favorecer su descanso y relajación. Un buen descanso es imprescindible para reforzar su sistema inmunitario.



● **ACEITE ESENCIAL DE MANDARINA** Con un aroma agradable para todos, este aceite esencial reduce tensiones, calma la ansiedad y disminuye el estrés. Podemos aplicar unas gotas, en base de aceite vegetal, masajeando el pecho o la espalda de nuestro bebé para ayudarlo a relajarse y dormir mejor. Apto desde recién nacidos. Es fotosensibilizante.



● **ACEITE DE MASAJE SUEÑO** Esta mezcla perfecta de aceite de almendras dulces con aceites esenciales calmantes y relajantes favorece la relajación y el sueño reparador. Podemos aplicar unas gotitas y masajear los pies o la espalda de nuestro bebé hasta cuatro veces al día y dormirá profundamente. Apto para niños a partir de 3 kilos.



● **DIFUSIÓN SUEÑO** Este producto para difusión con aceites esenciales relajantes favorece el descanso del bebé y le induce un sueño profundo y reparador. Añade tres gotitas en un difusor de aceites esenciales 30 minutos antes de acostarlo.

# PRANARŌM

LA CIENCIA DE LOS ACEITES ESENCIALES



**PROTEGERLO,  
ES LO  
NATURAL.**

## **Bálsamo Pectoral**

Con aceites esenciales.  
Ecológicos. Puros. Íntegros.

Consulte a su farmacéutico.





# FARMACIAS INTEGRATIVAS

## El éxito es ver mejorar a los pacientes

**Paloma Olivares:** *Una farmacia es algo más que cortar cupones; hay que mejorar la calidad de vida de la gente, eso es ser una farmacia integrativa.*

ENTREVISTA DE AROA BAJO. Marketing Manager de Pranarôm España

### **Como titular de una farmacia, ¿qué valores transmites a tu equipo?**

Para mí, lo más importante es generar un buen ambiente y que el equipo se sienta como en casa. Ya que tienes que trabajar para vivir, que al menos esa obligación se convierta en algo divertido, que te sientas en un ambiente familiar y que no existan los miedos. Si hay miedo, nunca vas a dar el 100 % de ti mismo. Y desde el primer día, ese valor es el que he transmitido a mi equipo.

### **¿Qué es para ti ser una farmacia integrativa?**

El concepto de «farmacia integrativa» siempre me ha representado. Porque una farmacia en la que solo se cortan cupones carece de sentido. Estudié farmacia porque me gusta mejorar la calidad de vida de la gente, y ser una farmacia integrativa es precisamente eso: poder ayudar a una persona que viene con un problema de salud, a base de consejos y de estudiar su caso particular para potenciar

el tratamiento convencional que le prescriba el médico. Cuando esa persona viene al cabo del tiempo a darte las gracias, ya ha merecido la pena.

### **¿Qué te aporta formar parte del proyecto?**

Este proyecto me ayuda a adentrarme en profundidad en el mundo de los aceites esenciales, que me apasiona. Como he dicho antes, el agradecimiento de mis pacientes al ver que la aromaterapia mejora su estado de salud es para mí sinónimo de éxito.

### **¿Qué aspectos consideras que son importantes para un paciente cuando entra en una farmacia integrativa?**

El aspecto fundamental es querer ayudar. Tengo muchísimos casos en los que un paciente entra con dolor en la farmacia porque el médico le ha prescrito simplemente terapias paliativas para ayudar a calmar ese dolor, pero no se le pasa porque no se



**Paloma Olivares.**  
Farmacia Paloma Olivares  
Paseo de la Chopera, 28  
(Alcobendas, Madrid)



### ¿Consideras que la formación es importante? ¿Qué es lo que priorizas a la hora de dar un consejo en el mostrador?

La formación lo es todo, y más en el ámbito de los aceites esenciales. Si una persona no está formada en este campo no debería dispensarlos ni recomendarlos. Al fin y al cabo estás suministrando tratamientos con una concentración muy alta, y hay que tener cuidado con la forma en que se administra. A la hora de dar un consejo, es importante que la persona sienta confianza en tí para poder recomendarle algo. Si no está receptiva, es mejor no insistir.

está llegando al fondo del problema. Lo que hacemos en estos casos es valorar y recomendar qué puede hacer el paciente para mejorar. Para conseguir esto, el aspecto más importante es que el equipo esté formado, que tenga el ánimo y las ganas de pisar fuerte en el mostrador para que la persona sepa que estás ahí para ayudarla, no para venderle algo porque sí.

### ¿Cuál es la opinión general de los pacientes ante los aceites esenciales? ¿Confían o existen algunas reticencias a los consejos?

Esto es algo que me hace mucha gracia. Yo conozco muy bien el mundo de los aceites esenciales, pero la población en general es bastante reacia. Es mucho más sencillo recomendar un producto acabado de Pranarôm que los aceites esenciales. Todo mi equipo explica muy bien el concepto y la gente va confiando cada vez más. Cuando entré pensaba que iba a ser un camino de rosas, pero al final resulta más complicado de lo que creía. De todas formas, poco a poco va mejorando la opinión de la gente.

### Si tuvieras que elegir un producto acabado de Pranarôm, ¿cuál elegirías? ¿Y un aceite?

Sin ninguna duda, **el aceite esencial que escogería es la Siempreviva amarilla**, que es el que me atrajo a este mundo. ¿Cómo un botecito tan pequeño puede ser tan increíble? Lo conocí durante mi periodo de prácticas de farmacia, pues mi abuela se había caído de bruces y tenía la cara completamente morada. Fue dársele y a los dos días estaba perfecta. Es mi mejor aliado. Como producto acabado,

un gran desconocido es el **Buccarom**. Me encanta el frescor que deja, pero lo que me tiene enamorada de este producto es la eficacia para quitarte una llaga en cuestión de minutos. ¡Fabulosos!



Existen muchos rituales de belleza, pero nosotros os presentamos uno sencillo de solo tres pasos y que se adapta totalmente a la vida cotidiana para la mañana y para la noche.

# ¿QUÉ RUTINA NATURAL DE BELLEZA SE ADAPTA A TU PIEL?

TXELL AVILÉS y LUCÍA ROMERO, Formadoras de Pranarôm

Una rutina de belleza consta de una serie de pasos que nos ayudan a cuidar y mimar la piel. Todas las etapas son importantes, ya que

cada una tiene su objetivo. Por ejemplo, nunca aplicaremos un aceite o sérum sobre una piel que no esté limpia o que tenga restos de maquillaje.

**Descubre el paso a paso más beneficioso y los productos para el mejor cuidado**

**Rutina de noche** Por la noche, la piel se regenera y es importante limpiarla y seguir una rutina para mejorar este proceso.

**1. Limpiar y purificar la piel.** Limpia la piel de maquillaje e impurezas. Utiliza un gel neutro bio o un aceite vegetal adaptado a tu tipo de piel.

**2. Tonificar e hidratar.** Utiliza un agua floral para retirar más fácilmente el maquillaje y tonificar la piel. Pulverízala en la cara con los ojos cerrados y utiliza un disco desmaquillante o un algodón para secar.

**3. Nutrir y cuidar la piel.** La noche es el momento de regeneración intensiva. Elige la rutina que mejor se adapte a tu tipo de piel.

**Rutina de día** Por la mañana siempre vamos corriendo. Adapta los tres pasos anteriores para mantener la piel sana.

**1. Limpiar y purificar la piel.** Vierte aceite vegetal en un disco de algodón y pulveriza agua floral para conseguir un dos en uno y limpiar totalmente la piel.

**2. Tonificar e hidratar.** Utiliza un agua floral para preparar la piel y aportar hidratación.

**3. Nutrir y proteger.** Aplica un aceite vegetal o aceite personalizado junto a la protección solar. El agua floral te permitirá fijar el maquillaje.

Cada piel necesita un cuidado especial.

*¿Qué rutina de belleza natural te conviene?*

### Piel normal

1. Limpiar y tonificar con aceite vegetal de coco.
2. Tonificar e hidratar con agua floral de azahar.
3. Nutrir y cuidar con una sinergia antiedad.

**Envase de 30 ml:** 10 gotas de AEQT de palo de rosa + Aceite vegetal de jojoba hasta completar el envase *(Aplica 5 gotas y date un suave masaje).*



### Piel grasa

1. Limpiar con aceite vegetal de jojoba.
2. Tonificar e hidratar con agua floral de romero quimiotipo verbenona.
3. Nutrir con una sinergia ligera y no grasa para evitar que se obstruya el poro.

**Envase de 30 ml:** 10 gotas de AEQT de palmarosa + 20 ml de aceite vegetal de jojoba + 10 ml de gel de aloe vera *(Aplica 5 gotas y date un suave masaje).*



### Piel seca

1. Limpiar con aceite vegetal de almendras dulces.
2. Tonificar e hidratar con agua floral de rosa de damasco.
3. Nutrir con una sinergia calmante y reconfortante.

**Envase de 30 ml:** 5 gotas de AEQT de lavanda + 5 gotas de AEQT de geranio de Egipto + Aceite vegetal de argán hasta completar el envase *(Aplica 5 gotas y date un suave masaje mañana y noche).*



# CÁPSULAS DE ACEITE VEGETAL DE ROSA MOSQUETA

Las cápsulas de aceite vegetal de rosa mosqueta de Pranárom son unas cápsulas veganas que contienen 750 mg de aceite vegetal virgen. El hecho de que el aceite vegetal empleado provenga de la primera presión en frío es esencial para que conserve intactas sus propiedades.



Estas cápsulas presentan un elevado contenido en ácidos grasos omega 3 y 6, así como concentraciones elevadas de betacaroteno y vitamina E. Esta composición las convierte en la mejor opción para nutrir nuestra piel desde el interior, a la vez que le aporta elasticidad y un efecto antioxidante que la protege de la radiación solar. **Su gran poder regenerador hace que estas cápsulas sean grandes aliadas para el tratamiento de las cicatrices**, tanto si su uso se complementa con el aceite vegetal de rosa mosqueta tópico como si no. Además, constituyen una maravillosa fuente de omegas para las personas veganas.

Se pueden tomar dos o tres cápsulas al día durante varias semanas o el tiempo que sea necesario. Son aptas a partir de los 12 años y no durante el embarazo y la lactancia.

**Las cápsulas de aceite vegetal de rosa mosqueta son el complemento ideal para tratar y nutrir la piel desde el interior**, especialmente ahora en verano, para preparar nuestra piel para la exposición solar y disfrutar de una piel nutrida con un tono uniforme.







# AGUA FLORAL DE ROSA DE DAMASCO

**El aceite esencial de rosa de Damasco es muy preciado y se utiliza en cosmética por sus propiedades tónico-cutáneas.**

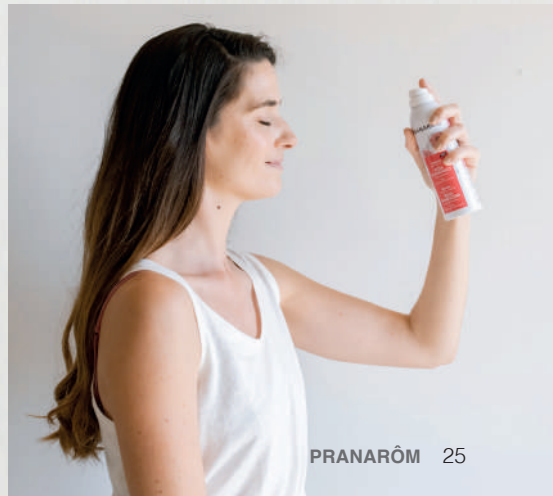
Como novedad de esta temporada, presentamos el agua floral de rosa de Damasco en formato de 50 ml.

Las aguas florales se obtienen a partir del proceso de destilación por el que se obtiene el aceite esencial donde se impregna de parte de las moléculas de dicho aceite.

El aceite esencial de rosa de Damasco es muy preciado y se utiliza en cosmética por sus propiedades tónico-cutáneas.

Este agua floral se puede usar como desmaquillante aplicándolo directamente sobre el rostro y retirándolo con un disco de algodón. También se puede utilizar para fijar el maquillaje o simplemente a demanda para refrescar la piel y darle un mejor aspecto.

Se presenta en un tamaño ideal para llevar en el bolso, tener en la oficina, en el coche, etc. Llévala donde quieras, refresca tu piel y apórtale ese extra de tonicidad que sin duda agradecerás.





## RELÁJATE DE FORMA NATURAL

Los aceites esenciales de Lavanda y Manzanilla romana serán tus grandes aliados.

**ANNA PUIG Y ALICIA PACHECO.** Formadoras de Pranarôm

El estrés y el insomnio nos pueden acompañar en nuestro día a día y no siempre somos capaces de encontrar herramientas que nos ayuden a superarlos.

**Los aceites esenciales pueden ser un gran aliado para ayudarnos a sobrellevar el estrés pasajero y el insomnio.** Existen distintas opciones para conseguir el efecto que necesitamos:

Si queremos generar un ambiente relajante, podemos contar con la difusión atmosférica utilizando uno de nuestros difusores.

Si necesitamos un “efecto rescate” por estrés, ansiedad o insomnio, podemos utilizar la vía tópico-olfativa, que consiste en aplicar un par de gotitas en la cara interna de las muñecas, frotar para aumentar la absorción y luego inhalar para conseguir un alivio inmediato.

Si nos cuesta conciliar el sueño, además, podemos aplicar una gotita en la almohada.





**¿Sabías que...** las moléculas de aceite esencial que inhalamos - ya sea en difusión o inhalación a través de la piel o tejidos - conectan el olfato directamente con el sistema nervioso y producen un efecto calmante rápido?

Para conseguir este alivio, os proponemos probar con estos dos aceites senciales:

El **aceite esencial de lavanda** es uno de los más famosos por su excelente tolerancia y su gran eficacia para relajarnos y ayudar a conciliar el sueño y rebajar el estrés, y por eso es imprescindible en nuestro botiquín.

\* Es apto para toda la familia. Se puede aplicar directamente sobre la piel, aunque recomendamos diluirlo en un poco de aceite vegetal en menores de tres años.

El **aceite esencial de manzanilla romana** tiene propiedades calmantes y relajantes que actúan sobre el sistema nervioso central, pero también ayuda al sistema digestivo, principalmente cuando el malestar digestivo está relacionado con nervios.

\* El aceite esencial de manzanilla romana, usado de forma correcta, es muy seguro y apto para todas las edades por vía tópica e inhalada, también durante el embarazo y la lactancia.

## Dificultad para dormir

### Sinergia con ae de lavanda y ae de manzanilla romana

Para ayudarte a conciliar el sueño creando una atmósfera relajante te proponemos hacer un spray relajante. **Para ello necesitas:**

225 gotas de AE de lavanda

75 gotas de AE de manzanilla romana

Alcohol de 70° o 96°

Envase spray Aromaself DIY de 30ml.



### ¿Cómo preparar la sinergia?

Añadir alcohol hasta la mitad del frasco. A continuación, verter las gotas de cada aceite esencial. Para finalizar, se completa con más alcohol hasta alcanzar el cuello del envase. Colocar el tapón y agitar para homogeneizar la sinergia.

¡Lista para usar allá donde vayáis!  
Un formato pequeño, para que pulverices almohadas, sábanas, pijama, habitación, peluches...  
Apto para todas las edades y en embarazo y lactancia.

CONSEJO  
AROMA  
Self

# LOS VALORES QUE NOS UNEN: EL CAMPUS INCLUSIVO DE DEPORTES DE INVIERNO

AROA BAJO. Marketing manager de Pranarôm España

Pranarôm demuestra su compromiso con la promoción de un estilo de vida saludable y activo, y muestra, a través de un claro mensaje de inclusión, su apoyo continuo a la construcción de una sociedad más diversa y equitativa.

Los campus del Centro de Deportes de Invierno Adaptados (CDIA) se han convertido en un acontecimiento anual muy esperado en el mundo de los deportes de invierno desde su inicio en la temporada 2017-2018.



De entre los participantes en sus pasadas ediciones, han surgido deportistas destacados, como **Irati Idiakez, quien se ha consagrado como la actual campeona del mundo de snowboard** en la modalidad de banked slalom (BS), o **Astrid Fina, medallista paralímpica en snowboard que obtuvo la tercera posición en BS en los JJ. PP. de Pyeongchang**. Del 5 al 10 de marzo tuvo lugar el Campus Inclusivo Pranarôm de deportes de invierno que se desarrolló en Baqueira Beret con la asistencia de 14 participantes.

### Un ambiente inclusivo

Desde las últimas dos temporadas, los campus CDIA se han centrado en fomentar la inclusión en el deporte. El Campus Pranarôm ha sido testigo de este enfoque inclusivo, con la participación conjunta de una quincena de deportistas con y sin discapacidad. **Durante una semana de convivencia, los participantes se apoyaron mutuamente, derribando barreras y fomentando la igualdad de oportunidades.**

### Enfoque en el rendimiento

El Campus Pranarôm no solo implica disfrutar de los deportes de invierno, sino también mejorar el rendimiento atlético. Durante el programa, se llevaron a cabo sesiones especializadas que abordaron aspectos clave para el buen desarrollo deportivo. Los participantes tuvieron la oportunidad de recibir clinics de preparación física, preparación de material, psicología y nutrición deportiva. Estas sesiones brindaron a los deportistas las herramien-

tas necesarias para alcanzar su máximo potencial en el deporte de invierno.

### La experiencia Pranarôm

Como parte del enfoque integral en su bienestar, el acto incluyó una charla-taller especial de la marca. En esta actividad, los participantes pudieron sumergirse en el mundo de la aromaterapia y experimentar los beneficios de nuestra gama Aromalgic de Pranarôm, concebida específicamente para el cuidado en deportistas. Se presentaron los beneficios de la aromaterapia para el rendimiento deportivo, el bienestar físico y la recuperación y se destacaron los productos como el aceite de masaje, el roll-on y el spray de la gama, que brindan alivio y cuidado muscular. Con ello, los deportistas se llevaron los artículos imprescindibles para que pudiesen complementar su entrenamiento y ayudarles a alcanzar sus objetivos deportivos de manera más eficiente y, a su vez, fomentar la continuidad de los cuidados y una adecuada recuperación después de finalizar el acto.

Los participantes pudieron experimentar de primera mano la calidad y eficacia de los productos Pranarôm, lo que fortaleció su confianza en la marca y su implicación con la salud y el rendimiento deportivo. Con esta colaboración, Pranarôm no solo demuestra su compromiso con la promoción de un estilo de vida saludable y activo, sino que también muestra, a través de un claro mensaje de inclusión, su apoyo continuo a la construcción de una sociedad más diversa y equitativa.

# MARTA PÉREZ

FORMADORA DE PRANARÔM

**PATRICIA MATEOS.** Formadora y visitadora médica



## Gran impulsora de las alternativas terapéuticas naturales

**C**onversamos con Marta Pérez, formadora de Pranarôm y farmacéutica, una zaragozana apasionada de las actividades al aire libre, la cosmética y la música.

### Como formadora de Pranarôm, ¿en qué consiste tu día a día?

Entre nuestras actividades del día a día nos puedes ver visitando a médicos para ofrecerles alternativas terapéuticas naturales, ayudando a las farmacias a posicionar los productos para que puedan hacer una buena recomendación farmacéutica, ya sea en la oficina de farmacia o a través de formaciones centralizadas, preparando materiales e incluso ayudando al público final a través de las redes sociales para que utilicen de forma adecuada los aceites esenciales quimiotipados (AEQT).

### ¿Qué es lo que más disfrutas de tu trabajo?

Lo que más me gusta de mi trabajo es que cada día es diferente. Estoy en continuo contacto con gente de diferentes sectores de la salud y en continua formación para poder aportar a nuestros clientes las últimas actualizaciones y opciones terapéuticas a través del uso de AEQT.

### También haces visita médica. ¿Tienen buena acogida los productos a base de aceites esenciales entre los médicos que visitas?

Actualmente estamos centradas en la visita médica a pediatras a través de la visita en consulta y de la presencia en congresos. Estamos muy contentas con la acogida que estamos teniendo, puesto que los pediatras tienen cada vez más demanda de alternativas naturales por



parte de los padres. La gama principal que estamos presentando es Pranabb.

### ¿Cuál fue tu primera experiencia con un aceite esencial?

Conocí el mundo de los AEQT a través del aceite esencial de menta de campo. Durante un tiempo tuve migrañas muy fuertes y la medicación que me habían prescrito me generaba efectos no deseados, así que empecé a utilizar la menta en cuanto sentía que tenía principio de migraña y me la aplicaba de forma tópica en las sienes y en la parte posterior del cuello. ¡Fue una pasada! Como farmacéutica, me empecé a interesar por la acción farmacológica de los aceites esenciales y me fui informando y descubriendo todas las opciones que podemos encontrar.

### ¿Cuál es tu aceite esencial de botiquín o el que más te gusta?

Los AEQT que más uso son el limón, la menta de campo y el aceite esencial de naranja dulce. Para el verano, el aceite esencial de espliego macho y el aceite vegetal de coco.

### ¿Crees que el uso de aceites esenciales puede resultar interesante en la corriente DIY?

Qué mejor manera de utilizar los AEQT y aceites vegetales que creando sinergias adaptadas a cada individuo, personalizando así el tratamiento para que sea lo más efectivo posible.



# ACEITES ESENCIALES ANTIVIRALES

---

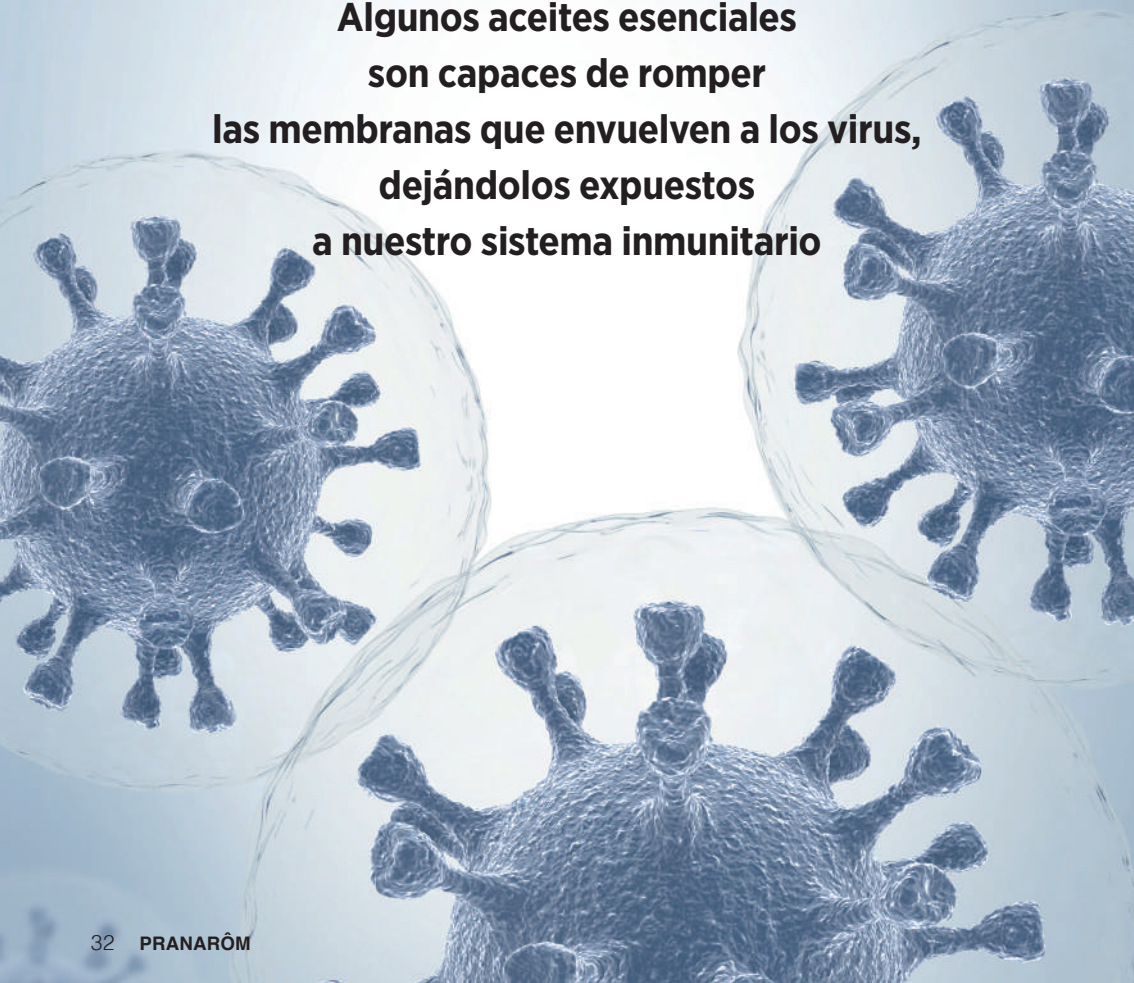
**ALFREDO QUEVEDO FERNÁNDEZ.**

Responsable de Comunicación Científica de Pranarôm International

Con la colaboración de Abdesselam Zhiri,

Director de Investigación y Desarrollo de Pranarôm International

**Algunos aceites esenciales  
son capaces de romper  
las membranas que envuelven a los virus,  
dejándolos expuestos  
a nuestro sistema inmunitario**





## Últimamente el estudio de sustancias con acción antiviral está despertando un gran interés. Esta revisión de artículos científicos\* confirma la utilidad que tienen los aceites esenciales en el tratamiento de infecciones causadas por virus.



**E**n ella se explica que, gracias a sus propiedades lipofílicas (capacidad de disolverse en las grasas), los aceites esenciales son capaces de atravesar fácilmente las membranas de los virus. Estas membranas son unas estructuras que aíslan a los virus del exterior, de modo que los ayuda a esquivar nuestro sistema inmunitario y a infectar otras células. Pues bien, algunos aceites esenciales consiguen romper la membrana viral, de forma que el virus quede expuesto a nuestro sistema inmunitario.

Además, como cada aceite esencial contiene numerosas moléculas (aproximadamente entre 80 y 150), se ha observado que cada una de ellas puede actuar sobre distintas partes del virus (interfiriendo o impidiendo así que entren en células para parasitarlas), sobre la traducción y la transcripción de su material genético (es decir, el paso de ARN a proteínas y de ADN a ARN, respectivamente), así como sobre su ensamblaje.

### *Otras ventajas*

Otra ventaja que tienen los aceites esenciales es que, además de eliminar los virus, tienen acciones beneficiosas sobre los síntomas producidos por la infección. Muchos tienen un **efecto antiinflamatorio**, otros **actúan sobre el sistema inmunitario** y los hay que **ayudan a expulsar la mucosidad** típica de las infecciones respiratorias.

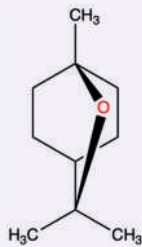
### **Aceite esencial de ravintsara**

*(Cinnamomum camphora)* quimiotipo cineol

De todos los aceites esenciales antivirales, **el más recomendado es el de ravintsara**, que contiene mayoritariamente una molécula llamada 1,8-cineol.

*Este aceite esencial se utiliza frecuentemente para estimular las defensas inmunitarias dentro de una estrategia preventiva.*





## MOLÉCULA 1,8-CINEOL

Esta molécula ha mostrado su **eficacia para tratar los virus del herpes y de la gripe**, entre otros. Asimismo, potencia la actividad antiviral del IRF3 (factor regulador del interferón 3), lo que **estimula la respuesta antiviral del organismo en un modelo de rinosinusitis** en líneas celulares humanas.

### *Aceite esencial de ravintsara y gama de productos Aromaforce*

El aceite esencial de ravintsara forma parte de la línea **Aromaforce**, destinada a tratar todos los trastornos del invierno\*\* (resfriado, gripe, congestión nasal, tos, dolor de garganta, etc.). La combinación de su acción antiviral, estimulante inmunitaria y mucorreuladora lo hacen idóneo para todos estos casos.



\*\* En algunos casos no se encuentra el aceite esencial de ravintsara, sino otros aceites similares que contienen también la molécula de 1,8-cineol y, por tanto, tienen una acción similar, como los de eucalipto, eucalipto radiata, niaulí, mandragsarotra, etcétera.

\* Para más información, consulta la fuente original (en inglés): "Essential Oils and COVID-19". Mahmoud Fahmi Elsebai y Marzough Aziz Albalawi. Molecules. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9696513/pdf/molecules-27-07893.pdf>.

# PRANARŌM

LA CIENCIA DE LOS ACEITES ESENCIALES

**MOVERSE,  
ES LO  
NATURAL.**

## **Roll-on músculos y articulaciones**

Con aceites esenciales.  
Ecológicos. Puros. Íntegros.

Relaja la tensión y la rigidez.

Ideal para el automasaje gracias  
a su aplicador.



Consulte a su farmacéutico.

# PRANARÔM

LA CIENCIA DE LOS ACEITES ESENCIALES



## UNA BUENA DIGESTIÓN, ES LO NATURAL.

### Cápsulas Digest Protect

Con aceites esenciales.  
Ecológicos. Puros. Íntegros.

Consulte a su farmacéutico.

