

SOLUCIONES

esenciales

nº4 Otoño-Invierno 2015-16

PRANARÖM

al habla

Cristina Pellicer



Especialista en medicina integrativa

“La medicina debe responder a la persona, no sólo a su físico”

salud esencial

Aromaterapia
y eficacia terapéutica

peque soluciones

Refuerza las defensas
de los pequeños

salud mujer

Aceites Vegetales
para tu salud y belleza

de temporada

Articulaciones sanas
Prevenir de manera natural
Sinusitis



fichas coleccionables:

Aceites esenciales de Albahaca exótica,
Palo de rosa, Yuzu y AV de Karité



4



9



12



22



26



editorial	3
al habla	4
<i>Cristina Pellicer, especialista en medicina integrativa</i>	
salud esencial	9
<i>Aromaterapia, una opción terapéutica eficaz (I)</i>	
peque soluciones	12
<i>Reforzando defensas</i>	
salud mujer	14
<i>El poder terapéutico de los Aceites Vegetales</i>	
fichas coleccionables	17
<i>Albahaca exótica</i>	
<i>AV Manteca de karité</i>	
<i>Palo de rosa</i>	
<i>Yuzu</i>	
de temporada	22
<i>Depuración otoñal</i>	22
<i>Aromaterapia en invierno; prevenir de manera natural</i>	26
<i>Sinusitis</i>	28
salud en casa	30
<i>Psoriasis</i>	30
soluciones exprés	34



nº4 SOLUCIONES esenciales

Dirección editorial

Director Pranarôm España:
Roberto Pierobon

Director Comercial:
Germán Pujol

Responsable Formación:
Alfredo Fdez. Quevedo

Pranarôm España, S.L.
Oriente, 78-84, 4º Local 5º
08172 Sant Cugat del Vallès
(Barcelona)

Tel. 93 674 84 25
www.pranarom.com
www.solucionesesenciales.com
info@solucionesesenciales.com

Agradecimientos a nuestros colaboradores:
D. Baudoux; A. Vanhollebeke;
X. Miró Bedós; P. Martín Borràs; J. Vilades Freixa; J.B. Peris Gisbert y J.B. Peris Martínez

Producción

Comunica Sotto Voce, S.L.
Pl. Can Boixadera, Local D. Superior
Ctra. de la Roca a Cardedeu, km. 3,2
08440 Cardedeu (Barcelona)
Tel. 93 871 35 10
info@comunicasottovoce.com
Impresión: Litografía Rosés, S.A.
Depósito Legal: B 7142-2014



Tu mayor capital, la salud

d

después del verano, que esperamos te haya ido fabulosamente y que hayas podido disfrutar del calor de la mejor manera, todos volvemos a nuestros quehaceres habituales y, como no, hemos trabajado con la intención de ofrecerte una nueva y completa edición de nuestra apreciada revista.

En ella encontrarás una entrevista interesantísima con la doctora Cristina Pellicer, reconocida Oncóloga y vicepresidenta de la Asociación Española de Oncología Integrativa. No te pierdas su enriquecedor testimonio.

También podrás leer interesantes artículos de médicos, farmacéuticos, y otros profesionales de la salud, todos ellos grandes conocedores de los Aceites Esenciales. Con ello esperamos que encuentres tus mejores SOLUCIONES ESENCIALES para afrontar con el mayor capital de salud este otoño-invierno. Con sus sabios consejos podrás esquivar, afrontar y prepararte para las

patologías que en estas épocas del año suelen darse.

No queremos perder la oportunidad para invitarte a visitar nuestra web/blog www.solucionesesenciales.com que durante este invierno recibirá una importantísima remodelación intentando crear un blog de blogs, con artículos continuos de profesionales, opiniones de usuarios y pacientes, a parte de un sinfín de estimulantes contenidos prácticos y científicos.

Deseando que tengas un maravilloso otoño y un fantástico invierno, te damos las gracias una vez más por tu interés y fidelidad.

Saludos Esenciales. 🍃



Roberto Pierobon.
Director general

Germán Pujol.
Director comercial

Pranarôm España

“La enfermedad importa, pero la persona aún más”



Cristina Pellicer Sabadí

Doctora especialista
en medicina integrativa

“Primero es la persona; luego la enfermedad, porque ésta forma parte del paciente”, comenta la doctora Cristina Pellicer, especialista en medicina integrativa y vicepresidenta de la Asociación Oncología Integrativa. Ella te habla del interés que está suscitando una medicina que tiene en cuenta a la persona como un todo, que no sólo atiende síntomas físicos, sino que da respuestas globales, y de cómo la Aromaterapia forma parte de su abanico de herramientas terapéuticas.

tiene un amplio abanico de herramientas terapéuticas. ¿Qué le hizo interesarse por la Aromaterapia científica, es decir, por el uso de Aceites Esenciales Quimiotipados (AEQT)?

¡Una casualidad! Durante mi formación estudié Aromaterapia, pero no científica, sino como una rama de la fitoterapia y de un modo muy básico; en realidad no me gustó tal como me lo explicaron. Después, cuando estaba tratando pacientes oncológicos, en una ocasión vino una farmacéutica explicando que había hecho un curso de Aromaterapia científica, me dijo que le parecía que tenía posibilidades terapéuticas muy interesantes y que tenía una importante base científica y me animó a que me formara en esa terapia. A los dos días comencé una formación con Laura Mestres, a su vez formada en el *Collège d’Aromathérapie D. Baudoux*, y ya no he parado desde entonces.

Tanto médicos como pacientes se encuentran en ocasiones poco satis-

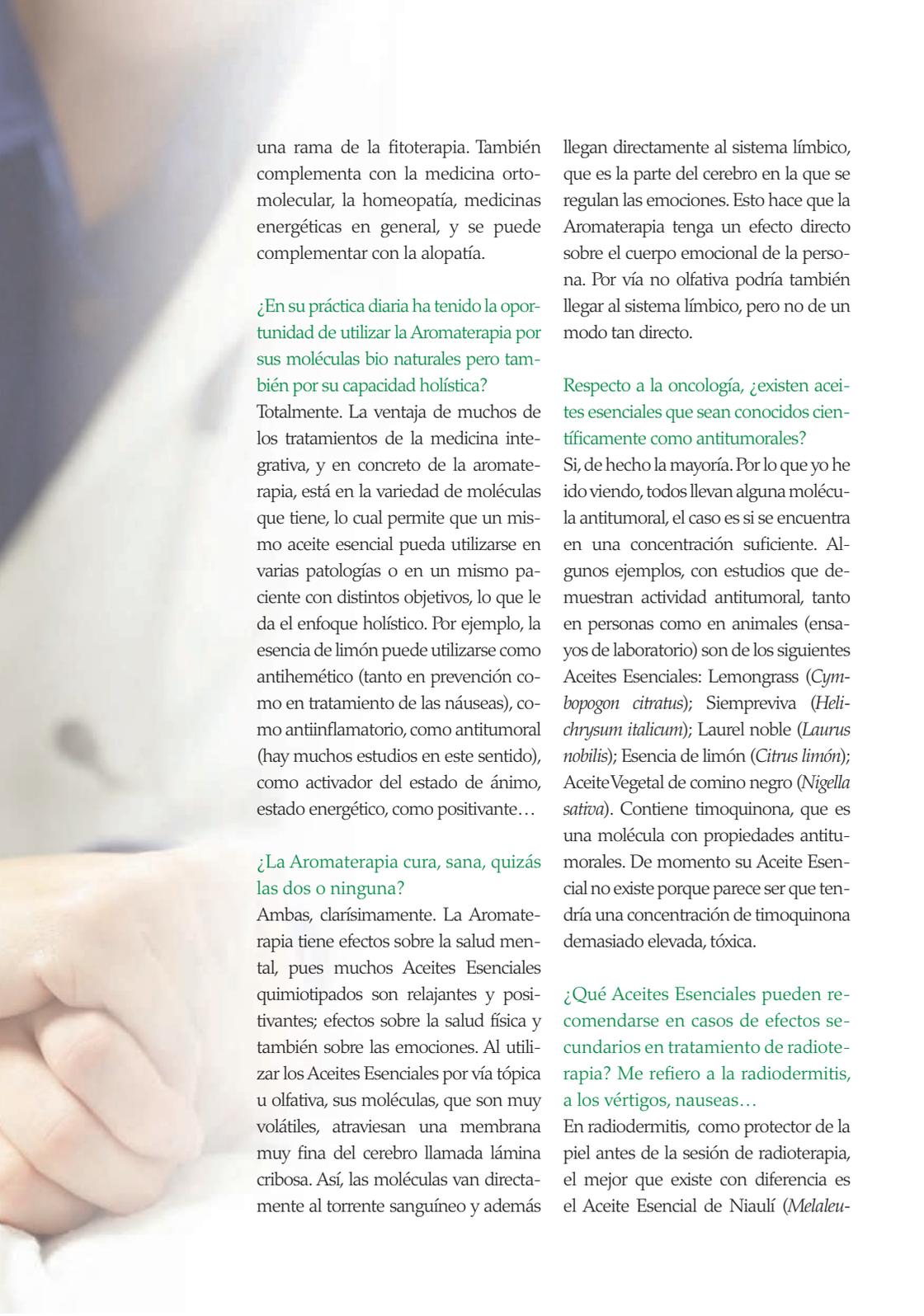
fechos con el uso y los resultados de determinados fármacos porque solo tratan o suprimen la parte visible de las enfermedades y no sus causas. ¿La medicina integrativa es la respuesta a este malestar?

Sí. Este es el motivo por el que he buscado formarme en este tipo de medicina y el motivo por el que los pacientes lo buscan. Da una respuesta global a la persona, no sólo al aspecto físico. Por tanto es mucho más amplia y tiene muchos más recursos.

La enfermedad es importante pero no lo principal. Lo principal es si la persona está bien o no, ya que si la persona se siente mejor, la enfermedad ya mejora. En realidad se hace todo a la vez, tratar la enfermedad y buscar que la persona se encuentre mejor desde todos los puntos de vista: físico, mental y emocional.

¿El uso de aceites esenciales quimiotipados (AEQT) es un complemento a otras terapias? ¿A cuáles?

Absolutamente. Complementa muy bien con la fitoterapia; de hecho es



una rama de la fitoterapia. También complementa con la medicina ortomolecular, la homeopatía, medicinas energéticas en general, y se puede complementar con la alopatía.

¿En su práctica diaria ha tenido la oportunidad de utilizar la Aromaterapia por sus moléculas bio naturales pero también por su capacidad holística?

Totalmente. La ventaja de muchos de los tratamientos de la medicina integrativa, y en concreto de la aromaterapia, está en la variedad de moléculas que tiene, lo cual permite que un mismo aceite esencial pueda utilizarse en varias patologías o en un mismo paciente con distintos objetivos, lo que le da el enfoque holístico. Por ejemplo, la esencia de limón puede utilizarse como antihemético (tanto en prevención como en tratamiento de las náuseas), como antiinflamatorio, como antitumoral (hay muchos estudios en este sentido), como activador del estado de ánimo, estado energético, como positivante...

¿La Aromaterapia cura, sana, quizás las dos o ninguna?

Ambas, clarísimamente. La Aromaterapia tiene efectos sobre la salud mental, pues muchos Aceites Esenciales quimiotipados son relajantes y positivantes; efectos sobre la salud física y también sobre las emociones. Al utilizar los Aceites Esenciales por vía tópica u olfativa, sus moléculas, que son muy volátiles, atraviesan una membrana muy fina del cerebro llamada lámina cribosa. Así, las moléculas van directamente al torrente sanguíneo y además

llegan directamente al sistema límbico, que es la parte del cerebro en la que se regulan las emociones. Esto hace que la Aromaterapia tenga un efecto directo sobre el cuerpo emocional de la persona. Por vía no olfativa podría también llegar al sistema límbico, pero no de un modo tan directo.

Respecto a la oncología, ¿existen aceites esenciales que sean conocidos científicamente como antitumorales?

Si, de hecho la mayoría. Por lo que yo he ido viendo, todos llevan alguna molécula antitumoral, el caso es si se encuentra en una concentración suficiente. Algunos ejemplos, con estudios que demuestran actividad antitumoral, tanto en personas como en animales (ensayos de laboratorio) son de los siguientes Aceites Esenciales: Lemongrass (*Cymbopogon citratus*); Siempreviva (*Helichrysum italicum*); Laurel noble (*Laurus nobilis*); Esencia de limón (*Citrus limón*); Aceite Vegetal de comino negro (*Nigella sativa*). Contiene timoquinona, que es una molécula con propiedades antitumorales. De momento su Aceite Esencial no existe porque parece ser que tendría una concentración de timoquinona demasiado elevada, tóxica.

¿Qué Aceites Esenciales pueden recomendarse en casos de efectos secundarios en tratamiento de radioterapia? Me refiero a la radiodermatitis, a los vértigos, nauseas...

En radiodermatitis, como protector de la piel antes de la sesión de radioterapia, el mejor que existe con diferencia es el Aceite Esencial de Niaulí (*Melaleuca*).

ca *quingenervia*). Siempre de forma tópica y puro. Puro significa no diluido en un Aceite Vegetal porque la radioterapia quema y si se pone una base grasa como es el Aceite Vegetal, estaríamos “friendo” la piel. El Aceite Esencial no es un lípido como lo es un Aceite Vegetal y utilizado puro protege la piel de las quemaduras y posibles infecciones. A algunas personas no les gusta por el olor, sobre todo gente que está recibiendo radioterapia en la cabeza. En estos casos se podría sustituir por Aceite Esencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*), que además es relajante, sedante, antidepresivo, lo que puede ayudar a mejorar el estado global del paciente.

La combinación de Aceite Esencial más Aceite Vegetal, como la caléndula, la rosa mosqueta o argán, tendría que hacerse siempre y únicamente después de la radioterapia. En este caso el aporte de lípidos del Aceite Vegetal actuará como regenerador, cicatrizante y nutritivo del tejido cutáneo. Además, evitará irritaciones, ya que a la larga los Aceites Esenciales (AE) podrían ser irritantes cutáneos.

Pero los AE no sólo ayudan a tolerar mejor los efectos secundarios de la radioterapia. También de la quimioterapia, de la cirugía y de la hormonoterapia. Por ejemplo, pacientes con cáncer de mama tienen dolor articular debido a la hormonoterapia, que puede mejorar con masajes con aceites esenciales de lavanda, lemongrass o laurel noble. Por otro lado, el hecho de que los AE actúen a nivel nervioso y emocional hace que tengan unas acciones anal-

gésicas y antiinflamatorias asociadas: si estás bien y tranquilo la tolerancia al dolor es mayor. El Ylang ylang, por ejemplo, es un gran equilibrante del sistema nervioso y también actúa en el dolor.

Algunos tratamientos de quimioterapia modifican la relación del paciente con el olfato. ¿Nos puede hablar del tema?

Sí, es así. Que no se perciba en absoluto el olor (agnosia) es raro, lo habitual es que se perciban los olores alterados (hipersensibilidad a los olores). Cuando hay agnosia, lo más frecuente es que sea porque el propio tumor es el que impide que llegue el aire. Pero que la olfacción esté alterada no implica que la vía olfativa se tenga que descartar. Pongo un ejemplo de ello: Llegó a la consulta un paciente con un tumor en la parte posterior de la nariz (cavum). Era tan grande que no podía respirar por la nariz ni por la boca, lo hacía por una cánula en el cuello y tenía que alimentarse por una sonda que iba directa al estómago. Llegó a la consulta solo, conduciendo desde fuera de Barcelona, muy mareado y con mucho dolor; se encontraba fatal y después tenía que regresar a su casa. Yo tenía sólo unos Aceites Esenciales (AE) y acupuntura en la consulta, pero por el nivel de dolor que tenía pensé que la acupuntura no era una opción. Miré qué AE tenía, cogí esencia de limón y le dije que se pusiera el bote abierto en la nariz e hiciera como si respirara, aunque no podía inhalar, que dejara que evaporara. El paciente me miró como diciendo “¿pero de qué me está hablando esta mujer?”, aun así me hizo caso y al cabo



La planta versus su Aceite Esencial

Existe una confusión bastante generalizada entre los consumidores: se suele pensar que la planta (seca o viva) tiene los mismos principios activos que el Aceite Esencial (AE). La doctora desmonta esta creencia: “Hay que tener en cuenta la concentración de principios activos que hay en la planta fresca, en la planta seca y en la planta destilada. Para obtener un AE hace falta una gran cantidad de la planta o de la parte correspondiente. Por ejemplo, para obtener un litro de AE de clavo, hacen falta siete kilos del botón floral de la planta. Para obtener un litro de AE rosa damascena hacen falta 4000 Kg de pétalos acabados de recolectar a primera hora de la



mañana y que no se hayan doblado, porque si se doblan el Aceite Esencial ya tiene propiedades distintas. Todo ello repercute en varios aspectos, uno de ellos es el precio. Otro es la diferente concentración de moléculas activas. En la planta fresca o seca esa concentración es mucho menor que en el Aceite Esencial, de ahí que éste tenga unos efectos terapéuticos que no se producen con la planta fresca o seca por no encontrarse las moléculas activas en suficiente concentración. Por consiguiente, y para una plena eficacia terapéutica, los criterios de calidad, la composición química y integral de las esencias han de tenerse en cuenta tanto para las indicaciones como para las contraindicaciones (toxicidad) y efectos secundarios”.

de unos segundos empezó a cambiarle la cara. A los 20 segundos se le pasó el mareo y le mejoró el dolor. Me dio mucha satisfacción personal.

¿Quién esta primero: el enfermo o la enfermedad?

Siempre primero el enfermo, porque la enfermedad forma parte del enfermo. En la medicina clásica es al contrario, está primero la enfermedad y la verdad es que la gente está harta.

¿Cuál es la palanca de la relación médico-paciente: empatía, respecto, generar auto confianza...?

Todo es importante, uno va con otro. La relación de confianza entre médico-paciente es básica, sin eso es muy difícil el tratamiento. Cuando llega por primera vez un paciente a mi consulta, hacia la media hora de la visita ya veo si se crea un vínculo con él. Si no se crea, normalmente no vuelven, o hay una segunda visita pero nada más. Sin ese vínculo no hay confianza en el tratamiento, no hay motivación para seguirlo, y eso es muy importante porque no se trata sólo de lo que ha de hacer el médico sino de lo mucho que ha de hacer el paciente, en cuanto al modo de cuidarse, cambio de hábitos, seguimiento de terapias, etc. Si no existe motivación no se sigue todo ese trabajo y no puede funcionar.

¿Que le aporta su participación activa en la asociación de oncología integrativa?

Mucho. La posibilidad de estar en contacto con otros profesionales; no nos conocemos entre nosotros y eso puede cambiar gracias a la asociación. Además, como vicepresidenta, puedo compartir lo que sé con compañeros de profesión y gracias a mi cargo y a mis tareas puedo dar consejo y guía a pacientes que no pueden costearse las visitas.

¿Cómo esta asociación permite al paciente ser parte activa de su proceso de curación y sanación?

La asociación trata de poner en contacto a los pacientes con la medicina integrativa para que se impliquen en su tratamiento. Además de la divulgación sobre la medicina integrativa, queremos hacer visible que existe la necesidad por parte de los pacientes de mejorar su calidad de vida en procesos oncológicos. Otro objetivo importante es que la población médica vea y entienda que existe esa necesidad. Estamos en este segundo punto. La mentalidad está cambiando, es más permeable. Han visto resultados y eso les hace aumentar su interés y verlo de otra manera. El objetivo a largo plazo es que llegue a formar parte de un hospital normal.

Para más información sobre medicina integrativa y el trabajo de la Dra. Cristina Pellicer Sabadi:

- <http://www.cristinapellicer.com>
- <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwww.cristinapellicer.com%2Fdiagnostic-cancer-guia-practica%2F>

Para más información sobre la asociación de oncología integrativa:

- <http://www.oncologiaintegrativa.org>
 - <https://www.facebook.com/Asociacion.Oncologia.Integrativa>
-

La medicina integrativa, una pasión



Cristina Pellicer

Cristina Pellicer Sabadí es licenciada en Medicina y Cirugía. Está formada en Cirugía Torácica, Acupuntura Médica, Homeopatía, Aromaterapia Científica, Terapia Ortomolecular, Fitoterapia, Sales de Schüssler, Quiromasaje, Reflexología podal, Flores de Bach y Reiki. Además de tener su propia consulta atendiendo pacientes con una visión holística es miembro del comité asesor de la Asociación de Oncología Integrativa. La doctora Pellicer es pura energía. Sólo hay que echar un vistazo a su actividad para darse cuenta de ello: es coautora de la guía “Diagnóstico cáncer. Guía práctica”; ha escrito el libro “Medicina integrativa para la familia” (Amyris ediciones, 2015); es profesora del primer curso español de Postgrado sobre Oncología Integrativa, organizado por “Equip de Salut”; da conferencias, talleres y cursos para difundir los principios de la medicina integrativa; participa en la Revista Cuerpo y Mente y sigue formándose para ofrecer a las personas más y mejores herramientas para su proceso de sanación y curación: “Me gusta lo que hago. La energía sale de la pasión por el conocimiento y por ayudar. Por eso hice la carrera de medicina, para ayudar a las personas”. 🌿

ANNICK VANHOLLEBEKE

PRANARŌM

AROMATERAPIA CIENTÍFICA



**¡Protégete de las pupas labiales!
Sonríe con una higiene dental
y bucal natural**

Gel Labial LABIAROM ¡Pupas labiales!

Si eres propenso a tener pupas labiales, el Gel Labial LABIAROM contribuirá a reparar la piel, calmar las molestias y aportará una sensación de frescor.



Gel Bucal BUCCAROM Higiene dental y bucal

Añade este gel a tu dentífrico habitual para una higiene bucal óptima. Te aportará frescor, será un refuerzo para mantener alejados a los patógenos y blanquearás tu esmalte dental.



con aceites esenciales
100% biológicos

La aromaterapia, una opción terapéutica eficaz (I)

Cuando se habla de Aromaterapia muchas personas consideran que se está aludiendo a una técnica que utiliza los aromas para estimular determinados estados de ánimo. La Aromaterapia, sin embargo, es una ciencia creada con objetivos terapéuticos y grandes logros conseguidos gracias a los efectos farmacológicos de los Aceites Esenciales. Se trata, pues, de una ciencia médica, rigurosa y respetuosa con el medio ambiente. Aquí te hablamos más de ella y de sus acciones farmacológicas.

La Aromaterapia es la ciencia que utiliza las propiedades farmacológicas de los Aceites Esenciales para tratar todo tipo de proceso patológico en el hombre (medicina), en los animales (veterinaria) y en las plantas (fitopatología).

Esencias, Aceites Esenciales y Absolutos

Las **esencias** son drogas-producto, odoríferas, contenidas en los vegetales y constituidas por una mezcla compleja de sustancias volátiles. Son susceptibles de ser obtenidas mediante extracción. Para ello existen diferentes técnicas:

Destilación por corriente de vapor de agua: Se trata del procedimiento más frecuente del cual se obtiene un **Aceite Esencial**.

Presión mecánica en frío: Es el caso del pericarpio de los cítricos. Por esta técnica se obtiene una **Esencia**.

Enfleurage: Se utilizan grasas absorbentes a temperatura ambiente para obtener una pomada que luego se lavará con alcohol, que a su vez se dejará evaporar. Es una técnica reservada a algunos aromas florales delicados (azúcar, rosa o jazmín). De ella se obtiene un **Absoluto**.

Los **Aceites Esenciales** están muy



Eucalipto



PRANARÔM /
Aceite Esencial de Eucalipto



Lavanda

extendidos en el mundo vegetal, especialmente en las siguientes familias botánicas: Pináceas, Cupresáceas, Mirtáceas, Lauráceas, Rutáceas, Verbenáceas, Apiáceas, Lamiáceas y Asteráceas.

Se localizan en diversos órganos de la planta: en la sumidad florida (lavanda, menta), en la corteza (canela), en la raíz (vetiver), en el rizoma (jengibre), en los frutos (hinojo, anís verde) o en la madera (cedro) y se les atribuye una serie de funciones de defensa en los vegetales: adaptación metabólica frente al estrés hídrico, protección frente a gérmenes (germicidas), insectos (ahuyentadores) y herbívoros, o de atracción de insectos polinizadores. En general, constituyen del 0,1 al 1 por ciento del peso seco total de la planta.

A temperatura ambiente son líquidos, generalmente incoloros o amarillentos, frecuentemente menos densos que el agua (salvo raras excepciones,

como los aceites esenciales de canela, sazafrán y clavo), con un alto índice de refracción, escasa solubilidad en agua (y otros disolventes polares) y solubles en solventes orgánicos en general (apolares).

Acciones farmacológicas importantes

Químicamente están constituidos por una mezcla compleja de componentes y sus acciones farmacológicas son muy variadas, aunque todos presentan una en común, la de ser antisépticos. Según sus acciones farmacológicas específicas, pueden esquematizarse, a nivel respiratorio, como antisépticos y expectorantes; a nivel renal, como antisépticos y diuréticos; a nivel del Sistema Nervioso Central (SNC), como estimulantes, depresores y convulsionantes; y finalmente, a nivel genital, como emenagogos (que provocan la menstruación).

Son muy activos farmacológicamen-



PRANARÔM /
Aceite Esencial de Lavanda



te, por lo que con ellos puede darse fácilmente una sobredosificación, incluso con aceites esenciales extraídos de plantas poco tóxicas. Hay que tener en cuenta que son productos concentrados extractivos, que en raras ocasiones están en una proporción superior al 1% del peso de la planta en seco. Esto quiere decir que si tomamos 1 g de Aceite Esencial estaríamos tomando aproximadamente 100 g de planta seca, cantidad ya muy considerable. A esto se une el hecho de que algunos poseen una alta especificidad sobre el sistema nervioso por contener componentes que atraviesan fácilmente la barrera hematoencefálica (formación densa de células entre los vasos sanguíneos y el sistema nervioso central que impide que muchas sustancias tóxicas la atraviesen). Esta cualidad ha sido aprovechada por algunas medicinas orientales, como la Ayurveda, que utilizan la inhalación en pequeñas cantida-



Aromaterapia versus fitoterapia

En el caso particular de las enfermedades infecciosas, los Aceites Esenciales son activos frente a bacterias y hongos e incluso sobre algunos virus que causan este tipo de patologías, pero como los Aceites Esenciales se extraen a partir de plantas, la mayoría de autores la consideran una ciencia subordinada a la fitoterapia.

des de estos Aceites Esenciales. Éstos, tras provocar un efecto odorífero sobre la pituitaria, son capaces de actuar sobre centros nerviosos de la base del cerebro, responsables de nuestras emociones y comportamiento emocional. Esta acción posibilita que se produzcan reacciones neurohormonales en nuestro organismo, capaces de modificar no solo nuestras emociones, sino también las percepciones de nuestro entorno circundante, procesos que en ocasiones son muy útiles para tratar enfermedades de origen psíquico que frecuentemente se somatizan. 🌿

**Joan Baptista Peris Martínez
y Juan Bautista Peris Gisbert.**
Farmacéuticos comunitarios.





Vale más prevenir que curar

En el otoño empiezan a aflorar algunas epidemias, pero ahí está la naturaleza que te brinda excelentes y sabios remedios. Aquí te hablamos de cómo puedes prevenir algunas patologías estacionales gracias a los Aceites Esenciales. ¡Disfruta de la nueva estación!

al llegar el otoño los días son más cortos, la temperatura se va suavizando y poco a poco llegará el frío invierno. Se necesita cierto tiempo de adaptación para poder convivir con los diferentes gérmenes que cohabitan con nosotros en estas épocas del año. La naturaleza es muy sabia y durante el otoño crecen las setas, grandes estimuladoras de la inmunidad, para que puedas prepararte para el invierno. Ir al bosque a buscar setas y comerlas (sólo si se conocen) supone un ejercicio de prevención muy completo. Los “baños de bosque”, pasear por él, equilibran el sistema inmune e inciden sobre el ánimo. La naturaleza también regala los Aceites Esenciales (AE), que proceden de la destilación con vapor de las plantas aromáticas. Los AE son la máxima concentración de los principios activos de estas plantas. Ya desde corta edad pueden ser utilizados para aumentar las defensas tanto de los niños como de los adultos. A partir de otoño o bien en el inicio de las epidemias de virus invernales: de la gripe, del virus respiratorio sincitial, del adenovirus, del rinovirus... Ante ellos, los AE son grandes aliados para conservar la buena salud. Las principales vías son la inhalatoria,

la cutánea y la oral; ésta última debe utilizarse con más cuidado y, siempre que se pueda, bajo prescripción de un experto en aromaterapia. La elección de la vía dependerá de la edad, de la patología y del Aceite Esencial que se vaya a emplear.

Que no falten en tu botiquín

Los AE más apreciados son:

Ravintsara (*Cinnamomum camphora* QT Cineol): antiviral y estimulante inmunitario, anticatarral;

Niaulí (*Melaleuca quinquenervia* QT Cineol): antiviral y estimulante inmunitario, anticatarral y descongestionante;

Eucalipto radiata (*Eucalyptus radiata* ssp *radiata*): antiviral, estimulante inmunitario, anticatarral y antitusivo;

Árbol del té (*Melaleuca alternifolia*): antiviral, antibacteriano, antifúngico, antiparasitario y estimulante inmunitario.

Todos estos AE son aptos para los más pequeños, si bien deben emplearse de manera diferente a como se haría en los adultos. Por ejemplo, la vía oral está contraindicada en menores de seis años. Por tanto, para estimular el sistema inmunitario de los bebés con cualquiera de los aceites esenciales anteriores te aconsejamos:

Por vía cutánea: Aplica dos o tres gotas de Aceite Esencial mezcladas





Para masajes

El Aceite de Masaje Defensas Naturales PranaBB está específicamente formulado para bebés mayores de tres meses. Su fórmula incluye Aceites Esenciales antiinfecciosos y estimulantes de perfecta tolerancia cutánea, no hace falta diluirlo en Aceite Vegetal para aplicarlo. Basta poner tres gotas en la planta de cada pie del bebé y dar un masaje. Puedes repetir esta posología mañana y noche durante los meses de invierno. ¡Es el aliado perfecto del bebé que va a la guardería!

Los Aceites Esenciales son una gran ayuda para aumentar las defensas de los pequeños de la casa. Pueden utilizarlos desde corta edad.

en un poco de Aceite Vegetal en las plantas de los pies y en la parte anterior del tórax, dos veces al día.

Por vía inhalatoria: Añade unas gotas de Aceite Esencial al difusor y enciéndelo durante 20 minutos tres veces al día. Eso sí, nunca mientras el bebé duerme.

Puedes utilizar las dos vías de administración sin ningún problema. Con estas simples medidas el crudo invierno puede convertirse ¡en un aromático invierno lleno de salud!

Dr. F. Xavier Miró Bedós

Aceite Esencial de Ravintsara, de Pranarôm



Aceite Esencial de Eucalipto radiata, de Pranarôm



Aceite Esencial de Niaulí, de Pranarôm



Aceite Esencial de Árbol de Té, de Pranarôm



Difusor Rainbow, de Pranarôm

Y para los resfriados...

Los procesos catarrales en la primera infancia constituyen el motivo más frecuente de visita en las consultas de todos los pediatras. Lejos de banalizar el simple resfriado común y las molestias que ocasionan, especialmente en edades muy tempranas, hay que estar muy atentos a las posibles complicaciones como son las otitis, las sinusitis y, en casos más evolucionados, bronquitis o neumonías. Desde mi punto de vista de pediatra holístico y respetuoso con la capacidad de respuesta del organismo del niño, la estrategia terapéutica incluye el habitual lavado nasal, cuidadoso, con agua de mar o suero fisiológico 10 minutos antes de las tomas, ingesta hídrica abundante, algún jarabe de propóleo (excelente anti-viúrico) y la utilización de la aromaterapia científica con Aceites Esenciales a través de un difusor o bien en aplicación cutánea con algún Aceite Vegetal. Las evidencias científicas y el resultado empírico de la utilización de los Aceites Esenciales avalan su efecto mucolítico y el estímulo de la respuesta inmunológica frente a las infecciones virales de todo el árbol respiratorio. La utilización en difusor de una sinergia de Aceites Esenciales como son el Ravintsara, el Mandravasarotra, el Abeto Balsámico y el Pino Ponderosa va a ser de gran ayuda. Asimismo, la aplicación cutánea de los AE de Mejorana QT (quimiotipado) Tuyanol, Pino silvestre, Ravintsara y Olivardilla va a ser muy útil en la respuesta inmunológica y expectorante del niño. Para ello basta añadir una o dos gotas de AE a un poco de Aceite Vegetal de nuez de albaricoque y aplicar en las plantas de los pies, en la parte superior de la espalda y/o en el tórax del bebé hasta tres veces al día durante el tiempo que dure el resfriado (siete o diez días como máximo).



Aceites Vegetales, poder terapéutico

Los Aceites Vegetales (AV) se utilizan desde tiempos inmemoriales con diversos fines y siempre han acompañado a las personas, tanto en los rituales religiosos como en la vida cotidiana. Conócelos y aprovecha su poder terapéutico y cosmético.

han alumbrado las calles, han estado presentes en la alimentación y por si fuera poco todas las civilizaciones han recurrido a ellos con fines medicinales. Representan por si solos un excelente medicamento por sus cualidades, composición e inigualables efectos beneficiosos ¡a condición de utilizar aceites de calidad! Íntimamente vinculados a los cuidados de la belleza, son extractos naturales y eficaces de uso externo pero que pueden también nutrir la piel “desde dentro”.

Qué es un Aceite Vegetal

Un Aceite Vegetal (AV) es un extracto lipídico obtenido generalmente por primera presión en frío de las semillas o de los frutos de las plantas oleaginosas. Se trata en realidad de un “zumoo lipídico” al igual que el aceite de oliva. Sin embargo existen ciertas plantas terapéuticas que no producen aceite al prensarlas. Para la obtención de sus principios activos ha-

ce falta una maceración. Los aceites de maceración se obtienen mediante un proceso muy simple que existe desde el inicio de los tiempos. En primer lugar se escoge una planta con principios activos liposolubles (por ejemplo la caléndula). Se deja macerar la parte de la planta escogida (flores, semillas, planta completa...) en un AV base como el de oliva o el de girasol. Esta maceración dura a menudo varias semanas. A continuación se filtra la preparación y se obtiene un AV enriquecido con los principios activos contenidos en la planta: el aceite macerado. Los más utilizados en aromaterapia son los de árnica, hipérico, caléndula y zanahoria.

Criterios de calidad

La aromaterapia científica aplicada a la salud y a la belleza utiliza exclusivamente AV vírgenes, es decir, que cumplen una serie de requisitos indispensables en terapéutica:

- 1. Se obtienen por primera pre-

sión en frío. La extracción, exclusivamente mecánica, se realiza a baja temperatura.

- 2. La clarificación del aceite se produce exclusivamente por métodos físicos o mecánicos, sin introducir ningún componente químico.

- 3. No se procede a realizar ningún tratamiento de refinado.

Este procedimiento de extracción es el único que preserva todos los componentes del AV (ácidos grasos esenciales, vitaminas, lípidos insaponificables, antioxidantes).

Sin embargo, en el mercado se encuentran multitud de aceites obtenidos a temperaturas de 80 a 120°C, que luego suelen pasar por una serie de tratamientos químicos invasivos (refinado, desodorización, decoloración). Los extractos obtenidos tienen una buena capacidad de conservación, pero pierden todas las cualidades nutritivas y cosméticas. Los AV de los laboratorios Pranarôm, obtenidos mediante presión mecánica en frío y procedentes de la



Rosa mosqueta



Avellana



Avacate



Jojoba

agricultura ecológica, están acompañados de un etiquetado que permite la trazabilidad del producto desde el campo hasta la farmacia.

Cómo elegir el AV más adecuado Según la actividad terapéutica propia del AV.

Los AV son saludables para el organismo en general y para la piel en particular. Cada uno de ellos tiene una composición y una textura distintas, lo que les confiere virtudes únicas. Su utilidad principal es como hidratantes y reparadores cutáneos, pues son sustancias hipoalérgicas que aportan a la epidermis todo los elementos necesarios para su hidratación y revitalización. Además evitan la pérdida de agua de la piel. Un claro ejemplo es el AV de Rosa mosqueta, que nutre y regenera la piel, atenuando las arrugas superficiales. De esta forma, se revelan como complemento perfecto para el cuidado de cualquier tipo de piel (sobre todo de las pieles secas) y cabello, ya que regeneran las fibras capilares. Pueden utilizarlo tanto los niños como las mujeres embarazadas, ¡prácticamente sin restricciones! Por si esto fuera poco, los aceites vegetales son el vehículo ideal para los Aceites Esenciales (AE) ya que sus propiedades terapéuticas se complementan. Se aconseja diluir los AE en AV afines para obtener sinergias aromáticas aún más eficaces. Las cualidades de unos y otros se asocian y consiguen una sinergia doblemente activa. Por ejemplo, el AV de calófilo, de propiedades antiinflamatorias y circulatorias, se encuentra en sinergias con AE que mejoran el retorno venoso, como el

ciprés, el cedro o el pachuli.

Según la fluidez del AV. Los AE son lipófilos y penetran fácilmente en las diferentes capas cutáneas antes de dispersarse en la microcirculación periférica y más tarde en el torrente sanguíneo. Los AV, que actúan como vehículo de los anteriores, también penetran muy bien a través de la piel humana, pero se observan diferencias entre los distintos tipos de aceites en la velocidad de penetración. Así pues, cuanto más profundamente deba penetrar el AE, más fluido deberá ser su excipiente aceitoso. Ejemplos: para tratar una micosis localizada en la capa córnea de la epidermis, se elegirá un aceite viscoso como el de aguacate. Para aliviar una afección en la dermis (prurito o urticaria), se recomiendan los AV de avellana o almendras dulces. Para alcanzar la hipodermis o la musculatura, una buena elección puede ser el AV de nuez de albaricoque, mucho más fluido. Por último, para alcanzar con la mayor rapidez la circulación general, la elección de AV estará entre el de nuez de albaricoque y el de avellana.

Según la vía de administración. Cuando se mencionan los AV enseguida se piensa en su aplicación tópica. Sin embargo, casi todos los AV pueden utilizarse además por vía oral. De hecho, su contenido en ácidos grasos esenciales (omega 3 u omega 6) y en otros componentes interesantes les confiere propiedades antioxidantes, hipocolesterolemiantes, antiinflamatorias, etc. Se recomienda que se conserven y se

consuman en frío (por ejemplo en ensaladas). En otoño, el mismo AV de avellana puede servir para aliñar una ensalada de setas y para hidratar el cuerpo. ¡Es un AV virgen y ecológico de sabor exquisito! Ahora bien, no todos los AV tienen un interés nutritivo ni gustativo. Los de almendras, árnica, caléndula, calófilo, hipérico y jojoba no se recomiendan por vía oral.

Según otros criterios. En dermatocósmética hay otros criterios que influyen para escoger el AV, como por ejemplo su color, su olor, e incluso la época del año. En invierno se recomiendan los AV antiinflamatorios, como la caléndula, o protectores y reparadores como el argán y la manteca de karité. En verano se prefieren más livianos, que penetren rápidamente a través de la piel: jojoba o zanahoria, por ejemplo.

Cómo dosificar los AV

Cuando se utiliza un AV puro sobre la piel, una pequeña cantidad es suficiente si se extiende masajeando la piel humedecida. Si se quiere realizar una sinergia uniendo un AV con un AE, la proporción de Aceite Esencial con respecto al Vegetal puede variar desde el 1 al 50%, según la acción deseada. De esta forma, para obtener un efecto cosmético, un 1% de AE será suficiente, sin embargo cuando se quiera calmar una inflamación muscular, habrá que aumentar el porcentaje hasta alcanzar, en algunos casos, el 15%. Eso sí, esta dilución siempre se hará en función de la dermocausticidad de los aceites esenciales implicados, si la hubiere.

Conservación

Todos los AV se conservan mejor en recipientes de cristal opaco, protegidos de la luz y el calor, y con el frasco muy bien cerrado para impedir que entre aire. Es mejor almacenarlos poco tiempo para evitar que el aceite comience a enranciarse (oxidarse) y haya que desechar todo el frasco.

Un AV de primera presión en frío se puede consumir durante aproximadamente 15 meses en las condiciones descritas, aun así la fecha de caducidad debe venir indicada en el envase. Después de la apertura se puede conservar durante nueve o diez meses (mayoría de AV) o tres, cuatro meses (AV delicados). Efectivamente, ciertos AV se oxidan más rápidamente que otros, sobre todo los que cuentan con un gran poder antioxidante: AV de almendras dulces, avellana, rosa mosqueta, onagra y de germen de trigo.

Los AV de calófilo y de jojoba se solidifican a temperaturas inferiores a 15 grados. Afortunadamente, esta solidificación no altera su composición.

Consejos: Para conservar mejor los AV, se recomienda enjuagar a menudo los tapones de los frascos para que no alteren la calidad del producto en la botella. También se puede añadir vitamina E al AV para preservarlo de la oxidación (Aproximadamente el 0,1% de vitamina E).

Nunca olvides que los AV son preciosos y apreciados. Existen 18 para la salud y la belleza. ¿Cuáles son los tuyos este otoño? 🍂

Annick Vanhollebeke



Fórmula para manos dañadas

Masajear la piel con Aceite Vegetal (AV) es un buen hábito en esta época del año: hidrata la epidermis, la revitaliza y la protege.

- **Aceite Esencial quimiotipado (AEQT) de Espliego macho: 1ml**
- **AEQT de Jara: 0.5ml**
- **AEQT de Geranio: 0.5 ml**
- **AEQT de Katafray: 0.5 ml**
- **AV de Argán: 8 ml**
- **Manteca de Karité: 40g**

Reblandece la manteca de karité al baño maría. Cuando se enfríe ligeramente, añade el AV de argán en el cual se han diluido previamente los Aceites Esenciales quimiotipados (AEQT). Trabaja el preparado hasta obtener una textura espumosa (¡como si fuera a punto de nieve!).

Aplica localmente dos o tres veces al día hasta una mejoría total.

Aceite Esencial 100% puro y natural

ALBAHACA EXÓTICA**OCIMUM BASILICUM
SSP BASILICUM:****Parte destilada:**

La sumidad florida

Moléculas principales:

Estragol y linalol

**VÍAS DE USO
A PRIORIZAR:****VÍA ORAL (O)**
+++**VÍA CUTÁNEA (M)**
+++**VÍA ATMOSFÉRICA (D)**
+

+ = Aconsejada +++ = Muy aconsejada

**Antiespasmódico imprescindible en los dolores menstruales****Un aliado frente a los trastornos digestivos de cualquier tipo****Puede emplearse tanto por vía tópica como por vía oral (adultos)****LA ALBAHACA EXÓTICA EN UNAS PALABRAS**

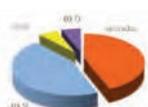
Se trata de una variedad desconocida para muchos puesto que proviene de India. Su empleo alimenticio nos indica las propiedades digestivas que posee, puesto que estimula la secreción de jugos digestivos a la vez que calma los espamos intestinales. Es muy frecuente utilizarlo para aliviar los dolores que aparecen durante la menstruación, masajeando un par de gotas diluidas en aceite vegetal en la zona del pubis.

Aceite Vegetal 100% Ecológico*
de primera presión en frío**MANTECA DE KARITÉ***Butyrospermum parkii***COMPOSICIÓN:**

Un poco menos del 50% de ácidos grasos saturados, como el ácido esteárico, de perfecta tolerancia cutánea.

Otro tanto de ácidos grasos omega 9

Una pequeña cantidad de omega 6 y de lípidos insaponificables de propiedades antiinflamatorias.

**Aceite hidratante de pieles secas o muy secas****Base para mascarillas capilares altamente nutritivas****Protector cutáneo ante cualquier tipo de irritación****Vehículo para diluir los aceites esenciales, consiguiendo una liberación prolongada.****BREVE DESCRIPCIÓN
DE LA MANTECA DE KARITÉ:**

Se obtiene por presión en frío y tratamiento de la nuez de karité, árbol africano cultivado según las normas de la agricultura ecológica. A pesar de su peculiar textura, que nos recuerda a la de la mantequilla, se trata de un aceite vegetal altamente hidratante y protector.

**USOS MÁS FRECUENTES
COSMÉTICO:**

Hidratación de pieles secas y castigadas

Hidratación capilar en mascarillas

Protección de la piel (grietas, estrías, picores, dermatitis del pañal)

Aplicación de aceites esenciales para conseguir una acción duradera

La manteca de karité, ¡hidratación en estado puro!

NOTA: Para utilizarla hay que calentarla previamente en las manos. Si se quiere combinar con otros aceites vegetales o esenciales, habrá que fundirla al baño maría y añadir el resto de componentes cuando se haya enfriado un poco.

Lee nuestro librito
sobre aceites vegetales.



MANTECA DE KARITÉ

Butyrospermum parkii

EL CONSEJO PRÁCTICO

MANOS O PIES SECOS O AGRIETADOS

AE de Lavanda (*Lavandula angustifolia*): 25 gotas
AE de Espliego macho (*Lavandula latifolia*): 20 gotas
AV de Argán (*Argania spinosa*): 10 ml
Manteca de karité (*Butyrospermum parkii*): 40 ml

Aplicar 2-3 veces al día hasta reparación total.

DERMATITIS DEL PAÑAL

AE de Manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*): 20 gotas
AE de Espliego macho (*Lavandula latifolia*): 20 gotas
AM de Caléndula (*Calendula officinalis*): 30 ml
Manteca de karité (*Butyrospermum parkii*): 20 ml

Aplicar en cada cambio de pañal durante el tiempo que sea necesario

CABELLO SECO Y DAÑADO

AE de Ciprés (*Cupressus sempervirens var stricta*): 1 gota
AE de Ylang ylang (*Cananga odorata*): 1 gota
Manteca de karité (*Butyrospermum parkii*): 1 cucharada sopera

Calentar la manteca de karité entre las manos y añadirle los aceites esenciales. Aplicar de las raíces a las puntas, impregnando bien el cuero cabelludo. Dejar actuar al menos durante 15 minutos y luego proceder al lavado habitual del cabello con un champú suave y, a poder ser, ecológico.

ALBAHACA EXÓTICA

Ocimum basilicum

EL CONSEJO PRÁCTICO

REGLAS DOLOROSAS

AE de Albahaca exótica (*Ocimum basilicum ssp basilicum*): 2 gotas
AE de Lavanda (*Lavandula angustifolia*): 2 gotas
AE de Salvia romana (*Salvia sclarea*): 2 gotas

Aplicar la sinergia diluida en un poco de aceite vegetal, prefiriendo la zona del pubis y la parte inferior de la espalda. Puede repetirse 4 veces al día hasta mejoría.

INDIGESTIÓN

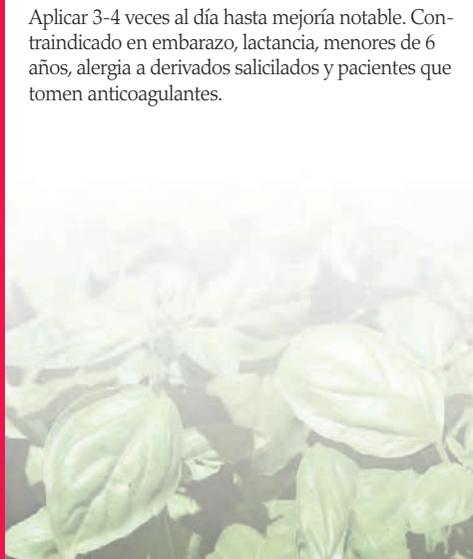
AE de Albahaca exótica (*Ocimum basilicum ssp basilicum*): 1 gota
AE de Cardamomo (*Elettaria cardamomum*): 1 gota
Esencia de limón (*Citrus limon*): 1 gota

Tomar diluido en un poco de aceite de oliva o de miel antes de las comidas hasta notar una mejoría clara (máximo 10 días). Contraindicado en embarazo y menores de 6 años.

CONTRACTURA MUSCULAR

AE de Albahaca exótica (*Ocimum basilicum ssp basilicum*): 20 gotas
AE de Gaultheria (*Gaultheria procumbens*): 10 gotas
AE de Romero QT Alcanfor (*Rosmarinus officinalis QT Alcanfor*): 20 gotas
AM de Árnica (*Arnica montana*) qsp 10 ml

Aplicar 3-4 veces al día hasta mejoría notable. Contraindicado en embarazo, lactancia, menores de 6 años, alergia a derivados salicilados y pacientes que tomen anticoagulantes.



Aceite Esencial 100% puro y natural

PALO DE ROSA

ANIBA ROSAEODORA:

Parte destilada:

La hoja

Moléculas principales:

Linalol, α -terpineol

VÍAS DE USO

A PRIORIZAR:



VÍA ORAL (O)

+++



VÍA CUTÁNEA (M)

++++



VÍA ATMOSFÉRICA (D)

+++



+ = Aconsejada ++++ = Muy aconsejada

Antiinfeccioso activo frente a bacterias, virus y hongos, tolerado por niños y embarazadas

Tónico cutáneo para revitalizar la piel y combatir la aparición de arrugas

Perfecto para tratar patologías cutáneas como el acné, las escaras o las micosis

EL PALO DE ROSA EN UNAS PALABRAS

Planta tropical proveniente de la selva amazónica. La sobreexplotación de su madera lo ha llevado al límite de la extinción, pero Pranarôm, tras obtener el permiso de importación CITES, ha comenzado a destilar la hoja de ejemplares cultivados. El aceite esencial proveniente de la hoja, altamente concentrado en linalol, es prácticamente idéntico al de la madera. Su acción antiinfecciosa, apta para todos los públicos, y su agradable olor lo hacen imprescindible en dermatología y en prácticamente cualquier infección pediátrica.

Aceite Esencial 100% puro y natural

YUZU

CITRUS JUNOS:

Parte destilada:

La cáscara

Moléculas principales:

Limoneno, γ -terpineno, felandreno

VÍAS DE USO

A PRIORIZAR:



VÍA ORAL (O)

+++



VÍA CUTÁNEA (M)

+++



VÍA ATMOSFÉRICA (D)

++++

+ = Aconsejada ++++ = Muy aconsejada

Aceite esencial proveniente de un cítrico que puede utilizarse aunque nos exponga al sol

Calmante, relajante y reequilibrador del sistema nervioso. Ideal para la ansiedad y el insomnio

Fragancia fresca que aporta buen humor, ¡utilízalo en difusión!

EL YUZU EN UNAS PALABRAS.

El yuzu es un árbol de la familia de las rutáceas (cítricos) proveniente de Japón. Reputados chefs internacionales han comenzado a utilizarlo, y es que su perfume es exquisito. La corteza de su fruto de color amarillo anaranjado produce por destilación un aceite esencial calmante y relajante que reequilibra el sistema nervioso. Su olor resume el de todos los demás cítricos: Huele a azahar y a la vez a mandarina o a naranjo amargo. ¡Un verdadero mensaje positivo que nos pone de buen humor!



EL CONSEJO PRÁCTICO

BAÑO RELAJANTE

AE de Yuzu (Citrus junos): 6 gotas

Hacer espuma con un poco de gel de ducha y de agua en un cuenco. Añadir el AE de Yuzu y mezclar bien. Añadir al baño y disfrutar de sus propiedades relajantes a la par que de su agradable aroma.

ESTRÉS

AE de Yuzu (Citrus junos): 2 gotas

AE de Naranja amargo (Citrus aurantium ssp amara, hoja): 1 gota

AE de Verbena exótica (Litsea citrata): 2 gotas

Aplicar en el plexo solar y en la cara interna de las muñecas, si se desea diluido con un poco de aceite vegetal. También puede ponerse en un difusor de aceites esenciales. Repetir hasta 3-4 veces al día.

MALESTAR INTESTINAL

AE de Yuzu (Citrus junos): 2 ml

AE de Albahaca exótica (Ocimum basilicum ssp basilicum): 2 ml

AE de Cardamomo (Elettaria cardamomum): 2 ml

AV qsp 10 ml

Aplicar 3-4 veces al día hasta mejoría notable.



Referencia:
Aromaterapia - El arte de curar con aceites esenciales
D. Baudoux - Ed. Amyrís

EL CONSEJO PRÁCTICO

RESFRIADO/GRIPE

AE de Palo de rosa (Aniba rosaeodora): 2 gotas

AE de Ravintsara (Cinnamomum camphora QT Cineol): 6 gotas

AE de Laurel (Laurus nobilis): 2 gotas

Aplicar hasta 6 veces al día en el pecho, la espalda o las plantas de los pies durante varios días. Para utilizarlo en niños, diluir en aceite vegetal para su aplicación.

QUEMADURAS

AE de Palo de rosa (Aniba rosaeodora): 1 ml

AE de Espliego macho (Lavandula spica): 2 ml

AV de Rosa mosqueta (Rosa rubiginosa): 3 ml

AM de Caléndula (Calendula officinalis) qsp 10 ml

3 aplicaciones diarias en la quemadura hasta una cicatrización completa.

ACEITE ANTIARRUGAS

AE de Palo de rosa (Aniba rosaeodora): 10 gotas

AE de Geranio (Pelargonium x asperum): 5 gotas

AV de Rosa mosqueta* qsp 50 ml

**Puede utilizarse en su lugar cualquier crema antiarrugas cuyo efecto se desee potenciar.*

Aplicar 1-2 veces al día durante todo el tiempo que se desee.



Referencia:
Aromaterapia - El arte de curar con aceites esenciales
D. Baudoux - Ed. Amyrís

PRANARÒM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

La salud natural
para tu bebé



El bebé no respira
muy bien...

Bálsamo respiratorio

Una sinergia aromática
ideal para facilitar la
respiración.

PRANABB BIO

Una línea de productos 100% puros
y naturales.

Con certificación ecológica para la salud y
el bienestar del bebé.

- Soluciones 100% naturales destinadas a resolver las principales preocupaciones de los padres de un bebé: cólicos, defensas bajas, congestión nasal, moratones-chichones, problemas de sueño.
- Productos ecológicos certificados por el organismo de control Certisys.
- Sin conservantes.
- Fórmulas específicamente adaptadas al bebé: aceites esenciales rigurosamente seleccionados y con una dosificación precisa elaborada por el farmacéutico y aromatólogo Dominique Baudoux, experto mundial en aceites esenciales.
- Formato: listo para el uso.

El bebé explora
su entorno ...

Gel moratones- chichones

Una sinergia conocida
por ser reparadora y
antihematomas.

con aceites esenciales
100% biológicos

Noticias y puntos de venta en www.pranarom.com

Depuración otoñal

Beneficios sobre alteraciones musculares y articulares

La medicina tradicional china relaciona el hígado y la vesícula biliar con músculos, tendones y ligamentos, y el eje riñón-vejiga con los huesos. Del buen estado, pues, de estos órganos, depende que puedan prevenirse alteraciones musculares y articulares. Aquí te aconsejamos cómo mantenerlos limpios y sanos de manera natural. Empieza el otoño sin molestias.

Las alteraciones del eje osteoarticular y muscular son muy conocidas por muchas personas. Se padecen a diario y las fuertes molestias que producen impiden la movilidad y el descanso, creándose un círculo vicioso de difícil mejora y curación. Dichas alteraciones pueden ser de carácter agudo y/o dege-

nerativo. Las agudas normalmente se tratan con calmantes y antiinflamatorios, con la esperanza de que tarde o temprano se reduzca el dolor y desaparezcan, y para gran parte de las severo-degenerativas se recurre a calmantes de mayor intensidad y, en última instancia, a la inevitable cirugía si fuera necesario.

Alteraciones musculares y articulares más comunes

Agudas

Severo-degenerativas

Mialgia o dolor y fatiga muscular	Fracturas
Distensiones y desgarros musculares	Codo de tenista
Contracturas musculares	Rotura tendinosa
Lumbalgias y lesiones de espalda	Rotura de ligamentos y menisco
Calambres	Artrosis y artritis
Contusiones	Hernias y protusiones discales
Esguinces	Juanetes
Tendinitis	
Dislocaciones	

La medicina tradicional china (MTC) considera que cada órgano está ligado a emociones, a elementos naturales y a otras partes del organismo, a olores, sabores...

Un caso real...

Francisco Viñas Palmero, experto en Terapia Bio-Cuántica MTC explica el caso de una mujer de 53 años, con problemas de sueño, piernas hinchadas, dos años de tratamiento convencional y alternativo para tratar dolor severo en zona lumbar y piernas que le condiciona el día a día; está operada de juanetes (huesos), multicontracturada, y a pesar de beber una cantidad importante de agua muestra sequedad ocular y dérmica.

“Una vez realizado un diagnóstico Bio-Cuántico y a la vista de una sintomatología relacionada con una saturación hepatorenal, recomendé un tratamiento depurativo y tonificador del eje hígado y riñón por 40 días, aconsejándole no dejar de ingerir agua para facilitar así la depuración. Pasado el tiempo aconsejado, la paciente volvió comentando que los dolores de las piernas casi habían remitido y que ya no se le hinchaban. Por otro lado, aunque dormía las mismas horas comentó que el sueño era mucho más reparador. Se le aconsejó que alargase la depuración otra cuarentena más”.

Fruto de la toxicidad, el organismo pierde su capacidad de autocuración y defensa

Genética, predisposición y toxicidad

Pero ¿qué ocurre con aquellas personas que manifiestan de forma repetida estos cuadros? ¿Pesa tanto el elemento genético como se comenta? El componente genético participa en la salud de un tres a un cinco por ciento; otro 30% corresponde a elementos constitucionales (contemplados por la Homeopatía Unicista como *predisposiciones mentales, físicas y patológicas a padecer determinadas alteraciones*) y el resto a procesos generados por el desgaste y saturación sistémica de nuestro día a día (mala alimentación, vida sedentaria, contaminación, polimedicación, tabaco, estrés, etc...). Fruto de esa toxicidad el organismo pierde la capacidad de autocuración para lo que originalmente está preparado, llevando inicialmente a la aparición de cuadros agudos y con el tiempo a procesos degenerativos.

¿De qué manera afecta ese elemento inducido y cómo puede evitarse en gran medida?

Los paradigmas básicos de la medicina tradicional china (MTC) y el homeopático clásico-unicista de Hahnemann como ejes centrales de la Terapia Bio-Cuántica MTC contemplan que a la llegada de las estaciones del año más frías se producen alteraciones en el organismo de tipo osteomusculares. La razón principal se encuentra en las bases de la MTC, un conocimiento milenario basado en la observación y experimentación. Dicho saber explica cómo cada órgano o parte del cuerpo está ligado fuertemente a emociones, a ciertos elementos de la naturaleza y a su vez a partes del organismo, sabores, olores, colores, etc. No es casualidad entonces que la MTC relacione el hígado y la vesícula biliar con músculos, tendones y ligamentos, y el eje riñón-vejiga con los huesos. Dicho esto, del buen funcionamiento y del grado de intoxicación en el que se encuentren el hígado y los riñones dependerán las alteraciones que se puedan contraer en cuadro agudo y/o degenerativo osteomuscular, entre otras.



Dichos órganos tienen especial predisposición a acumular cálculos y arenillas como filtros que son, en especial el hígado y la vesícula, y en menor grado el riñón. La saturación de los mismos los lleva a no poder realizar de manera correcta sus principales funciones. Así que la mejor manera de tener una buena función y calidad metabólica es mediante procesos depurativos con tratamientos naturales.

Es importante no dar de lado el principio homeopático Unicista que con-

templa la existencia del orden de 70 remedios tipológicos de fondo o similares en los que cada persona puede ver identificadas sus fortalezas y debilidades físico-emocionales, por lo que dar con el similar no sólo permitirá tratar el estado actual del paciente sino que se podrá reforzar la predisposición tipológica a contraer ciertas alteraciones asociadas a las mismas, entre ellas las afecciones osteomusculares. 🍃

Alfredo Fdez. Quevedo, Farmacéutico especializado en aromaterapia.

Herramientas para una óptima depuración fisiológica

La **yemoterapia** consiste en la utilización de brotes jóvenes de plantas con finalidad terapéutica. Es, sin duda, una opción muy interesante para depurar las articulaciones. Los brotes, estructuras embrionarias ricas en minerales, vitaminas y enzimas, permiten eliminar toxinas por vía biliar o urinaria, reducir el estado inflamatorio y reequilibrar el pH del líquido extracelular. El tratamiento con yemoterapia no es meramente sintomático como la simple toma de antiinflamatorios, sino que se trata de un remedio de fondo que actúa a niveles más profundos para una mejoría duradera.

Para patologías articulares de tipo severo-degenerativo, recomendando la toma de **Artigem**, con brotes de grosellero, vid (antiinflamatorios), pino (remineralizante) y abedul (mejora la flexibilidad y facilita la eliminación de ácido úrico y otros desechos). Es el producto estrella para un tratamiento profundo. Su toma, a razón de entre cinco y 15 gotas diarias, permite reducir la inflamación y mejorar la movilidad. Se puede consumir de forma continua, sin hacer descansos terapéuticos.

Sin embargo, en caso de **patologías agudas o de crisis inflamatoria**, se precisa una acción más rápida. Es por ello que se ha elaborado **Artisavia**, un producto que combina las yemas de Artigem con savia de abedul, un conocido depurativo y diurético que facilita la eliminación de los residuos y toxinas acumulados en las articulaciones para su posterior eliminación renal. Una cucharada sopera al día durante tres semanas será suficiente para aliviar las crisis o bien para hacer una cura depurativa preventiva.

Artigem es apto para toda la familia, mientras que Artisavia está contraindicado durante el embarazo y en niños.

Finalmente, para un tratamiento local de los dolores articulares no dudes en utilizar de forma simultánea los productos de la gama

Aromalgic, de Pranarôm.



Artigem



Artisavia



Pranarôm



Pranarôm

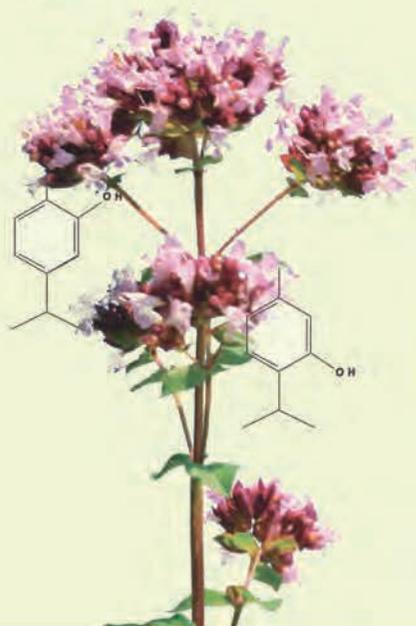


Pranarôm

Gama Aromalgic

PRANARŌM

AROMATERAPIA CIENTÍFICA



OLÉOCAPS ¡Soluciones oleoaromáticas!

Los aceites esenciales son unos inmejorables protectores frente a las afecciones cotidianas.

En Pranarôm hemos desarrollado una serie de productos formulados con la composición y dosificación más precisa en aceites esenciales, para proporcionar la mejor ayuda posible cuando se dan esas incómodas afecciones.

Se ha escogido para estas sinergias la presentación en forma de cápsulas blandas de aceite vegetal. Son cápsulas pequeñas y blandas, lo que facilita al máximo la toma de las cantidades adecuadas en cada caso.

Puntos de venta en www.pranarom.com

**Aceites esenciales
en cápsulas
para su salud
y calidad de vida**



1 - **Nariz - Garganta**
Contiene aceite esencial de orégano, un aliado inestimable para las afecciones de garganta y respiratorias.

2 - **Alivio gastrointestinal y vía urinaria**
Contiene aceite esencial de menta piperita y canela, para las molestias intestinales o urinarias.



4 - **Defensas naturales**
Contribuyen a estimular las defensas naturales del organismo. El aceite esencial de árbol del té es uno de sus componentes.

7 - **Sueño y Estrés**
Se han formulado con aceite esencial de hierbaluisa y lavanda, para ayudar a calmar estados de tensión.

con aceites esenciales
100% biológicos

Aromaterapia en invierno

Prevenir de manera natural

La vuelta al cole y la proximidad del invierno provocan de manera natural que los temas de salud giren alrededor de los problemas virales o bacterianos en vías respiratorias altas (sinusitis, resfriados, anginas...) y bajas (tos, bronquitis, gripes...). Dentro del arsenal terapéutico, los Aceites Esenciales representan una excelente alternativa de eficacia óptima tanto en prevención como en caso de crisis aguda. Aquí te damos unos sencillos consejos para que, a través de la aromaterapia, prevengas y/o trates tu salud en esta época.

tras la vuelta a las rutinas y ritmos frenéticos, tu inmunidad puede haberse visto debilitada por un estrés excesivo, por hábitos de vida poco adecuados o por exceso de sustancias químicas. Desde los primeros enfriamientos te recomiendo que te apoyes en el empleo habitual de esta mezcla simple:

- AEQT (Aceite Esencial Quimiotipado) de Ravintsara 4 ml
- AEQT de Palmarosa 1 ml
- AEQT de Romero QT Verbenona 2 ml
- AV (Aceite Vegetal) de Macadamia o de Nuez de albaricoque 3 ml

Para prevenir y reforzar tu sistema inmunológico, aplícate de ocho a 12 gotas, mañana y noche, en el tórax o en la planta de los pies durante dos semanas. Con esta acción permitirás a tu organismo mejorar su resistencia natural frente a virus y bacterias.

Para tratar, es decir, si los síntomas gripales o el resfriado están ya

presentes, se recomienda utilizar la misma mezcla a la misma dosis, pero la aplicación se hará seis veces al día entre siete y 10 días, según se necesite.

Y para la garganta

El frío y la humedad son también responsables de los dolores de garganta (anginas diversas) para los que existen otros Aceites Esenciales que resolverán el problema con rapidez. Desde los primeros síntomas, te aconsejo la mezcla siguiente:

- AEQT de Tomillo QT Tuyanol 3 ml
- AEQT de Lemongrass 1 ml
- AEQT de Menta piperita 1 ml

Tomar tres gotas, cuatro veces al día, en un poco de azúcar de caña o en una cucharadita de postre con miel o con un Aceite Vegetal. Notarás alivio desde la primera toma. La duración del tratamiento es normalmente de tres días, pero puedes prolongarla en función de las circunstancias.



atural



Oleocaps n°1

El equilibrio, otro modo de prevenir

Para la medicina convencional, la prevención se lleva a cabo principalmente por medio de las vacunaciones. En las medicinas alternativas se emplea una serie de sustancias activas con maravillosas propiedades para mejorar la calidad de vida, mantener un equilibrio de salud y permitir una prevención eficaz de numerosas patologías invernales.

Patologías más importantes

Otras patologías más importantes como las bronquitis también pueden curarse con Aceites Esenciales, pero la gravedad de la infección hace necesaria la elaboración, por parte del farmacéutico, de varias formas galénicas, simultaneadas a través de diferentes vías de administración.

La vía cutánea sobre el tórax y la parte superior de la espalda precisa la aplicación de 15 gotas de la siguiente mezcla, seis veces al día:

- AEQT de Ravintsara 5 ml
- AEQT de Árbol del té 3 ml
- AEQT de Romero QT Verbenona 3 ml
- AEQT de Olivardilla 1 ml
- AV de Macadamia o de Nuez de albaricoque 3 ml

La vía oral, asimismo, permite la toma de seis cápsulas diarias (dos cápsulas, tres veces al día, con las comidas) de AEQT de Orégano 75 mg (Oleocaps n° 1, de Pranarôm).

La vía rectal representa otra opción, con la aplicación de tres supositorios diarios de la siguiente composición:

- AEQT de Árbol del té 30 mg
- AEQT de Ajowan 50 mg
- AEQT de Olivardilla 20 mg
- AEQT de Niaulí 50 mg
- Excipiente adecuado para un supositorio dt 30

La aplicación cutánea combinada con la vía oral o con la vía rectal durante 10 días permite obtener resultados equivalentes a los de la alopatía de síntesis (medicamentos tradicionales) porque estos Aceites Esenciales, verdaderas quintaesencias de la naturaleza, poseen propiedades antibacterianas, antivirales, anticatarrales, mucolíticas y expectorantes reconocidas y científicamente probadas.

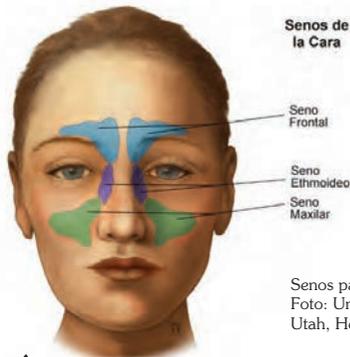
Para la tos seca

Todas estas fórmulas presentan un punto común: todas actúan sobre la tos para modularla, regularla y en caso necesario suprimirla. Pero si se trata de un fenómeno de tos seca, espasmódica o irritativa, la fórmula siguiente resultará perfectamente eficaz:

- AEQT de Ciprés 3 ml
- AEQT de Manzanilla romana 1 ml
- AEQT de Albahaca exótica 1 ml

Toma dos gotas de esta sinergia en una cucharadita de postre con miel según se necesite (máximo seis veces al día), y verás cómo calma esa molesta tos. Los Aceites Esenciales tienen, por tanto, todas las respuestas a los episodios de tos. 🌿

Dominique Baudoux, farmacéutico y aromatólogo.



Senos de la Cara

Seno Frontal

Seno Ethmoideo

Seno Maxilar

Senos paranasales.
Foto: University of Utah, Health Library

Sinusitis, a raya con la Aromaterapia

Hinchazón o inflamación de las cavidades alrededor de las vías nasales, cúmulo de mucosidad, dificultad para respirar, dolor de cabeza, de oído, goteo nasal, menor sentido del olfato...

Pueden ser síntomas de una sinusitis aguda o crónica. Aquí te explicamos cómo combatirla mediante la Aromaterapia.

Adaptarse o sinusitis

Si con todos estos consejos no se obtienen buenos resultados, siempre ayuda saber que la sinusitis está relacionada con una situación emocional de la persona, que no logra adaptarse. No es casual que en todas las fórmulas para la sinusitis el Aceite Esencial de Árbol del té esté presente, ya que a parte de ser un buen antiinfeccioso, también ayuda a ser más tolerantes.

La sinusitis es una inflamación aguda (puntual) o crónica (recurrente) de los senos paranasales, cavidades huecas que se encuentran dentro de los huesos faciales. Estas cavidades están recubiertas por una membrana mucosa similar a la de la nariz. La sinusitis puede acabar complicándose con una infección, pero hay que tener muy en cuenta que la base es una inflamación. Como tratamiento de primera elección puedes recurrir a la Solución Defensas Naturales Aromaforce, de Pranarôm. Esta mezcla de 10 Aceites Esenciales con propiedades antisépticas se aplica principalmente por dos vías: la oral y la tópica. Para la oral, la posología recomendada es tomar cinco gotas, tres veces al día. Para la vía tópica, basta aplicar de tres a cinco gotas en la zona cervical, plexo solar y lumbares tres veces al día.

Cuando hay infección

Si la sinusitis se ha complicado con una infección, te sugiero que tomes Oléocaps n° 1, de Pranarôm. El Aceite Esencial de orégano compacto que contienen estas cápsulas es un antiinfeccioso de amplio espectro (antibacteriano, antiviral, antifúngico e incluso antiparasitario). La posología recomendada es de tres cápsulas, tres veces al día durante tres días. Posteriormente toma dos cápsulas, tres veces al día durante cinco días. Y un consejo: combínalas con la Solución Defensas Naturales antes mencionada.

Otra solución muy eficaz es preparar una sinergia de Aceites Esenciales. Para tratar la sinusitis siempre aparecen un Aceite esencial antiinflamatorio, como pueden ser el Eucalipto azul o el Geranio de Egipto, entre otros; un Aceite Esencial antiinfeccioso, como el Árbol del té en la mayoría de los casos;



Árbol del Té

y un Aceite Esencial anticatarral, como pueden serlo el de Ravintsara o el de Niaulí, por ejemplo.

El consejo del especialista

A partir de los Aceites Esenciales comentados anteriormente, cada uno puede hacer la fórmula más adecuada para la sinusitis, pero yo te propongo la siguiente sinergia por su excelente eficacia:

- Aceite Esencial (AE) de Árbol del té: Cinco gotas. Se trata de un antiinfeccioso de amplio espectro, por su contenido en terpineo-1-ol-4
- AE de Eucalipto azul: Cinco gotas. Antiinflamatorio de la familia de los aldehídos terpénicos.

- AE de Siempre viva amarilla: Dos gotas. Antiinflamatorio y descongestionante extraordinario.
- AE de Niaulí: Cinco gotas. Anticatarral y antiviral.
- AE de Menta de campo: Cinco gotas. Antiinfeccioso y analgésico por su efecto frío.

Recomiendo tomar cinco gotas de esta mezcla por vía oral, dos veces al día durante 10 días.

Si la sinusitis es crónica, lo ideal es hacer una cura de desintoxicación antes de empezar el tratamiento con Oleocaps nº 8 o con Pranadraine, todo de Pranarôm.

Josep Vilades Freixa, farmacéutico de Guardiola de Berguedà (Barcelona).



Solución Defensas Naturales Aromaforce



Oleocaps 8



Pranadraine

PRANARÔM

AROMATERAPIA CIENTÍFICA



¿Tos, respiración difícil?

Jarabe y Bálsamo AROMAFORCE, tus dos grandes aliados

Jarabe Invierno

Un jarabe balsámico y aromático que te ayudará con la tos. Entre otros aceites esenciales contiene Eucalyptus y canela, que son capaces de combatir los microorganismos y ayudar a expectorar.



Bálsamo Respiratorio

Si tienes congestión y dificultad al respirar, el Bálsamo Aromaforce te ayuda a recuperar la agradable sensación de respirar libremente.



con aceites esenciales
100% biológicos

Información y puntos de venta en www.pranarom.com



Psoriasis

Grandes beneficios del uso de la aromaterapia

La piel es un órgano con funciones de depuración, transpiración, protección contra infecciones y regulación de la temperatura corporal que puede sufrir alteraciones y patologías. La psoriasis es una afección dérmica crónica muy molesta y altamente incapacitante que puede tratarse eficazmente de manera natural con la Aromaterapia. Aquí te lo explicamos.

La psoriasis es una enfermedad multifactorial compleja, de origen autoinmune, y cuya etiología exacta (las causas que la provocan) es en gran parte desconocida. Se trata de una afección cutánea crónica común que provoca irritación y enrojecimiento. Evolucionan en forma de brotes y se caracteriza por la aparición de manchas rojas con escamas de color blanquecino que se localizan sobre todo en el cuero cabelludo, los codos y las rodillas debido a una aceleración en el proceso de división de las células epidérmicas, lo que provoca acúmulo de células muertas en la epidermis. La Organización Mundial de la Salud, en su 67ª Asamblea Mundial del 2014, describe la psoriasis como “una enfermedad crónica, no contagiosa, dolorosa, desfigurante e incapacitante para la que no hay cura”.

¿Por qué utilizar Aceites Esenciales (AE) y Aceites Vegetales (AV)? Por su pureza, integridad y naturalidad al 100%. De su uso no se derivan efectos secundarios como puede ocurrir con algunos fármacos como los corticoides tras ser utilizados durante más de tres semanas, y no hay que olvidar que estamos ante un proceso crónico. Hay pocos fármacos en el campo de la psoriasis y algunos de los que se disponen tienen efectos secundarios importantes. Con los AE y AV los brotes pueden disminuir y mantener las lesiones en un estado de reposo. Con ellos se nutre y protege a la piel, un órgano agredido que tiene funciones de eliminación, transpiración y regulación de la temperatura corporal. Además los pacientes que los utilizan obtienen beneficios rápidos. Otra ventaja que ofrecen es que puede irse variando el tratamiento en función del estado de las lesiones del paciente y de sus sínto-



Aceite Esencial de Lentisco, de Pranarôm



Aceite Esencial de Manzanilla romana, de Pranarôm



Aceite Esencial de Zanahoria, de Pranarôm

mas, y es perfectamente compatible con otros productos que pueda estar utilizando la persona afectada.

Cuáles utilizar

Hay diferentes tipos de psoriasis, así que la elección de los AE y AV a utilizar dependerá de los síntomas, de los tipos de lesiones cutáneas y de la gravedad general. Siempre, ante un cuadro grave o con infección, hay que derivar al médico. También a la hora de recomendar un AE hay que tener en cuenta si es una embarazada, niño o lactante. Los AE son seguros, pero hay que conocer las características y recomendaciones de uso y empleo, así como las contraindicaciones en caso de tenerlas. Para empezar, se aconseja utilizar un Aceite Vegetal rico en ácidos grasos esenciales por vía oral (por ejemplo, de rosa mosqueta, onagra o borraja). También se recomienda tomar las cápsulas de rosa mosqueta o las de Ácidos Grasos Esenciales (AGE) (Pranarôm 3, 6 o 9). Estos ácidos grasos esenciales se vuelven imprescindibles en caso de psoriasis ya que, al tener la piel agredida, los requerimientos en AGE tanto por vía tópica como oral son mayores para conseguir una buena integridad y regeneración de las zonas afectadas.

Por otro lado, la piel es un órgano de depuración que elimina toxinas, pero en el caso de los pacientes con psoriasis está agredida, por lo que no hay que sobrecargarla. De ahí que, como farmacéutica, recomien-

do hacer una cura depurativa cada tres meses. Ésta consiste en tomar durante 21 días entre dos o tres gotas de AE de Levístico, Zanahoria, Romero quimiotipo verbenona o Apio, en ayunas. Este tratamiento debe supervisarlo un sanitario formado en aromaterapia.

Por vía tópica, como primera elección se aconsejan Aceites Vegetales con propiedades terapéuticas que van a mejorar el estado de las lesiones. Los más apropiados son el Aceite de maceración de caléndula, de efecto antiinflamatorio, antialérgico, antipruriginoso y calmante; el Aceite Vegetal de rosa mosqueta, regenerador cutáneo y cicatrizante; el Aceite Vegetal de comino negro, antiinflamatorio, antihistamínico, cicatrizante y antioxidante; y el Aceite Vegetal de borraja u onagra, que restauran la elasticidad de la piel y la tonifican.

Como mantenimiento

Para uso diario, cuando los brotes están controlados, sería indicado utilizar Aceites Vegetales con acción suave emoliente como el de nuez de albaricoque o el de avellana. Estos aceites se aplican directamente sobre las placas, sin diluir, además pueden mezclarse entre ellos para obtener mejores resultados según los síntomas.

Si con el tratamiento anterior no hay una suficiente mejora, es el momento de añadir algún Aceite Esencial, porque aunque los Aceites Vegetales no hayan ido mal se necesita una acción más potente.



Piel afectada por un brote de psoriasis (imagen superior) y posteriormente, tras el tratamiento con la fórmula 1 (sobre estas líneas).

La Aromaterapia abre una infinidad de puertas para tratar de manera segura y eficaz enfermedades y afecciones en las que no hay tratamientos efectivos a largo plazo. La psoriasis es una de ellas y puede ayudar a quienes la padecen a mejorar su calidad de vida a nivel físico y emocional. 🌿

Pia Martín Borràs. Farmacéutica

El consejo experto

Mi campo es la formulación magistral, que da solución a muchos problemas dérmicos. De hecho, el 90% de las recetas que llegan a mis manos son preparados tópicos para tratar la piel. Mis Aceites Esenciales (AE) preferidos, dependiendo del síntoma, son:

- **Si hay inflamación:** AE de Gaulteria, Eucalipto azul, Lemongrass o Katrafay.
- **Si hay prurito:** AE de Menta de campo, Hierba lombriguera o Manzanilla alemana.
- **Si hay dolor:** AE de Lavanda, Tomillo marroquí, Laurel o Menta de campo.
- **Si hay herida:** AE cicatrizantes como el de Geranio, la Jara o el Espliego macho.

Siempre recomiendo el AE de Manzanilla romana por sus propiedades analgésicas, antiinflamatorias y calmantes del sistema nervioso, lo cual permite disminuir el estrés, uno de los factores desencadenantes en la psoriasis.

Éstas son algunas sinergias que han dado excelentes resultados en brotes agudos de psoriasis:

Fórmula 1

AE de Manzanilla romana	1 ml
AE de Katafray	1 ml
AE de Geranio	1 ml
AE de Hierba lombriguera	0,5 ml
AV de Rosa mosqueta	5 ml
AV de Caléndula csp	50 ml

Fórmula 2

AE de Manzanilla romana	1 ml
AE de Eucalipto azul	1 ml
AE de Geranio	1 ml
AE de Menta de campo	0,5ml
AE de Levistico	1,5ml
AV de Comino negro csp	50 ml

Aplicar tres veces al día hasta mejoría y tomar 10 ml de Aceite Vegetal de Comino negro al día por vía oral (dos cucharaditas de postre).

En estados crónicos mejor utilizar sólo Aceites Vegetales (AV). Si aparece algún brote agudo añadir AE según sea el síntoma. Por ejemplo, si aparece picor:

AE de Menta de campo	0,5 ml
AV de Caléndula o Comino negro csp	50 ml.

PRANARÔM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

Cuida tus articulaciones
y músculos
con aceites esenciales



AROMALGIC

Con *Gaultheria odorosa*, fuente natural
del precursor de la aspirina.

Rollon de masaje

- Utilízalo en caso de dolores musculares y articulares.
- Alivio rápido de las molestias.
- Gel de masaje de muy fácil aplicación.
- El roll-on permite el auto-masaje y estimula la microcirculación local para que la penetración sea rápida y eficaz.



con aceites esenciales
100% biológicos

Cuidando de ti

Después del éxito de la temporada anterior, te ofrecemos soluciones naturales y científicas de Pranarôm que cuidan de tu salud en esta temporada. ¡A la venta en farmacias!

• 1. Miel defensas naturales

Indicada para reforzar las defensas. Lleva una base de miel ecológica. Puedes tomarla directamente, sin diluir. Contraindicada durante el embarazo.

• 2. Aromagom ¡Novedad!

Agradables gominolas de sabor fresco y dulce. Elaboradas con aceites esenciales quimiotipados, 100% puros y naturales, seleccionados por su acción calmante en casos de irritación de garganta, tos seca, principio de infección de garganta, resfriados, etc. Su efecto, prolongado en el tiempo, ayuda a aliviar las molestias de estas afecciones. Se presentan en una cómoda y práctica cajita metálica.

• 3. Aromaforce spray atmosférico 150 ml BIO

Desinfecta, purifica y sana el ambiente. Microdifusión de Aceites Esenciales Quimiotipados (AEQT) antivirales, bactericidas y fungicidas que ayudan a eliminar virus (gripe A H1N1) en 30 segundos, bacterias (*Streptococcus pyogenes*) en cinco minutos y hongos (*Aspergillus niger*) en 15 minutos. De agradable y fresco aroma cítrico.

• 4. Jarabe fumadores

Lucha contra la tos del fumador y fortalece los pulmones, limpiando las capas de alquitrán acumuladas en el transcurso de los años.

• 5. Labiarom

Oleogel con efecto frío para quitar picor y dolor cuando aparecen los molestos herpes labiales, compuesto por Aceites Esenciales y Vegetales con propiedades antiinflamatorias, antivirales, cicatrizantes y otras, lo que le confiere la solución más completa y rápida a esas molestas pupas que suelen "visitar" cuando las defensas sufren!

• 6. Buccarom

Una solución completa para aftas bucales y para cuando aparecen hongos en la boca. Muy utilizado y apreciado para una prevención de este tipo de problemas y para una desinfección amplia y completa de toda la zona gingival.



PRANARÔM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

Experiencia en difusión



Difusores

La difusión atmosférica de los aceites esenciales aporta múltiples beneficios para el organismo. Puede servir para facilitar la digestión, ayudar a suprimir gérmenes, ahuyentar mosquitos o proporcionarnos paz y tranquilidad.

Todos los difusores de PranaRôm utilizan la difusión en frío (difusión en seco o ultrasónica), ya que es el único método que respeta las excelentes propiedades de los aceites esenciales.

Mezclas para difusores

Las mezclas para difusores de PranaRôm son de una calidad olfativa excepcional. Cada una de ellas aporta beneficios diferentes, escoja la que más se adapte a usted y su momento.

Información y puntos de venta en
www.pranarom.com

Difusor en seco : **Nobilé**
para espacios grandes
(10 - 100 m²)



Difusor ultrasónico :
Cortés
El difusor portátil



Difusor ultrasónico :
Lilien
para espacios grandes
(40 - 100 m²)



Difusor ultrasónico : **RAINBOW**
Diferentes programas
Disponible en varios colores



Difusor ultrasónico : **ALPHA**
fácil de usar - para espacios reducidos
Disponible en varios colores



PRANARÔM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

Combate el invierno
con Aceites Esenciales



Indispensable para un invierno sano: AROMAFORCE

Descubre sus cualidades y disfruta de su eficacia.

- para una una respiración fácil:
Bálsamo respiratorio
- para despejar la nariz:
Spray nasal
- para aliviar las molestias de garganta:
- Spray garganta
- Pastillas
- para la tos:
Jarabe
- para aumentar las defensas:
Solución defensas naturales
- para purificar la atmósfera:
Spray purificador

con aceites esenciales
100% biológicos

Puntos de venta en www.pranarom.com