



# SOLUCIONES ESENCIALES

PRANARÒM

nº6 Otoño-Invierno 2016-17

## al habla

Josep Allué Creus



Doctor en Farmacia y especialista en fitoterapia y homeopatía

*“Para un buen consejo  
sobre aromaterapia  
hace falta formación”*

## salud esencial

El poder antiséptico de los  
Aceites Esenciales

## peque soluciones

Estudio sobre el bálsamo respiratorio Prana BB  
¡eficaz contra la tos y ayuda a respirar mejor!

## salud mujer

Endometriosis, el dolor sin voz

## de temporada

Gestionando el dolor de manera natural  
Soluciones prácticas contra virus y bacterias  
¿Ravensara o Ravintsara?  
Cefaleas, cómo tratarlas

## fichas coleccionables:

Aceites Esenciales de Mandravasarotra, Naranja amargo y  
Romero QT verbenona. Aceite Vegetal de Nuez de albaricoque



Lavanda





4



8



14



30



<b>editorial</b> .....	3
<b>al habla</b> .....	4
<i>Josep Allué Creus. Doctor en farmacia y especialista en fitoterapia y homeopatía</i>	
<b>salud esencial</b> .....	8
<i>Aromaterapia, una opción terapéutica eficaz (III)</i>	
<b>peque soluciones</b> .....	12
<i>Estudio sobre la eficacia del bálsamo respiratorio PranaBB, un aliado contra la tos que mejora la capacidad respiratoria y la conciliación del sueño</i>	
<b>de temporada</b> .....	14
<i>Gestionando el dolor de manera natural</i> .....	
<i>Soluciones prácticas contra virus y bacterias</i> .....	
<i>¿Ravensara o Ravintsara?</i> .....	
<i>Cefaleas. Aromaterapia para no perder la cabeza</i> .....	
<b>fichas coleccionables</b> .....	17
<i>Mandravasarotra</i>	
<i>AV Nuez de albaricoque</i>	
<i>Naranja amarga</i>	
<i>Romero QT verbenona</i>	
<b>salud mujer</b> .....	30
<i>Endometriosis, el dolor sin voz</i>	
<b>salud en casa</b> .....	32
<i>Colesterol. Contrólalo cuidando el hígado</i>	
<b>soluciones exprés</b> .....	35



nº 6



**Dirección editorial**

**Director Comercial:**  
Germán Pujol

**Responsable Formación:**  
Alfredo Fdez. Quevedo

**Coordinación:**  
Alicia Miguel

**Pranarôm España, S.L.**  
Oriente, 78-84, 4ª Local 5º  
08172 Sant Cugat del Valles (Barcelona)  
Tel. 93 674 84 25  
www.pranarom.com  
www.solucionesesenciales.com

**Agradecimientos a nuestros colaboradores:**  
A. Vanhollenbeke; J.B. Peris Martínez;  
J.B. Peris Gisbert; F.X. Miró i Bedós; M. Subirà; J.M. Serra Mandri; Y. Tur; M. Martí; E. Colindres; P. Junco

**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  
www.comunicasottovoce.com  
Impresión: Litografía Rosés, S.A.  
Depósito Legal: B 7142-2014

fichas coleccionables





## Día a día, gota a gota buscando tu salud

**O**tro verano que termina, volvemos al trabajo, universidad, colegio, casa, rutina. Esa rutina que muchas veces echamos de menos en la vorágine de las vacaciones y luego, instalados de nuevo en ella, nos hace desear otra vez las vacaciones. ¡Así es la vida!

Nosotros, desde Soluciones Esenciales, anhelamos seguir trabajando para llevar a tu Farmacia las mejores ayudas para tu capital de Salud. Por eso, en este número podrás leer interesantes estudios clínicos observacionales en colaboración con el Hospital de Nens de Barcelona sobre los beneficios de los Aceites Esenciales, interesantísimos artículos sobre infecciones víricas, colesterol, menstruación y otros factores desestabilizadores de salud que nos rodean día a día. Por otro lado, te invito a que conozcas, a través de nuestra entrevista, a Josep Allué Creus, el nuevo vocal de plantas medicinales y homeopatía

del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona y uno de los mayores expertos en seguridad, control del uso de la Fitoterapia y registros sanitarios a nivel nacional.

Con todo esto esperamos que la revista resulte de tu interés y la puedas disfrutar con la misma pasión que nosotros trabajamos en ella.

Queríamos aprovechar estas líneas para invitarte a seguirnos a través de nuestro twitter: @S\_Esenciales, y cómo no también a través de nuestra web/blog [www.solucionesesenciales.com](http://www.solucionesesenciales.com), en la que podrás encontrar novedades de forma continua y en breve muchas y agradables sorpresas.

Y finalmente, no puedo despedir la editorial sin agradecerte una y mil veces que nos sigas leyendo.

¡Saludos Esenciales! 🌿



Germán Pujol.  
Director comercial

“Internet puede generar toxiinformación”

En esta ocasión se asoma a la sección de entrevistas de Soluciones Esenciales Josep Allué Creus, un farmacéutico clave en la formación sobre fitoterapia y aromaterapia. Tras su extensa experiencia trabajando en estos ámbitos tiene el objetivo de dar a la fitoterapia el lugar apropiado en la farmacia, allí donde el consumidor encuentra los medicamentos. Ahora seguirá dando continuidad a dicha labor a través de su vocalía en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona.

## Josep Allué Creus

### Doctor en Farmacia

Vocal de la sección de plantas medicinales y homeopatía del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona (COFB)

Director de ApDeNa (Aplicaciones y Desarrollos Naturales)

**a** sus numerosas funciones se le ha sumado su nombramiento como vocal de la sección de plantas medicinales y homeopatía del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona por el que le felicitamos. ¿Francamente, le sobra tiempo libre para ejercer esta nueva labor?

Es un honor ser vocal del COFB. Son 40 años de experiencia y de trabajo en el mundo farmacéutico y de la fitoterapia. Muchas competencias ad-

quiridas a lo largo de la vida. Durante 40 años he querido poner la fitoterapia en el lugar que pensaba que tenía que tener en la oficina de farmacia. Por eso me he dedicado a enseñar la fitoterapia tanto a médicos como a farmacéuticos, enfermeros y nutricionistas para fomentar su uso racional.

¿Está de acuerdo con esta afirmación: “La fitoterapia es la madre de la farmacoterapia”?

¡Claro que sí! La base de la farma-

## **Aromaterapia, clasificación y consumo**

*Los productos de fitoterapia, a pesar de ser de uso medicinal, se encuentran clasificados legalmente como complementos alimenticios, cosméticos, etc.*

### **¿Eso afecta al consumidor, que se encuentra con una falta de información sobre el producto?**

*La categoría legal del producto no es lo más importante. Lo esencial para un médico o un farmacéutico es conocer la empresa y la calidad de los productos. Puede ser complicado para el consumidor, pero no lo es para el farmacéutico. Por eso la trazabilidad de la planta o del Aceite Esencial, así como los controles de calidad son importantes.*

**¿Por qué la Agencia Española del Medicamento (AEMPS) no otorga un lugar más relevante y claro a los Aceites Esenciales Quimiotipados (AEQT)? Se sabe que las moléculas farmacológicamente activas que los componen son el origen de los medicamentos. El >>>**

coterapia son los vegetales. Muchos de los primeros fármacos sintéticos se extrajeron de las plantas. El más conocido para todos es la Aspirina. Todavía conocemos solamente una parte y tenemos muchas cosas que descubrir sobre las plantas para mejorar nuestra salud.

### **¿En qué momento la fitoterapia fue relegada a un segundo plano para dejar paso a la farmacología de síntesis?**

Muchos de los primeros medicamentos consistían simplemente en extraer ciertos principios activos de las plantas. Este proceso de extracción aumenta sin duda la eficacia pero reduce el nivel de seguridad. Quiero decir que la planta como tal tiene un nivel de seguridad aceptable y cuando extraemos el principio activo su nivel de seguridad baja. Por ejemplo, tomar opio de forma terapéutica tiene un nivel de seguridad bastante aceptable. Sin embargo con la morfina no ocurre lo mismo, siendo las dosis muy estrictas. Ahora bien, existen plantas tóxicas. Como suele decirse: "La dosis hace el medicamento, la dosis hace el veneno y la dosis hace el alimento". Por eso todas las herramientas terapéuticas son importantes. Farmacéuticos y médicos tienen que saber cuál escoger en cada momento. Por este motivo la formación es fundamental en fitoterapia.

**Hoy en día se nota un renovado interés por parte de la comunidad**

**científica y de la población general hacia la fitoterapia. ¿A qué se debe: a intereses económicos por parte de los laboratorios, a estudios más rigurosos sobre las plantas...?**

Hay varios factores: El primero es el reconocimiento de los efectos adversos de los medicamentos de síntesis; el segundo es la tendencia en la sociedad del retorno a lo natural; el tercero es el incremento en el estudio de las plantas medicinales, y finalmente, que las industrias alimentaria y farmacéutica han descubierto este negocio.

Lo importante es seguir unos criterios de calidad. Por eso la Sociedad Americana de Plantas ha puesto en marcha un programa de control de adulteración de plantas. Por ejemplo, el llantén se parece mucho a una planta que se llama digital, potencialmente tóxica. Se ha dado el caso de que esta última se ha comercializado como llantén, causando efectos graves en varios pacientes.

### **¿Le parece que el auge actual de la fitoterapia y la búsqueda cada vez más frecuente por parte de los ciudadanos de recursos terapéuticos naturales incitan a una capacitación de calidad para utilizar estas terapias?**

Hablamos del doctor Google. La divulgación de la fitoterapia tiene efectos interesantes, pero también negativos. No tiene filtros, ni cromatografías... El doctor Google puede generar, a partir de una planta muy segura, una toxicidad potente y direc-

ta. Un mal efecto. La planta debidamente consumida y con excepciones no te puede matar, el Dr. Google sí. Es toxiinformación.

### ¿Cuál es el papel del farmacéutico como prescriptor de fitoterapia?

Fundamental. El farmacéutico recibe al paciente con la prescripción pero tiene que comprobar que todo esté en orden. Además debe facilitarle información sobre el buen uso de la planta. Y hacer una indicación farmacéutica cuando lo solicite el paciente o se detecte un trastorno susceptible de ser tratado con fitoterapia.

### ¿Cómo se podría mejorar el consejo fitoterapéutico en la farmacia?

La fitoterapia, incluyendo por supuesto la aromaterapia, es una herramienta terapéutica muy válida y de utilización diaria. Hoy en día lo que hace falta para mejorar el consejo es formación. Formaciones serias: científicas y técnicas. No hay que vender fitoterapia o aromaterapia, ¡hay que explicarlas! De ahí la importancia de formarse adecuadamente.

### Como especialista en fitoterapia, ¿qué lugar otorga a la aromaterapia científica dentro de este campo?

La aromaterapia es una parte muy importante de la fitoterapia. ¡Es fitoterapia con identidad propia! Hablar de aceites esenciales no es hablar solamente de principios activos, es algo más complejo. Es hablar de una mezcla de principios activos que además tienen sus sinergias y sus acciones



terapéuticas. La composición y la manera en que actúan son muy diversas, lo importante es el totum (la totalidad de los principios activos)

### La aromaterapia se utiliza a menudo como coadyuvante de los tratamientos convencionales. ¿La ve compatible con otro tratamiento a base de plantas?

En mis clases repito que la fitoterapia, y también la aromaterapia, actúan a todos los niveles: como terapia sola, como coadyuvante, como acompañante. ¡No hay límites! Por eso el farmacéutico que está cerca del paciente tiene que trabajar con fitoterapia y aromaterapia. Es indispensable que lo haga. Creo que en eso M<sup>a</sup> José Alonso y yo, con todos los cursos que damos, estamos haciendo un buen trabajo. 🌿

>>> **Aceite Esencial (AE) de clavo, por ejemplo, contiene eugenol, una molécula con una potente acción anestésica. Sin embargo entra en la categoría de uso alimentario ¿No es esto una aberración?**

*En la AEMPS no están para estas guerras. Son los estudios científicos los que han de aportar la evidencia. ¿Qué está dispensando el farmacéutico: AE de clavo o eugenol? La respuesta es AE de clavo, con eugenol y ... ¡todos los otros componentes del AE! Nunca hay que trabajar con un solo principio activo. Es anestésico porque tiene el eugenol pero tiene mucho más. Un AEQT es una marca de calidad y con ello de seguridad porque sabemos lo que tenemos. Si el quimiotipo es el eugenol, él es el principal actor terapéutico, pero si nos centramos sólo en él no hablamos de aromaterapia. Las otras moléculas no sólo acompañan. Siempre hay que hablar del conjunto de principios activos. Un buen rey no funciona sin sus vasallos.*

Annick Vanhollebeke

# PRANARÖM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA



Ideal para  
masajes



Cómodo



Muy  
concentrado

## AROMALGIC

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

Información y puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)

con aceites esenciales  
100% puros y  
naturales

## HerbalGem

¿ Dolores articulares  
crónicos o pasajeros ?

¿ Desgaste de los cartílagos ?

Para la  
flexibilidad  
de las  
articulaciones

### ARTIGEM

Yemocomplejo  
articulaciones



YEMOTERAPIA  
CONCENTRADA



# La Aromaterapia, una opción terapéutica eficaz (III)

## Aceites esenciales, claves en tratamientos antiinfecciosos

**Las propiedades germicidas de los Aceites Esenciales están probadas de manera científica. Aquí te explicamos cómo actúan, cómo se evalúan dichas propiedades y algunos estudios que lo certifican. Gracias a la Aromaterapia, que emplea Aceites Esenciales con fines terapéuticos, es posible actuar contra bacterias, virus y hongos sin dañar al organismo. Eso sí, siempre que se cuente con la recomendación de un profesional.**

**L**os Aceites Esenciales están especialmente indicados en el tratamiento de las infecciones internas respiratorias y urinarias. La razón de ello se entiende si se tiene en cuenta cómo actúan sobre el organismo cuyo progreso se caracteriza por las fases de liberación-absorción-distribución-metabolismo-excreción (LADME), base de la farmacocinética (rama de la farma-

ciología que estudia los procesos a los que un fármaco es sometido a través de su paso por el cuerpo). El organismo excreta los Aceites Esenciales en un 70% vía renal, por la orina, y el 30% restante se eliminan por vía pulmonar, durante el proceso de la respiración. Como consecuencia, los Aceites Esenciales ejercen su acción específica germicida en el sistema urinario y respiratorio, por lo que se emplean cada vez con más frecuen-





---

## Recuerda qué es un Aceite Esencial

*Es la esencia volátil de una planta o árbol aromático extraída principalmente por destilación por corriente de vapor. Es su más alta concentración. Contiene una gran cantidad de moléculas aromáticas (principios activos) con diversas propiedades terapéuticas.*

---

---

### Recuerda qué es un aromatograma

*Es un método que se utiliza para probar y calibrar el poder antiséptico -antibacteriano- de los Aceites Esenciales "in vitro". Pueden desarrollarse en tres medios: gaseoso, sólido y líquido. Actualmente, por su sencillez, se utiliza en clínica fundamentalmente el aromatograma en medio sólido.*

---

cia para tratar infecciones internas respiratorias y urinarias.

Por uso tópico no tienen ninguna barrera en su penetración dérmica, de modo que son muy útiles también en el tratamiento de las enfermedades infecciosas de la piel y órganos estrechamente relacionados (convenientemente diluidos en solventes adecuados o en excipientes idóneos).

Si se asocian con antibióticos siempre son sinérgicos, así se utilizan a nivel popular. Por ejemplo, en infecciones respiratorias se combina la antibioterapia con Aceites Esenciales en vahos (o, mejor dicho, vaporizaciones húmedas). De igual manera ocurre en las infecciones urinarias, en cuyo caso se utilizan igualmente antibióticos asociados a tisanas antisépticas con tal de acortar el período infeccioso.

Desde un punto de vista profesional médico, la Aromaterapia científica es el recurso terapéutico antiinfeccioso eficaz más reciente

del que se dispone actualmente. Permite tratar infecciones causadas por cepas de gérmenes (bacterias, hongos e incluso ciertos tipos de virus) que desarrollan resistencia

frente a todos los antibióticos

comercializados (actualmente ya se dan estos

casos en clínica); en

estas situaciones

se suele prescribir

una mezcla de Aceites Esenciales

que son activos

frente al germen

aislado y responsable

de la infección, tras reali-

zar la técnica del **aromatograma**.

Hay que tener en cuenta que los

Aceites Esenciales pueden ser irritantes

de las mucosas, motivo por el cual

en el caso de prescribirse cápsulas

que los contengan, deben ser siempre

gastroresistentes o entéricas, y preferentemente

con liberación retardada. Además,

independientemente de la forma farmacéutica

utilizada, debe recomendarse ingerir

la dosis prescrita tras la ingesta

de alimentos y bebiendo al menos

de medio a un vaso de agua.





## Estudios científicos

### Evaluar las propiedades germicidas de los Aceites Esenciales

Se han realizado numerosos estudios clínicos sobre las propiedades germicidas de los Aceites Esenciales pero posiblemente el de P. Belaiche (1979) aún no ha sido superado. Dicho autor comparó el poder antiséptico de 40 Aceites Esenciales in vitro frente a los gérmenes aislados de sus 307 pacientes. Los gérmenes que aisló fueron Gram - (*Escherichia coli*, del grupo de los *Proteus sp. pl.*), Gram + (Géneros *Streptococcus*, *Staphylococcus* y *Pneumococcus*), gérmenes oportunistas Gram - (*Alkaliscens dispar*, *Corynebacterium xerosis*, *Neisseria flava* y *Klebsiella oxytoca*) y una levadura imperfecta oportunista, *Candida albicans*.

Con estos gérmenes realizó numerosos aromagramas en medio sólido, mediante los cuales midió el diámetro de la zona de inhibición microbiana en milímetros (mm). Para expresarlo empleó un número de cruces comprendido entre una y tres:



	Diámetro de la zona de inhibición microbiana
+	1-2 mm
++	2-3 mm
+++	>3 mm



## Índice aromático

Para medir el poder antiséptico de un Aceite Esencial creó el **índice aromático**, que definió como el cociente entre el índice de cruces del Aceite Esencial testado, frente al índice de cruces de un Aceite ideal que sería activo frente a todo tipo de gérmenes y que siempre produciría un halo de inhibición de tres cruces.

De esta forma, el Aceite Esencial que fuera activo sobre todo tipo de gérmenes y que siempre provocara un halo de inhibición de tres cruces emularía al ideal y tendría un **índice aromático** ideal de 1.

Con esta metodología, testó la actividad de 40 Aceites Esenciales frente a cada grupo de gérmenes aislados y determinó su índice aromático, creando un **índice aromático medio** (I.a.m.), que es la media de índices específicos para cada grupo de gérmenes aislados. Este índice mide la capacidad antiséptica general de cada Aceite Esencial.

En sus resultados, el Aceite Esencial más activo fue el de Tomillo cabezudo u Orégano español (*Thymbra capitata*, también denominado *Corydothymus capitatus*) con un índice aromático medio (I. a. m.) de 0.88. Lo siguieron el Tomillo vulgar

## El poder antiséptico de los Aceites Esenciales

Clasificación de los Aceites Esenciales según su índice aromático medio (I.a.m.)

### MAYORES - Alto poder germicida.

I.a.m. superior a 0.45.

- Tomillo cabezudo u Orégano español (*Thymbra capitata*, también denominado *Corydothymus capitatus*) (I. a. m. = 0.88)
- Tomillo vulgar (I.a.m. = 0.71)
- Canela de Ceilán (I.a. m = 0.69)
- Clavo (I.a.m = 0.51)
- Ajedrea (I.a.m = 0.45).

### DEL TERRENO

I.a.m. inferior a 0.10

- Aceites Esenciales de cítricos

### MEDIOS

I.a.m. entre 0.45 y 0.10.

- Pino silvestre
- Cajeput
- Eucalipto
- Lavanda
- Mirto QT cineol
- Geranio
- Naranja amargo
- Estragón
- Serpol
- Niaulí

(I.a.m. = 0.71), la Canela de Ceilán (I.a.m=0.69), el Clavo (I.a.m = 0.51) y la Ajedrea (I.a.m = 0.45).

A este tipo de Aceites Esenciales con un índice **aromático medio superior a 0.45** (y por lo tanto con un alto poder germicida), los denominó «**mayores**».

Los que tenían un **I.a.m. comprendido entre 0.10 y 0.45** los denominó «**medios**». Entre ellos se encuentran los Aceites Esenciales de Pino silvestre, Cajeput, Eucalipto, Lavanda, Mirto QT cineol, Geranio, Naranja amargo, Estragón, Serpol y Niaulí.

Aquellos que tenían un **índice aromático medio inferior a 0.10**, entre los que se incluían principalmente los Aceites Esenciales de cítricos, fueron denominados «**del terreno**».

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

**El Aceite Esencial más activo como germicida es el de Tomillo cabezudo u Orégano español (*Thymbra capitata*, también denominado *Corydothymus capitatus*)**



Para leer la primera y segunda partes de este artículo, publicados en la edición n°4 y 5 respectivamente de Soluciones Esenciales, entra en [www.solucionesesenciales.com](http://www.solucionesesenciales.com) y suscríbete sin coste a la revista online. Podrás acceder a todos los contenidos.

*Estudio clínico del bálsamo PranaBB Respiración fácil, de Pranarôm*

# Elimina la tos y ayuda a respirar y a dormir mejor

Los primeros catarros preocupan a los padres, que acuden a su pediatra de referencia para resolver las molestias que causan a sus bebés y para evitar posibles complicaciones. En este reportaje te hablamos de cómo el bálsamo respiratorio PranaBB Respiración fácil, de Pranarôm, puede ayudar a resolver dichos procesos a través de un estudio que analiza su eficacia frente a los síntomas más molestos. Una vez más, se demuestra de manera científica la capacidad terapéutica de la Aromaterapia.

Los procesos catarrales en las primeras etapas de la vida constituyen el motivo más frecuente de visita en las consultas de todos los pediatras. La estrategia terapéutica habitual incluye un lavado nasal cuidadoso con suero fisiológico o agua de mar, 10 minutos antes de las tomas, ingesta hídrica abundante y ocasionalmente algún jarabe mucolítico fitoterápico. Asimismo, el pediatra deberá llevar un control clínico detallado para descartar posibles complicaciones como son la otitis media, conjuntivitis, laringitis o bronquitis. Asimismo, la utilización de la Aromaterapia científica en forma de bálsamo constituye una de las más válidas y seguras opciones terapéuticas para los bebés.

Mediante un **estudio** piloto (ensayo clínico de muestra intencionada y no aleatoria) se ha analizado el efecto de la aplicación cutánea del bálsamo respiratorio PranaBB, compuesto por los Aceites Esenciales de Abeto balsámico, Abeto negro, Mejorana y Olivardilla, vehiculados en un excipiente gel-crema de textura no grasa. Se valoró la influencia de la aplicación de dicho producto en 100 niños de entre 6 y 18 meses de edad con problemas respiratorios catarrales de vías altas que cursaban con tos, congestión nasal, mu-

cosidad y/o expectoración, mediante la aplicación cutánea del producto (tamaño de una nuez) sobre el tórax y planta de los pies a razón de dos veces al día, durante siete días.

Se rellenaron tres cuestionarios: uno en el momento de la consulta, otro mediante conversación telefónica con los padres tras tres días de tratamiento y un último en la segunda consulta a los siete días de tratamiento. Dichos cuestionarios incluían una valoración de **cinco parámetros**: de la intensidad y frecuencia de la **tos**; valoración de la **mucosidad** a nivel torácico; valoración de la **función respiratoria**; de la **conciliación del sueño**; así como del **estado general** del niño. (Se puntuaba del 1 al 10, siendo 1 la mínima expresión del parámetro a valorar y 10 la máxima).

En el estudio se decidió comparar de forma secuencial los resultados del tercer día con los del primer día, los del día séptimo día con los del tercero y, obviamente, los del séptimo día con los del primer día.

Se observó ya desde el tercer día que todas las medias de evaluación eran mejores que su correspondiente en el primer día, siendo todas estas diferencias altamente significativas. Solamente en la valoración de la mucosidad torácica se apreció un

más alto número de pacientes sin cambios (49). En la evolución de los signos evaluados entre el séptimo y el tercer día se mantuvo la expectativa de cambios en una dirección positiva.

En el estudio estadístico comparativo del séptimo día con respecto al primero quedó demostrada la mejora. Donde se observó el mayor cambio es en la tos (71,7%), seguido de la función respiratoria (66,2%) y de la conciliación del sueño (65,6%). En las otras dos variables aún había un efecto muy grande con más de un 55 % de la variabilidad de los cambios explicada por el tratamiento.

Finalmente en la figura 1 se muestra la evaluación de los cinco parámetros estudiados en los

tres momentos de registro de los datos, donde se aprecia visualmente el descenso de todos ellos.

## Conclusión

Todos los pediatras nos enfrentamos en nuestra práctica diaria con el dilema de cómo ayudar a nuestros pequeños pacientes afectados por procesos catarrales de vías altas. Sabemos que son episodios usualmente banales, aunque muy molestos y con alta demanda familiar, dadas las molestias que ocasionan en la calidad de vida del bebé y que, a menudo, la escasa medicación disponible no suele ser todo lo útil que deseáramos. Al mismo tiempo, la medicación alopática no está exenta de efectos secundarios, por lo que más de un

### Análisis comparativo.

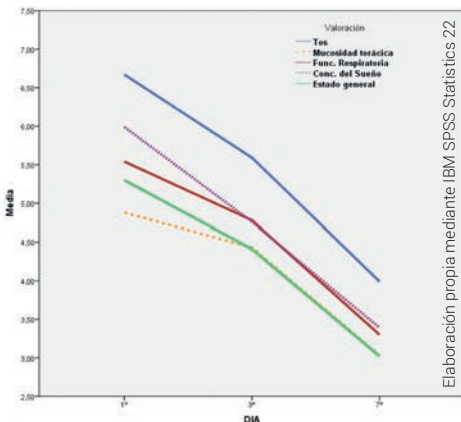
Evolución de los signos evaluados en el séptimo día con respecto al primero.

Valoración de:	Día 1º		Día 7º		Test de Student		Test de los Signos		
	N	Media (D.E)	Media (D.E)	t	P	Efecto: R <sup>2</sup>	Diferencias: + / - / nula	Z	P
Tos	99	6.69 (1.34)	3.99 (1.68)	-15.74	.000**	.717	2 / 92 / 5	-9.18	.000**
Mucosidad torácica	99	4.89 (1.54)	3.03 (1.42)	-11.06	.000**	.555	4 / 79 / 16	-8.12	.000**
Func. Respiratoria	99	5.56 (1.79)	3.30 (1.70)	-13.85	.000**	.662	3 / 88 / 8	-8.81	.000**
Conc. del Sueño	99	6.01 (1.91)	3.39 (1.81)	-13.67	.000**	.656	2 / 91 / 6	-9.12	.000**
Estado general	99	5.31 (1.90)	3.02 (1.83)	-11.15	.000**	.559	4 / 88 / 7	-8.65	.000**

N.S. = NO significativo (P>.05) \* = Significativo al 5% (P<.05) \*\* = Altamente significativo al 1% (P<.01)



Figura 1: Diagrama de media. Evolución de los signos registrados en los 3 días de valoración



facultativo ha hablado de “placebos peligrosos”. La Aromaterapia científica recoge, de forma rigurosa y segura, el saber ancestral sobre el beneficio y la alta efectividad de los Aceites Esenciales quimiotipados (de composición bioquímica conocida). Los resultados están a la vista. Asimismo, en todos los casos se estudiaron posibles efectos adversos en su aplicación, con una práctica ausencia de efectos locales y generales, de ahí la alta aceptación por parte de los padres de esta terapia natural.

F. Xavier Miró i Bedós, pediatra. Área Básica de Salud (A.B.S.) 17 de Setembre, Prat de Llobregat (Barcelona). Servicio de Urgencias, Hospital de Nens de Barcelona.

# Gestionando el dolor de manera natural

**El dolor invalida. Cuando lo sufres buscas aliviarlo y/o eliminarlo y las recomendaciones habituales para lograrlo suelen pasar por la ingesta o aplicación de medicamentos antiinflamatorios, parches de calor, etc., que no siempre son inocuos para tu organismo. Aquí te hablamos de cómo tratar tu dolor de manera natural y a la vez muy eficaz, sin causar daños colaterales.**

**L**a Aromaterapia utiliza los Aceites Esenciales (AE) con fines terapéuticos. Se trata de una excelente alternativa para tratar el dolor sin efectos secundarios. Aquí te hablamos de varios tipos de dolor muy habituales y de cómo a través del uso de los AE puedes gestionarlos.

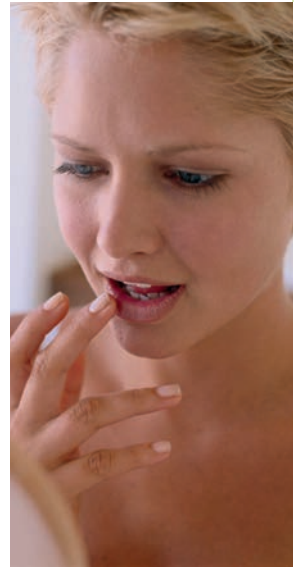
## **Contracturas**

Las contracturas que cursan con dolor requieren, para neutralizarlo, un efecto de calor leve. ¿Sabías que existe en Aromaterapia un antinociceptivo, es decir, una sustancia que impide la percepción del dolor, excepcional? Se trata del alcanfor. El Aceite Esen-

cial útil par estos casos es el Romero QT alcanfor que, aplicado por vía tópica, actúa como relajante muscular de forma similar a las benzodiacepinas, pero aportando un calor leve muy agradable.

## **Herpes**

¿Quién no ha tenido el virus del herpes alguna vez? Es molesto, pica, duele... La Aromaterapia te ofrece un gran remedio para cualquier tipo de dolor de tipo nervioso: neuralgias, ciática, etc.: El Aceite Esencial de Menta de campo, que contiene mentol y es un gran antinociceptivo. Además, su efecto final se caracteriza por una sensación de



## Recomendaciones prácticas

Tanto el AE de Romero QT alcanfor como el de Menta de campo se emplean por vía tópica, diluyendo un par de gotas en un poco de Aceite Vegetal o de pomada antiinflamatoria. Se pueden aplicar hasta seis veces diarias en caso de dolores muy intensos. ¡Cuidado porque tienen sus contraindicaciones!

• **Romero QT alcanfor:** Embarazo, lactancia y menores de 6 años

• **Menta de campo:** Menores de 30 meses. Puede emplearse durante el embarazo y la lactancia siempre que se haga de forma puntual.



Vía tópica

## Clasificación y vías de administración

Los Aceites Esenciales (AE) que se usan en Aromaterapia para tratar el dolor se clasifican en distintos grupos:

-AE con mentol: Menta de campo y Menta piperita

-AE con eugenol: Clavo de especias y Laurel

-AE con alcanfor: Romero QT alcanfor, Espliego macho y Lavandín

-AE cortisolemiméticos: Abeto negro

-AE antiespasmódicos: Albahaca exótica, Estragón y Biznaga.

Para tratar dolores de tipo espasmódico como espasmos musculares, cólicos intestinales o urinarios, dolores de menstruación, gases..., en tu día a día tienes la Albahaca exótica, o el Estragón, muy indicado para los más pequeños.

-AE estimulantes de la producción de endorfinas: En dolores crónicos, profundos, oncológicos, generalizados, se recomienda la vía olfativa para estimular la producción de endorfinas. Un Aceite Esencial óptimo es el de Ylang-ylang. En caso de que su olor no te guste, puedes usar el AE de Nuez moscada. Inhala siempre dos o tres veces profundamente y con los ojos cerrados.

### Para actuar contra el dolor puedes usar tres vías distintas:

- La vía tópica, cuando la afección es localizada.
- La vía olfativa, para estimular la producción de endorfinas, que son los opioides endógenos, útiles para mitigar el dolor.
- La vía oral, que se usa como complemento.



Vía olfativa



Vía oral



AE Clavo de especias



AE Ylang-ylang



AE Abeto negro

frío que calma el dolor, el picor y tonifica. Si la zona que se desea tratar es grande puedes mezclar el AE de Menta de campo con Aceite Vegetal de Jojoba en el recorrido

del nervio (en caso de neuralgia).

## Menstruación

Para tratar el dolor de regla, diluye en Aceite Vegetal o en una crema

hidratante dos gotas de AE de Salvia romana (regula los estrógenos) y Albahaca exótica. Masajea el bajo vientre en la dirección de las agujas del reloj hasta su total absorción. Puedes repetir este masaje hasta seis veces al día. Si el dolor fuera muy fuerte se puede tomar la albahaca por vía sublingual, a razón de un par de gotas diluidas en un poco de miel hasta tres veces al día.

Ahora, ya sabes cómo gestionar diferentes tipos de dolor de manera natural y respetuosa con tu organismo mediante la Aromaterapia. 🌿

Marta Martí. Licenciada en Farmacia - Farmacia Taulé Martí (San Feliu de Llobregat, Barcelona)

## Aromalgic, de Pranarôm

La gama Aromalgic incluye Aceites Esenciales analgésicos, antiinflamatorios y descontracturantes que aliviarán rápidamente las molestias musculares y articulares.

Puedes encontrarla en formato roll-on, en aceite de masaje y en spray.



HerbalGem

**¿ Estrés ?**  
**¿ Ansiedad ?**  
**¿ Despertares nocturnos ?**

**¡ Tu ayuda instantánea y natural !**



**CALMIGEM**

Yemocomplejo  
Antiestrés

YEMOTERAPIA  
CONCENTRADA





Aceite Esencial 100% puro y natural

**MANDRAVASAROTRA (SARO)****CINNAMOSMA FRAGRANS:**

Parte destilada:

La hoja

Moléculas principales:

1,8 - cineol

**VÍAS DE USO  
A PRIORIZAR:**

VÍA ORAL (O)

+



VÍA CUTÁNEA (M)

+++



VÍA ATMOSFÉRICA (D)

+++

+ = Aconsejada ++++= Muy aconsejada

**Aceite esencial del invierno, para todas las patologías virales****Aplicate 2 gotas en las muñecas todas las mañanas para estimular tu inmunidad****Aconsejado desde los primeros meses de vida (siempre que se aplique correctamente)****EL SARO EN UNAS PALABRAS**

Mandravasarotra significa «que anula el mal» en malgache, el idioma de Madagascar. Es un árbol endémico de esta peculiar isla africana que tantas especies brinda a la aromaterapia. Perteneció a la familia botánica de las caneláceas. La destilación de sus hojas frescas produce un Aceite Esencial (AE) de composición muy similar a la del Ravintsara, pero más suave, motivo por el cual se prefiere a éste en pediatría, especialmente en bebés. Será su aliado para estimular el sistema inmunitario y luchar contra las infecciones virales.

Aceite Vegetal 100% Ecológico de primera presión en frío

**NUEZ DE ALBARICOQUE***Prunus armeniaca***COMPOSICIÓN:**

Principalmente contiene ácido oleico (omega 9), omega 6 y algo de omega 3. Presenta una alta concentración de betacarotenos (provitamina A), vitamina E y fitoesteroles antioxidantes.

**Aceite polivalente, de textura ligera, y cargado de vitaminas. Hidratante para cualquier tipo de piel, incluso las mixtas****Suaviza la piel y aporta un aspecto resplandeciente****Perfecto para mezclar con aceites esenciales****BREVE DESCRIPCIÓN****DEL ACEITE DE NUEZ DE ALBARICOQUE:**

Se obtiene por primera presión en frío del hueso del albaricoque. De esta forma resulta un aceite de agradable olor, color anaranjado y una suavidad increíble. Cargado de vitaminas que darán vida a tu piel.

**USOS MÁS FRECUENTES****COSMÉTICO:**

Hidratante de cara y cuerpo  
Aporta brillo a pieles apagadas y mixtas  
Base para diluir los aceites esenciales  
Ideal para masajes

**El aceite vegetal de nuez de albaricoque ¡suavidad y vitaminas!**

Lee nuestro librito  
sobre Aceites Vegetales.



# NUEZ DE ALBARICOQUE

*Prunus armeniaca*

## EL CONSEJO PRÁCTICO

### ACEITE HIDRATANTE PARA PIELES APAGADAS

AE de Abeto negro: 10 gotas

AE de Geranio: 5 gotas

AV de Nuez de albaricoque: Rellenar hasta 50 ml

Aplicar sobre la piel húmeda después de la ducha, tanto en el cuerpo como en la cara. Apto para todo tipo de pieles.

### ACEITE CALMANTE PARA PIELES ATÓPICAS

AE de Lavanda: 15 gotas

AE de Lemongrass: 10 gotas

AV de Comino negro: 25 ml (rellenar hasta la mitad del frasco)

AV de Nuez de albaricoque: Rellenar hasta 50 ml

Aplicar sobre la piel húmeda un par de veces al día.

### MASAJE PARA DESPUÉS DE UN DÍA DE FRÍO

AE de Clavo: 30 gotas

AE de Ravintsara: 60 gotas

AE de Romero QT alcanfor: 60 gotas

AV de Nuez de albaricoque: Rellenar hasta 50 ml

Masajea con esta mezcla la espalda, las piernas o el torso. En menores de 6 años, sustituye el AE de clavo por el de laurel y el de romero QT alcanfor por el de lavandín.

Lee nuestro librito sobre aceites vegetales.



# MANDRAVASAROTRA

*Cinnamosma Fragrans*

## EL CONSEJO PRÁCTICO

### ESTIMULA EL SISTEMA INMUNITARIO

AE de Mandravasarotra: 3 gotas

Aplicar en la cara interna de las muñecas, frota una contra otra y luego inhala profundamente (si eres asmático, mejor no hagas esto último). Una sola vez al día bastará para mantener el sistema inmunitario a tono durante todo el invierno.

¿Menores de 30 meses? Adapta la posología: 2 gotas diluidas en un poco de aceite vegetal o de crema hidratante para practicar un masaje en las plantas de los pies una vez al día durante todo el invierno.

### RESFRIADOS Y GRIPES

AE de Mandravasarotra: 4 gotas

AE de Mejorana QT Tuyanol: 4 gotas

Aplicar ligeramente diluido en un poco de aceite vegetal o de crema hidratante. Hasta 6 veces al día, puesto que se trata de una afección aguda.

En menores de 6 años, la mitad de Aceite Esencial. En menores de 30 meses, tan sólo 1 gota de cada Aceite Esencial en abundante Aceite Vegetal. Máximo 4 aplicaciones diarias en las plantas de los pies, alternando con la parte alta de la espalda.

Se puede completar con productos terminados de la gama Aromaforce, las Oleocaps 4 y pranaBB para los más peques.

### VARICELA

AE de Mandravasarotra: 60 gotas

AE de Hierba lombriguera: 15 gotas

Añadir a un frasco de cristal de 10 ml (puede adquirirse en farmacias) y completar con aceite de maceración de caléndula. Aplicar en toques en cada pupita. Además, masajear las plantas de los pies del niño con 2 gotas de AE de mandravasarotra diluido en Aceite Vegetal 3 veces al día. Apto desde los primeros meses de vida.

### \*CONTRAINDICACIONES

Ninguna en adultos. En menores de 30 meses, emplear siempre diluido. Contraindicado por vía oral durante el embarazo, la lactancia y en menores de 6 años



Aceite Esencial 100% puro y natural

## NARANJO AMARGO

*CITRUS AURANTIUM SSP AURANTIUM:***Parte destilada:**

La hoja

**Moléculas principales:**  
linalol, acetato de linalilol**VÍAS DE USO  
A PRIORIZAR:**

VÍA ORAL (O)

+



VÍA CUTÁNEA (M)

+++



VÍA ATMOSFÉRICA (D)

++++

+ = Aconsejada    ++++ = Muy aconsejada

**Reequilibrador nervioso: Simpaticolítico****Calmante, relajante****Antiespasmódico y antiinflamatorio****EL NARANJO AMARGO EN UNAS PALABRAS**

Árbol de la familia de los cítricos ampliamente conocido por su empleo ornamental. Parece ser que es un cruce de la mandarina y el pomelo; de ahí el sabor amargo de su fruto. Se le conoce como naranjo de Sevilla, cuyas calles perfuma cada primavera con su flor, el azahar. Se emplea también para la elaboración de mermeladas y, como no, para la extracción de sus esencias. Es un auténtico regalo de la naturaleza, pues produce tres esencias diferentes, que dan lugar a:

- Esencia de naranja agria – Procedente de presión en frío de la cáscara del fruto
- Aceite Esencial de naranjo amargo – Procedente de la destilación de la hoja
- Aceite Esencial de azahar – Procede de la destilación de la flor

Aceite Esencial 100% puro y natural

## ROMERO QT VERBENONA

*ROSMARINUS OFFICINALIS:***Parte destilada:**

La sumidid florida

**Moléculas principales:**  
verbena**VÍAS DE USO  
A PRIORIZAR:**

VÍA ORAL (O)

++++



VÍA CUTÁNEA (M)

++++

+ = Aconsejada    ++++ = Muy aconsejada

**Aceite Esencial mucolítico para patología respiratoria rebelde****También útil como cicatrizante tanto en heridas como en queloides****Depurativo hepático****EL ROMERO QT EN UNAS PALABRAS.**

Esta planta típica del matorral mediterráneo puede producir hasta tres quimiotipos diferentes:

- El QT cineol: Expectorante, antiviral y estimulante de las defensas
- El QT alcanfor: Analgésico y relajante muscular
- El QT verbena: Muy polivalente, sirve para fluidificar la mucosidad rebelde, sustituyendo al AE de olivardilla. Además, puede emplearse para cicatrizar junto con aceites vegetales nutritivos, como el de rosa mosqueta. Por último, es un depurativo hepático muy potente, capaz de reducir los niveles de colesterol.



# ROMERO QT VERBERONA

*Rosmarinus Officinalis*

## EL CONSEJO PRÁCTICO

### MUCOSIDAD REBELDE

Coadyuvante en bronquitis y otras patologías respiratorias

AE de romero QT verbenona: 2 gotas

AE de laurel: 2 gotas

Aplicar diluido en un poco de Aceite Vegetal en el tórax hasta 6 veces al día en patología aguda, 3 en patología crónica. Los mayores de 6 años pueden tomar, en ayunas, 2 gotas de AE de romero QT verbenona durante 21 días para potenciar la acción

### QUELOIDES

AE de Romero QT verbenona: 1 gota

AE de Cedro: 1 gota

Aplicar con un poco de Aceite Vegetal de rosa mosqueta virgen 2 veces al día hasta mejoría completa. Se recomienda complementar con la toma de omega 3 por vía oral. No exponer la zona al sol. Contraindicado en menores de 6 años, embarazo y lactancia.

### HIPERCOLESTEROLEMIA

AE de Romero QT verbenona: 2 gotas

AE de Zanahoria: 2 gotas

Tomar diluido en un poco de miel, aceite de oliva o en una miga de pan todas las mañanas de lunes a viernes. Ir controlando los niveles de colesterol. Completamente compatible con el tratamiento farmacológico convencional. Para mayores de 6 años, excluyendo embarazo y lactancia.

### \*CONTRAINDICACIONES

Vía oral contraindicada durante el embarazo, la lactancia y en menores de 6 años.

Contraindicado en menores de 3 meses. Utilizar de forma puntual y con precaución en bebés y embarazadas.



# NARANJO AMARGO

*Citrus Aurantium SSP Aurantium*

## EL CONSEJO PRÁCTICO

### SINERGIJA CONTRA EL ESTRÉS Y LOS NERVIOS

AE de Naranja amargo: 4 gotas

AE de Verbena exótica: 2 gotas

Consejos de utilización: Utilizar en un difusor de aceites esenciales durante 30 minutos de forma continuada o durante dos horas de forma intermitente. Repetir según se necesite. También puede emplearse en caso de insomnio media hora antes de acostarse.

### ANSIEDAD, NERVIOSISMO

AE de Naranja amargo: 3 gotas

AE de Mejorana: 2 gotas

Aplicar en el plexo solar, en el interior de las muñecas e inhalar profundamente en repetidas ocasiones. También puede diluirse en un poco de aceite vegetal para masaje a lo largo de la columna vertebral. Repetir a demanda.

### BAÑO RELAJANTE

AE de Naranja amargo: 6 gotas

AE de Ylang-ylang: 2 gotas

Hacer espuma con un poco de gel de ducha en un cuenco. Añadir los Aceites Esenciales y remover bien. Verter en la bañera para que se incorporen al agua. Disfrutar del baño.

### \*CONTRAINDICACIONES

Ninguna en adultos

En menores de 30 meses, emplear siempre diluido. Contraindicado por vía oral durante el embarazo, la lactancia y en menores de 6 años



# PRANARÔM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

La salud natural  
para tu bebé



## 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.



Difusor y mezclas para difusor: Purificador - Mosquitos - Sueño

Aceite de masaje  
Inmunidad



Gel gingival de aplicación local

con aceites esenciales  
100% ecológicos

Información y puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)

# Soluciones prácticas contra virus y bacterias



**Cuando bajan las temperaturas y se pasa más tiempo en espacios cerrados, las infecciones víricas y bacterianas se extienden. Te ofrecemos consejos sobre cómo preparar tu organismo para no ser víctima de ellas, fortaleciéndolo con Aromaterapia.**

**S**e acabó el verano, y con él las horas al aire libre, la flexibilidad de horarios y la tregua en las infecciones víricas y bacterianas que acostumbran a acompañar a la población a lo largo del año. La bajada de las temperaturas y el pasar más tiempo en lugares cerrados propician las infecciones típicas de la temporada de otoño e invierno. Así pues, es el momento de tomar consciencia e intentar preparar y proteger el organismo. Soy farmacéutica comunitaria y como tal siempre me había interesado mucho la prevención y los productos naturales, pero en el momento en que me convertí en madre sentí la necesidad de formarme bien en

estos métodos terapéuticos, considerándolos muy eficaces y extremadamente seguros. Por aquellas fechas empecé a aplicar mis conocimientos adquiridos en mi hija, que me premiaba con una excelente respuesta terapéutica; las madres de los compañeros de clase de mi niña no salían de su asombro, pues ¡no faltó ni un solo día a clase! Fue así como me inicié en el mundo de la Aromaterapia y la Homeopatía. Como farmacéutica me supuso estudiar más para cubrir diferentes patologías, y ahora que estoy en una céntrica y concurrida farmacia me permite continuar tratando a mis pacientes con métodos naturales con mucha más agilidad que en los inicios.



## Orégano en cápsulas

Oléocaps 1, de Pranarôm, con Aceite Esencial de Origanum compactum, es una manera muy sencilla y práctica de protegerse de las bacterias y de reforzar el sistema inmunitario.

### POSOLOGÍA:

\*En la mayoría de casos, tomar dos cápsulas, tres veces al día (2-2-2) durante cinco días.

\*En infecciones más complejas, aumentar la pauta: tres cápsulas, tres veces al día (3-3-3) durante tres días y posteriormente bajar la dosis a dos cápsulas, tres veces al día (2-2-2) durante cinco días más.



OLÉOCAPS 1, de Pranarôm



Orégano



Mandrasavarotra



Eucalipto radiata

## El orégano, un imprescindible

Para mí, un Aceite Esencial indispensable es el Orégano de inflorescencias compactas (*Origanum compactum*), pues es un antibacteriano de amplio espectro y que tiene además una acción antiviral y estimulante del sistema inmunitario. Es muy recomendable en casos de presencia de mucosidad verdosa o amarillenta y tiene una acción comparable a antibióticos de síntesis sin afectar a la flora intestinal ni crear resistencias.

Lo dispenseo en casos de acné, micosis, flemones, anginas, gripes, sinusitis, bronquitis y cistitis. Lo doy en forma de cápsulas por vía oral (Oleocaps 1) por su fácil posología. Recomiendo una posología de dos cápsulas tres veces al día (2-2-2) durante cinco días en la mayoría de los casos. Sin embargo, en infecciones más complejas es necesario aumentar la pauta, pasando a ser de tres cápsulas tres veces al día (3-3-3) durante tres días y posteriormente bajar la dosis a dos cápsulas tres veces al día (2-2-2) durante cinco días más. El tratamiento tiene, pues, una duración total de ocho días.


## Niños y embarazadas

En estos grupos de población más delicados acostumbro a emplear los Aceites Esenciales de Mandrasava-

rotra (*Cinnamosma fragrans*) y Ravintsara (*Cinnamomum camphora* QT cineol) por ser muy seguros y con una alta tolerancia. Se recomiendan tanto en prevención como en tratamiento de infecciones virales y bacterianas de las vías respiratorias. Son los Aceites que yo más aconsejo para prevenir en bebés patologías de invierno. Se aplican por vía externa. Para ello recomiendo aplicar dos gotitas de los Aceites Esenciales en una base de Aceite Vegetal de nuez de albaricoque y realizar un suave masaje en las plantas de los pies y en la espalda una vez al día durante las epidemias de gripe en invierno, o de forma habitual en niños que suelen padecer infecciones de repetición. Además de estimular las defensas del organismo, también ayudan a descongestionar las vías respiratorias.

## Estimular las defensas

A los adultos que tengan infecciones de repetición se les puede ayudar con Aceites Esenciales quimiotipados que les aumenten los niveles de las inmunoglobulinas A (IgA) y M (IgM), como es el Ravintsara, el Árbol del té y el Eucalipto radiata, que además son tónicos del sistema nervioso central y potentes antivirales. Protegen de nuevas infecciones agudas (muy



**PRANARÔM**  
**CÁPSULAS**  
 Defensas naturales  
**OLÉOCAPS 4**  
 100% aceites esenciales  
 100% plantas y naturales  
 Complemento alimenticio

OLÉOCAPS 4, de Pranarôm

**En infecciones de repetición**  
 Los Aceite Esenciales (AE) de Ravintsara, Árbol del té y Eucalipto radiata ayudan a combatir las recaídas. Estos tres AE y alguno más están en la composición de Oléocaps 4, de Pranarôm. Se utilizan para aumentar las defensas y para hacer frente a infecciones víricas.

**POSOLOGÍA:**  
 \*En episodios agudos: seis cápsulas al día  
 \*Como preventivo: dos cápsulas al día en periodos largos.



Árbol del té

útiles en pacientes que tienen herpes simple de repetición y aftas bucales con frecuencia), y además ayudan en situaciones de astenia física y mental. Estos tres Aceites y alguno más están en la composición de Oléocaps 4, de las que recomiendo seis cápsulas al día en episodios agudos y dos cápsulas al día en periodos largos a nivel preventivo.

Precisamente el Árbol del té (*Melaleuca alternifolia*) lo recomiendo mucho para infecciones cutáneas, siempre por vía externa, como por ejemplo en casos de acné y sobre todo en los frecuentes y conocidos moluscos contagiosos, que después de la temporada estival es una consulta frecuente en la oficina de farmacia. Yo recomiendo dar este Aceite a toques sobre los moluscos un par de veces al día hasta su total desaparición.

En el caso de verrugas también es útil el Aceite Esencial de Árbol del

té, que se puede aplicar también dos veces al día. Para las verrugas más rebeldes se puede añadir Aceites Esenciales Quimiotipados (AEQT) de Canela de China (*Cinnamomum cassia*), pero hay que advertir que el poder cáustico aumenta y se debe proteger la piel de alrededor. Otro imprescindible en verrugas es la Tuya (*Thuja occidentalis*) que, aunque sea la misma planta que se da por vía oral en diluciones homeopáticas, hay que tener en cuenta que el AEQT es extremadamente tóxico, así que solo puede ser utilizado a nivel tópico sobre la verruga a tratar.

Ya ves que con pocos Aceites Esenciales puedes mejorar tu calidad de vida y la de tu familia de una manera eficaz y segura. 🍃

---

Mònica Subirà. Licenciada en Farmacia (Universidad de Barcelona). Especialista en Homeopatía (Universidad de Zaragoza). Farmacéutica adjunta farmacia Esther Garrós (Lleida)



# PRANAROM

## AROMATERAPIA CIENTÍFICA

¿Molestias urinarias  
o gastrointestinales?  
¿Resfriados?



## OLEOCAPS

### Tus aliados para el invierno

#### CÁPSULAS OLÉOCAPS 2 Bienestar gastrointestinal y vía urinaria

- Recupera tu confort en el caso de molestias urinarias y gastrointestinales.
- Cuida la salud de tus vías urinarias.
- Es el compañero ideal para mantener la salud intestinal en los viajes, y favorece la recuperación de la flora intestinal.

Contiene menta piperita y canela para el mantenimiento de la salud intestinal, digestiva y del tracto urinario.

#### CÁPSULAS OLÉOCAPS 4 Defensas naturales

- Una gran ayuda cuando los resfriados son una molestia.
- Refuerza las defensas naturales.

Contiene árbol del té para el mantenimiento de las defensas naturales y eucalipto para el mantenimiento de la salud respiratoria.



Información y puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)

con aceites esenciales  
100% puros y  
naturales

# ¿Ravensara o Ravintsara?

## Un caso curioso en Aromaterapia

En Aromaterapia estos dos Aceites Esenciales arrastran una historia de confusión. El autor del artículo explica, a través de su amena crónica, la razón del equívoco y aclara finalmente qué tipo de Aceite es para un uso u otro.

**n**unca había oído nombrar el Aceite Esencial de Ravensara hasta que coincidí con el aromatólogo Pierre Franchomme, en la década de los 80. Luis Sunçais, un nutricionista de Barcelona amigo mío, me lo presentó. Pierre tenía por aquel entonces un pequeño pero revolucionario laboratorio preparador de Aceites Esenciales que fuimos a visitar, en un pueblecito cercano a Carcassonne, llamado Belvèze-du-Razès. Se llamaba Pranarôm. Años después vendió el laboratorio a la sociedad belga que ahora le sigue dando continuidad con el buen nivel y el éxito que se le reconoce.

La Aromaterapia francesa, en la práctica de los tratamientos, seguía entonces una línea clásica un poco «a lo Valnet» (Jean Valnet fue un médico francés especialista en fitoterapia y aromaterapia), y Pierre empezó a difundir el concepto de los quimiotipos. En aquel momento, la idea de Pierre Franchomme era la de conseguir la difusión de sus Aceites Esenciales en España. Así pues, decidimos él, Luis Sunçais y yo, montar una distribuidora de sus productos. Tuvimos presencia en la feria Biocultura, de Madrid, con

un stand, y allí Pierre Franchomme impartió una conferencia magistral, la primera, seguramente, en la que se trató sobre Aromaterapia tal y como la conocemos ahora. No las tuve todas conmigo, porque el hecho de que un farmacéutico fuera a Biocultura estaba entonces considerado como un sacrilegio. En aquella época muy pocos farmacéuticos se interesaban por el producto natural, pero los directivos de Vida Sana, una asociación pionera en España, me trataron muy bien.

### Confusión

En las fichas técnicas que entonces manejábamos, los fascículos de la publicación Phytomedecine, que escribía Pierre Franchomme para su asociación College d'Initiation aux Plantes Medicinales, aparecía el Aceite Esencial de *Ravensara aromatica* descrito como un Aceite rico en 1,8-cineol y alfa-terpineol, con un perfil antivírico, respiratorio y reforzante nervioso. Preconizábamos la asociación antigripal "clásica" con *Eucalyptus radia-ta*. Sin embargo, los especialistas en Aromaterapia saben que este perfil molecular y estas propiedades son en realidad las del Ravintsara.

Así pues, tengo la impresión de que



Ravintsara (*Cinnamomum camphora* QT Cineol)



Ravensara (*Ravensara aromatica*)

la información teórica generada en los años 80 y 90 sobre *Ravensara aromatica*, por Pierre Franchomme y otros especialistas notables, correspondía realmente a *Cinnamomum camphora* QT Cineol, el actualmente conocido como Ravintsara. El Aceite Esencial que estuvimos recibiendo de los fabricantes por aquel entonces es una incógnita, siendo probablemente mezclas anárquicas de ambos, debidos a una mala recolección en Madagascar.

Más adelante, en los años 90, cuando yo ya me surtía en otra empresa, un buen día surgió un problema de suministro de *Ravensara aromatica* “por razones ecológicas” y se empezó a suministrar un Aceite Esencial con el nombre de Ravintsara. Pero lo curioso es que no era idéntico al anterior en cuanto al aroma, pues era notablemente más fresco y balsámico.

El nombre Ravintsara es de aparición más reciente en los catálogos de Aromaterapia, y designa a *Cinnamomum camphora* QT Cineol, que es la adaptación en Madagascar del alcanforero asiático, introducido en el siglo XIX.

En su libro más conocido, *L'aromatherapie exactement*, Pierre Franchomme menciona también un Aceite Esencial de *Ravensara anisata*, que luego se ha visto que no tiene entidad propia, siendo el nombre que se le daba al Aceite Esencial de la madera de *Ravensara aromatica*, pero no se mencionaba para ninguna aplicación práctica. 🍃

## ¿Cuál emplear?

*Ambos árboles son de la misma familia botánica, las lauráceas, y por tanto primos del laurel.*

*El conocido actualmente como Ravintsara (Cinnamomum camphora QT Cineol) debería ser el más aconsejable, por su composición rica en 1,8 cineol (eucalipto) con monoterpenos como el sabineno, alfa y beta pinenos, y alfa terpineol. Se acerca más al perfil antivirico con tropismo respiratorio y tónico nervioso (para personas debilitadas o deprimidas) que se describe tradicionalmente para este producto.*

*El Ravensara (Ravensara aromatica) botánicamente auténtico aparece ahora nuevamente en el mercado y algunas marcas lo han incorporado a su oferta, pero no presenta un perfil tan apropiado. Contiene limoneno y otros terpenos, además de pequeñas cantidades de moléculas antiinfecciosas como el linalol.*

*Algunos autores recomiendan Ravensara aromatica para el herpes y para la gripe, pero su composición sobre el papel no parece que se corresponda al perfil preconizado desde los años 80 por Pierre Franchomme. Esto indica la importancia de vigilar la calidad de los proveedores en origen, pues en fitoaromaterapia es un problema recurrente. Sea como sea, con el pretexto de hablar sobre la confusión entre Ravintsara y Ravensara me he permitido este pequeño revival y un recuerdo a este gran experto, al que tanto debe la Aromaterapia.*



AE de Ravintsara



AE de Ravensara aromático

# Cefaleas

## Aromaterapia para no perder la cabeza

¿Quién no ha tenido nunca dolor de cabeza? Las cefaleas son un problema muy común que afecta a todas las edades. Su solución es difícil y generalmente se recurre a analgésicos y antiinflamatorios sintéticos de toma oral, con los posibles efectos secundarios que ello comporta a nivel gástrico, hepático y renal. La Aromaterapia, sin embargo, ofrece soluciones o complementos que ayudan a solucionar las cefaleas. Aquí te lo explicamos.

**d**ependiendo de los síntomas, la cefalea o dolor de cabeza puede recibir un nombre u otro:

### **Cefalea en racimos:**

provoca dolores intensos pero de corta duración. El alcohol y el tabaco favorecen su aparición.

**Cefalea tensional:** causada generalmente por causas de tipo emocional, contracciones musculares en la zona de las cervicales u otros factores. Son dolores de intensidad moderada.

**Migraña:** provocada por la vasodilatación de los vasos sanguíneos debido a la acción del estrés, de algunas hormonas, algunos alimentos, el cansancio, etc. Es un dolor muy intenso y muy invalidante, pues impide a la persona que la sufre que

pueda seguir su día a día. Principalmente la padecen las mujeres.

En cualquier caso, la mayoría de los dolores de cabeza se clasifican como primarios. Es decir, no son el síntoma de una enfermedad como sí lo son los llamados dolores secundarios.

Las causas del dolor de cabeza son múltiples: dormir mucho o poco, tensión, estrés, ansiedad, algunos alimentos, aditivos, congestión hepática, problemas cervicales, uso indebido o prolongado de antiinflamatorios no esteroideos (AINES), menstruación, menopausia, etc. La Aromaterapia te ofrece, por vía tópica o por inhalación, una solución o un complemento para eliminar el dolor de cabeza sin necesidad de recurrir a medicamentos que pueden ocasionar efectos secundarios indeseados. 🌿



## Aceites Esenciales indicados

Desde mi experiencia como formadora de los laboratorios Pranarôm, pero sobre todo como usuaria de los Aceites Esenciales, voy a ofrecerte una serie de consejos para tratar este problema teniendo en cuenta sus características. Los Aceites Esenciales (AE) que voy a aconsejar ofrecen propiedades de tipo antiinflamatorio, analgésico, anti-espasmódico, relajante, descontracturante, digestivo, antiemético... La forma de utilizarlos es generalmente la vía tópica y los resultados son muy rápidos. También puede usarse la vía olfativa o la oral para tratar problemas digestivos, náuseas, estados emocionales, etc., que motiven o estén asociados a la cefalea.

Los AE más habituales son:



AE Menta de campo



AE Menta piperita



**Menta de campo.** Muy rica en mentol, que ejerce un efecto vasoconstrictor, analgésico y antimigrañoso. Se aplica directamente dos gotas puras en las sienes y en la nuca, con cuidado de que no entren en contacto con los ojos. La **Menta piperita** es similar, pero además está especialmente indi-

cada cuando haya un problema digestivo de fondo. Ambas están contraindicadas en menores de 30 meses, pero la Menta de campo puede emplearse puntualmente en el embarazo, cosa que la Menta piperita no.



AE Lavanda

**Lavanda.** Para dolores de cabeza ocasionados por estrés o por una subida de tensión. Se aplica también por vía tópica y es apta para todos los públicos.



**Romero Quimiotipo (QT) alcanfor.** Un fantástico miorrelajante y analgésico para tratar las contracturas musculares, que pueden causar dolores de cabeza. Un par de gotas en la zona dolorida (principalmente

las cervicales) aliviarán el dolor en unos minutos.

AE Romero QT alcanfor



La **Manzanilla romana** es muy similar, incluso parece ser pre-estresante. Son AE muy seguros, aptos para cualquier paciente.

AE Manzanilla romana



La **Albahaca exótica** tiene propiedades antiespasmódicas igualmente útiles para la rigidez muscular, pero deberá emplearse siempre diluida en un poco de Aceite Vegetal o de crema. El Romero QT alcanfor está contraindicado durante el embarazo, la lactancia y en menores de 6 años. La Albahaca exótica, por el contrario, es apta en el embarazo e incluso en pediatría, siempre que se diluya correctamente.

AE Albahaca exótica

A partir de ahora tu botiquín contará con estos tesoros de la naturaleza que te brindarán la posibilidad de eliminar este molesto y recurrente problema que es el dolor de cabeza. Y lo más importante: ¡sin castigar tu organismo!

Yolanda Tur. Formadora de Pranarôm España

# Endometriosis, el dolor sin voz

**Un legado que ninguna madre quiere dejar a su hija. Es necesario encontrar cura a esta enfermedad documentada hace más de un siglo, que no se puede prevenir y que cada día afecta a más mujeres. No hay que normalizar los dolores menstruales. La Aromaterapia ofrece muchas posibilidades de ayuda a estas heroínas. Aquí te las contamos.**

**L**a endometriosis es una enfermedad inflamatoria benigna que afecta a mujeres de todas las razas durante su vida reproductiva. Cada mes, los ovarios de una mujer producen hormonas que estimulan a las células del revestimiento uterino (endometrio) a multiplicarse y prepararse para un óvulo fecundado. Si estas células emigran y crecen en otras zonas como la pared exterior del útero, ovarios, trompas de Falopio, vagina, intestinos o pared abdominal, se presenta la endometriosis.

Ese crecimiento del tejido puede generar dolores de piernas, espalda, abdominal, pélvico, sangrado abundante, vómitos, debilidad, dolor en las relaciones sexuales e incluso hasta infertilidad.

## ¿Por qué se produce?

No se sabe. La teoría más aceptada es que el tejido endometrial sale a través de las trompas de Falopio y cae en la cavidad abdominal, donde empieza a

crecer, en vez de expulsarse al exterior. Puede ser por un posible defecto de la inmunidad, predisposición familiar, toxinas ambientales...

Quedarse embarazada no cura esta enfermedad. Puede mejorar los síntomas en algunas mujeres ya que los ovarios se mantienen en reposo sin liberar hormonas femeninas.

## ¿Existe una cura?

Aún no. El tratamiento está dirigido a aliviar el dolor, controlar la progresión y preservar la fertilidad, abordado desde la cirugía y la terapia hormonal. Abrir nuestra mente a nuevas posibilidades hace que la Aromaterapia sea una perspectiva eficaz en la endometriosis. Los Aceites Esenciales (AE) ofrecen un tratamiento pluri-disciplinar, pueden dilatar o constreñir los vasos sanguíneos, servir como sedantes o estimulantes, y actuar sobre las glándulas suprarrenales, los ovarios, la tiroides o en el proceso de digestión. 🍀



## Give me five!

Aplica a diario estas cinco pautas para mejorar la endometriosis:

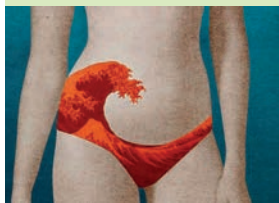
👉 **Duerme**, al menos, de ocho a nueve horas al día.

👉 **Controla qué comes**. Limita el consumo de carnes rojas, grasas saturadas y cafeína. Haz una dieta rica en fibra: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales. Fuentes de omega-3: pescados grasos (salmón, sardinas), nueces y las semillas de calabaza.

👉 **Haz ejercicio con frecuencia**. Te ayudará a disminuir el dolor pélvico y calambres menstruales. Una hora al día de ejercicio de bajo impacto: caminar, nadar, bailar..., libera endorfinas, analgésicos naturales. El ejercicio moderado, además, mejora la circulación y disminuye los niveles de estrógenos, objetivo del tratamiento de la endometriosis.

👉 **Controla el estrés**. Practicar técnicas de relajación como el yoga y la meditación, y escuchar música ayuda a aliviar el dolor.

👉 **Gobierna tu dolor**. Te dará la confianza para gobernar tu vida. Ayúdate a controlar tu dolor contando con el apoyo de personas importantes en tu vida.



## Tratando la endometriosis con Aceites Esenciales

Uno de los aceites esenciales más representativos es el Geranio (*Pelargonium x asperum*). Reduce el estrés, la depresión, las neuralgias e incluso la ansiedad. Tiene un efecto astringente útil para regular el intercambio de fluidos y la circulación sanguínea. Aquí te explicamos varias vías para utilizar los Aceites Esenciales en el tratamiento de la endometriosis.

---

### Baños de asiento

Contraste de baño caliente hasta la cintura durante 15 minutos seguido de un baño de 5 minutos en un recipiente con agua fría. El baño caliente ayuda a relajar los músculos de la pelvis y reduce los calambres y el dolor. El baño frío ayuda a reducir la inflamación y aliviar el dolor.

🕒 Añade al baño AE de Lavanda Oficinal y/o Romero QT Alcanfor (miorelajante). Para que se incorporen bien, se debe hacer espuma con una pequeña cantidad de gel de ducha o champú, añadir 10 gotas de AE y remover.

🕒 Un tratamiento más completo consiste en añadir la siguiente sinergia en el baño caliente incorporándolo en la espuma.

1 gota de AE de Manzanilla romana (antiinflamatorio)  
1 gota de AE de Salvia romana (regulador hormonal)  
2 gotas de AE de Albahaca exótica (antiespasmódico)  
2 gotas de AE de Ciprés (circulatorio)  
2 gotas de AE de Geranio  
1 gota de AE de Rosa de Damasco (relaja el útero, levanta el ánimo)

Realizar este baño cuatro veces por semana, pero no durante la menstruación.

---

### Implante por vía vaginal

Aplicar la siguiente sinergia mediante un tampón vaginal por la noche durante una semana, tres semanas al mes.

2 gotas de AE de Lavanda  
1 gota de AE de Geranio  
1 gota de AE de Ciprés.  
1 gota de AE de Romero QT Alcanfor (para mayor tolerancia al dolor)

Bien diluida en abundante aceite de oliva (al menos una cucharadita de postre)

**Importante:** utilizar sólo un aceite nuevo cada vez para determinar su tolerancia.

---

### Masajes con Aromaterapia

#### En el interior de los tobillos y talón

🕒 Para los calambres, 3-4 gotas de AE de Albahaca exótica o Geranio, diluidos en un poco de Aceite Vegetal.

🕒 1-2 gotas de AE de Salvia romana. Una vez al día. Se le denomina, gracias a su poder estrogenomimético, el "aceite de la mujer en todas sus etapas".

#### En caderas y abdomen

Acostada en la cama y con el cuerpo estirado, masajear siempre suavemente, en rotación, en el sentido de las agujas del reloj. Usar una compresa caliente sobre el abdomen después de aplicar los Aceites Esenciales (AE).

🕒 AE de Lavanda. Sedante y analgésico notable. Anti-espasmódico potente. En el estómago, 5 o 10 minutos. Una vez al día.

🕒 AE de Albahaca exótica, en el pubis. 3-4 gotas en un poco de aceite vegetal de onagra o crema hidratante. Hasta cuatro veces al día si es preciso.

🕒 Un tratamiento más completo es utilizar la siguiente sinergia dos veces al día durante meses:

2 gotas de AE de Manzanilla romana  
2 gotas de AE de Salvia romana  
3 gotas de AE de Ciprés  
3 gotas de AE de Geranio  
2 gotas de AE de Milenrama (descongestionante pélvico)  
1 gota de AE de Rosa de Damasco

Diluir la sinergia en 20 ml de aceite de maceración de caléndula.

**Importante:** utilizar sólo un aceite nuevo cada vez para determinar su tolerancia.

---

Dedicado a mi hermana Ana, operada de endometriosis a los 42 años. Celebremos todos de amarillo el mes de Marzo, periodo internacional para generar conciencia sobre la endometriosis.

---

**Estibaliz Colindres.** Farmacéutica.  
<http://elatelierdelapiel.blogspot.com/es/>

---



# Colesterol

## Contrólalo cuidando el hígado


¡Tengo colesterol! Cuántas veces se oye esa alarma... El colesterol en sí no es negativo si sus niveles en sangre son los correctos. Al contrario, el cuerpo lo necesita para su funcionamiento. Aquí te hablamos sobre él y sobre cómo los Aceites Esenciales ayudan en caso de una subida anormal de dichos niveles.

**e**l colesterol es una sustancia que se encuentra de manera natural en el cuerpo. Para el organismo es importante mantener unos niveles óptimos de colesterol ya que éste forma parte de las membranas celulares, ácidos biliares y hormonas esteroideas. Existen órganos, como el cerebro, que necesitan colesterol pero no lo pueden producir. El hígado es su principal productor, el resto debe incorporarse en la alimentación. En ciertas ocasiones puede darse una subida de sus niveles en sangre, la denominada **hipercolesterolemia**. Sus causas pueden ser muy variadas, destacando:

- Factores genéticos
- Enfermedades como la diabetes y

ciertos tipos de hipotiroidismo

- Exceso de colesterol alimenticio
- Disfunción hepática

La primera medida que debe tomarse es la corrección alimentaria, consistente en moderar el consumo de carnes rojas, lácteos, margarinas, harinas refinadas y azúcares, sustancias con una incidencia directa o indirecta en la elevación de los niveles de colesterol. El efecto se nota relativamente rápido, pero en muchos casos el incumplimiento por parte del paciente o la misma gravedad de la patología precisan de un tratamiento que acelere la eliminación del colesterol interno y module su producción. 

Pilar Junco, farmacéutica. Farmacia óptica Junco



Aceite Esencial de Zanahoria



Aceite Esencial de Romero QT verbenona



# Aceites Esenciales útiles

Los Aceites Esenciales (AE) quimiotipados son conocidos principalmente por su acción antiinfecciosa y antiinflamatoria rápida, muy útil en patología aguda. Sin embargo también es posible utilizarlos en patologías crónicas, como es la hipercolesterolemia. Algunos de ellos se caracterizan por una acción **depurativa de elevada potencia a nivel hepático y renal**. No hay que olvidar que el Aceite Esencial es un concentrado de planta.

El 80-85% del colesterol no procede de la dieta sino de la síntesis hepática. Cuando el hígado no funciona correctamente por un excesivo aporte de toxinas, la producción de colesterol se dispara. En ese momento los Aceites Esenciales depurativos pueden estimular su funcionamiento y proteger a los hepatocitos, llegando a **corregir los niveles de colesterol**.

Existen distintos ejemplos de Aceites Esenciales depurativos hepáticos; los más adecuados para tratar la hipercolesterolemia son el de Romero quimiotipo verbenona y el de Zanahoria. Se recomiendan por vía oral en pacientes adultos excluyendo el embarazo y la lactancia.

## Depuración y mantenimiento

Para aquellos pacientes que por primera vez obtienen unos resultados elevados de colesterol en sangre se recomienda una **cura depurativa de 21 días**. Durante este tiempo, se ingerirán cuatro gotas\* de cualquiera de estos Aceites Esenciales (si es dos gotas de cada uno, aún mejor) todas las

mañanas en ayunas. Para facilitar la toma, pueden diluirse en un poco de aceite de oliva o de miel. Pueden realizarse varias curas depurativas haciendo descansos de dos semanas entre ellas.

Al cabo de este tiempo, si el colesterol se ha normalizado bastará con tomar medidas dietéticas para mantenerlo y realizar dos curas depurativas cada año: una en primavera y otra en otoño.

En pacientes ya medicados con antihipercolesterolemiantes, tras estas dos depuraciones se puede establecer una pauta de mantenimiento que actuará como coadyuvante del tratamiento convencional. Ésta consiste en dos gotas\* en ayunas de lunes a viernes, descansando los fines de semana. Se trata de un tratamiento a largo plazo que puede ayudar al paciente a mantener los niveles adecuados de colesterol en sangre. En algunos casos incluso es posible reducir la medicación paulatinamente o incluso abandonarla con acuerdo del médico. Además, al contrario de otros productos naturales como la levadura de arroz rojo, estos AE no provocan ningún efecto secundario porque su mecanismo de acción no es otro que mejorar el metabolismo hepático. Son perfectamente compatibles con los fármacos hipocolesterolemiantes, como las estatinas. De hecho su acción protectora hepática reduce la hepatotoxicidad de las mismas, potenciando su efecto. 🌿

\*Estas posologías son la base de un tratamiento que deberá ajustarse en función del paciente, ya sea al alza o a la baja. No se recomienda hacer curas depurativas en pacientes polimedicados.

Alfredo Quevedo, farmacéutico y naturópata

## Cápsulas de salud

Las Oléocaps 8 aúnan las propiedades depurativas de distintos Aceites Esenciales (Menta piperita, Romero QT verbenona, Enebro, Zanahoria cultivada, Apio y Levístico). Pueden emplearse en curas depurativas, a razón de dos cápsulas diarias durante 21 días, o como coadyuvante de la hipercolesterolemia, a razón de una cápsula al día de lunes a viernes, de forma continuada.



Oléocaps 8

# PRANARÔM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

Combate el invierno  
con Aceites Esenciales



## La gama 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



Información y puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)

con aceites esenciales  
100% puros y naturales

# Conectados con la salud

Te informamos sobre un nuevo lanzamiento, que mejorará tu calidad de vida cuando padezcas cefaleas, y te ofrecemos vías online para seguir conectada a tu salud a través de la Aromaterapia.

## ¡Nuevo Cepharom en formato roll-on!

Pranarôm lanza al mercado su nuevo Cepharom en formato roll-on, ¡una gran ayuda para aliviar el dolor de cabeza!

Entre otros Aceites Esenciales, su composición incluye los de Menta piperita, Albahaca exótica, Gaulteria olorosa y Lavandín. Al aplicarlo proporciona un agradable efecto frío que alivia de forma inmediata el dolor de cabeza y la pesadez.

Su envase de vidrio está equipado con un práctico roll-on metálico, que facilita mucho su uso. Aplícalo directamente en la zona afectada, evitando el contacto con los ojos y las mucosas. ¡Llévalo siempre encima!



## El blog Soluciones Esenciales

En nuestro blog <http://solucionesesenciales.com/> hemos iniciado la publicación mensual de una serie de artículos dedicados cada uno de ellos a un Aceite Esencial. Son artículos de profundidad en los que se tratan ampliamente las características de cada uno de ellos, motivo por el que creemos que pueden ser de tu interés. La serie se inició con el Aceite Esencial de hierba lombriguera, especialmente indicado para tratar las manifestaciones alérgicas en la piel. <http://solucionesesenciales.com/manifestacion-alergica-en-la-piel-aplica-hierba-lombriguera/>

## Síguenos a través de Twitter

Hemos puesto en marcha nuestra nueva cuenta de twitter, en línea con nuestro blog Soluciones Esenciales. Desde aquí queremos invitarte a que nos sigas: [https://twitter.com/S\\_Esenciales](https://twitter.com/S_Esenciales)



# PRANARŌM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

Consigue un ambiente sano  
y agradable con la difusión  
de aceites esenciales



## 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.

Con 100% aceites esenciales puros y naturales

Difusor en seco : **Nobilé**  
para espacios grandes  
(10 - 100 m<sup>2</sup>)



Difusor ultrasónico :  
**Cortés**  
El difusor portátil



Difusor ultrasónico :  
**Lilien**  
para espacios grandes  
(40 - 100 m<sup>2</sup>)



Difusor ultrasónico : **HIKO**  
Diferentes programas



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



Información y puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)