

# soluciones esenciales

N.º7 Primavera - Verano 2017

PRANARÖM



Ansiedad e insomnio,  
consejos prácticos

La aromaterapia y los  
trastornos del sueño

En el dentista, mejor con  
aceites esenciales

## ANTICELULÍTICOS NATURALES



# SU .ma RIO



## 20 Para los más pequeños

Insectos a raya con aceites esenciales.

## 24 Para ti, mujer

Piernas ligeras. Ciprés y cedro para combatir varices y celulitis.

## 28 Tú preguntas

Aclaremos tus dudas sobre los aceites esenciales.

## 30 Tus esenciales

Smoothie aromático para prepararte para la primavera.

## 32 Esenciales desde dentro

Dejaos seducir por la magia y la sabiduría de los aceites esenciales.

## 34 Curiosidades

## 03 Editorial

### 04 Esenciales de temporada

La aromaterapia y los trastornos del sueño.

Ansiedad e insomnio, consejos prácticos.

En el dentista, mejor con aceites esenciales.

### 14 La opinión experta

La aplicación de los aceites esenciales como complemento en pacientes con cáncer.

### 18 Nuestra esencia

Farmacia integrativa, una visión global del paciente.

**PRANAROM**

DIRECCIÓN EDITORIAL: **Sales & Administration Director** Germán Pujol · **Responsable técnico** Alfredo Quevedo · **Comunicación y Marketing** Aroa Bajo · **Pranarom España S.L.U.** avda. Diagonal, 472 esc. A 2.º  
4.º 08006 Barcelona · T: 936 748 425 · [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com) · [www.solucionesesenciales.com](http://www.solucionesesenciales.com) · **Agradecimientos a nuestros colaboradores:**  
J. Bautista Miñana, C. Badía Salvador, M. E. Cabaña, J. M. Parmigiani, L. Mestres, A. Vanhollenbeke, M. Castells, G. Baulies, C. Escudero, C. Pérez  
**DISEÑO E IMPRESIÓN: ZetaCorp (Ediciones Reunidas, S.A. - Grupo Zeta)**

# Estrenamos imagen

**EN TUS MANOS** tienes uno de nuestros más bonitos y apasionados proyectos, totalmente renovado, un punto de inflexión con la intención de continuar mejorando. Nuestros valores siguen siendo los mismos: ayudar, aportar y sumar por tu salud porque es lo que nos mueve, nuestra vocación y lo que nos apasiona.

Pranarôm es un laboratorio que reúne estos valores, siempre en la búsqueda por poder aportar soluciones desde la humildad, el conocimiento científico y cuidando al máximo todos los detalles con vistas a ser ese punto de apoyo y de confianza para las personas que busquen mejorar su salud.

Lo que nos mueve es sencillo: divulgar conocimientos a la población y luchar por obtener productos de la calidad exigida. No creemos en clientes, creemos en pacientes felices; no creemos en competencia, apostamos por la colaboración.

En un mundo complejo y competitivo, un tanto egoísta, trabajamos por una sociedad diferente, desde la nobleza sólo creemos en la transparencia, en la apertura total de los conocimientos y en la cercanía. Es cierto que no es fácil, puesto que hemos crecido mucho, pero hemos crecido por esos valores y jamás los vamos a abandonar. Esta revista es sin duda una de sus mejores expresiones, un medio donde hablamos y hablan personas del entorno sanitario con libertad absoluta para escribir sobre sus conocimientos y compartirlos con todos nuestros lectores para que, desde el conocimiento, puedan estar más sanos.

En este número encontrarás la entrevista a Laura Mestres, farmacéutica, antes compañera y hoy colaboradora de Pranarôm, que aborda la manera de apoyar a los pacientes con cáncer. A continuación, el artículo sobre el camino hacia la farmacia integrativa, un punto de salud global. También podrás leer un especial sobre la ansiedad y el sueño, nuevas secciones como *Tú preguntas*, donde exponemos algunas de las dudas que nos has transmitido, *Tus esenciales*, con el especial toque de Annick, y *Esenciales desde dentro*, que muestra nuestro lado más personal.

Como siempre, no queremos perder la ocasión de agradecerte el apoyo y la motivación que nos brindas continuamente, además de recordarte que seguimos trabajando para ti y los tuyos día a día, y gota a gota. 🍀



**Germán Pujol**  
Sales & Administrator  
Director Pranarôm España


Soluciones  
naturales  
contra el  
insomnio

# Aplicación de la aromaterapia en los trastornos

No lograr un sueño reparador afecta tanto a la salud general como al ánimo. Un novedoso tratamiento, a base de aceites esenciales y sin efectos secundarios, puede ser la solución.

**LOS TRASTORNOS** del sueño son un problema frecuente en la sociedad actual. Desde la farmacia Miñana, en Chiva (Valencia), se ha llevado a cabo un estudio en pacientes que refirieron tener problemas en el descanso nocturno, bien por dificultad en conciliar el sueño o bien por despertares frecuentes durante la noche.

## NUESTRA PROPUESTA

Oléocaps 7 aporta una solución aromática y natural para los problemas de sueño sin causar los efectos secundarios típicos de muchos medicamentos. Contiene aceites esenciales (lavandín, mandarina, lemongrass y mejorana) conocidos por sus virtudes relajantes que facilitan un reposo nocturno reparador. Se recomienda tomar dos cápsulas media hora antes de acostarte. 



# del sueño

Para la participación en el trabajo se explicaba al paciente la existencia de una terapia novedosa para el tratamiento del insomnio, que carecía de efectos secundarios y podría ayudarle en su problema.

A cada uno de los 38 pacientes que participaron en el estudio, se le pasó un

*Los problemas en el descanso son hoy un problema frecuente*

cuestionario para evaluar sus hábitos de sueño. A continuación se les proporcionaron una serie de consejos para mejorar la calidad del sueño y se hizo seguimiento durante una semana. El resultado fue que **nueve de los pacientes resolvió el problema siguiendo estos simples consejos.**

## CUESTIONARIO

A los pacientes se les hizo un cuestionario para valorar su conocimiento de la educación en el hábito del sueño:

**01 Levantarse y acostarse todos los días a la misma hora:**  
Lo sabe  Lo hace

**02 Evitar tomar bebidas excitantes a media tarde:**  
Lo sabe  Lo hace

**03 Quedarse en la cama sólo lo necesario:**  
Lo sabe  Lo hace

**04 Evitar el sedentarismo:**  
Lo sabe  Lo hace

**05 No abusar de la siesta:**  
Lo sabe  Lo hace

**06 Tener la habitación a punto para dormir:**  
Lo sabe  Lo hace

**07 No hacer cenas pesadas y cumplir horarios en las comidas:**  
Lo sabe  Lo hace

**08 Seguir un ritual para dormir:**  
Lo sabe  Lo hace

**09 No dejar las preocupaciones para la cama:**  
Lo sabe  Lo hace

**10 Levantarse si no se tiene sueño:**  
Lo sabe  Lo hace

**10 Levantarse si no se tiene sueño:**  
Lo sabe  Lo hace

**10 Levantarse si no se tiene sueño:**  
Lo sabe  Lo hace

De los 29 pacientes restantes:

◆ 14 no tomaban ningún producto para el insomnio.

◆ Siete tomaban fitoterapia, melatonina u otro medicamento sin prescripción.

◆ Ocho tomaban algún hipnótico (benzodiacepinas). Estos pacientes entraron en el estudio con el ánimo de dejar esa medicación después de mucho tiempo de uso por los efectos secundarios que les producía (somnolencia al levantarse, sequedad de ojos y garganta o torpeza de movimientos).

Todos estos pacientes tomaron **Oleócaps 7** durante dos semanas, a razón de dos cápsulas antes de acostarse. A los pacientes que necesitaban más dosis se les propuso tomar una cápsula adicional a mediodía. A los que tenían despertares nocturnos se les ofreció Calmigem para que se administraran dos pulverizaciones al despertarse para volver a conciliar el sueño.

### LOS RESULTADOS

Después de dos meses de trabajo, el resultado con **Oleócaps 7** fue muy satisfactorio para quien no había consumido ningún tipo de sustancias para combatir el insomnio. En algunos casos se

necesitó de la ayuda de **Calmigem** para mejorar el tratamiento.

El caso de los pacientes que toman hipnóticos (benzodiacepinas) es más complejo. Pudo reducirse la dosis en terapias combinadas (hipnótico + **Oleócaps 7**), mejorando la calidad de vida del paciente y minimizando los efectos secundarios. Sin embargo, al intentar suprimir totalmente su toma no se obtuvieron resultados satisfactorios. ◆

Juan Bautista Miñana

## PARA LOS DESPERTARES NOCTURNOS

¿Eres de los que se despierta en mitad de la noche y luego te cuesta volverte a dormir? El spray sublingual **Calmigem** contiene extractos de plantas ansiolíticas y relajantes, que se absorben rápidamente, para ayudarte a recuperar el sueño. ◆



## Personaliza tu rutina con aceites esenciales relajantes

Puedes emplearlos en el difusor, por vía tópica diluidos en un aceite vegetal o incluso por vía oral en adultos.



Consulta con tu farmacéutico especializado.

## PRANARÔM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA



## Noches tranquilas con aceites esenciales

### OLEOCAPS 7 + MIEL - SUEÑO

### Pranarôm

Laboratorio belga experto en Aromaterapia Científica. Trabaja exclusivamente con aceites esenciales quimiotipados 100% puros y naturales, para ofrecer soluciones efectivas, naturales y de calidad para cuidar la salud de toda la familia.

### Oleocaps 7 y Miel Sueño

Dos grandes aliados en caso de estrés pasajero, tensión, ansiedad o dificultades para conciliar el sueño.

La equilibrada sinergia de aceites esenciales que forman parte de su composición, te ayudarán a relajarte y a inducir un sueño natural y reparador.

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

con aceites esenciales  
**100%** puros y  
naturales

# Ansiedad, e insomnio, consejos prácticos

—  
**Ambas patologías pueden llegar a convertirse en un problema cuando, más allá de ser transitorias, son de tal intensidad o duración que dificultan la actividad normal. En ambos casos la fitoterapia es una alternativa natural.**  
—

## QUÉ HACER EN CASO DE ANSIEDAD

La ansiedad se convierte en un trastorno cuando es tan intensa y duradera que interfiere en las actividades normales de la persona.

Si existe mucha agitación e irritabilidad durante el día, se puede tomar las **Oléocaps 7**, con la pauta dos por la mañana y dos por la tarde.

Para los momentos de crisis nerviosa a lo largo del día, dos pulverizaciones del spray

**Calmigem** debajo de la lengua tres veces al día.

Si los síntomas se agravan más, como ya la sensación de opresión y palpitaciones, se puede recurrir también a la fitoterapia, con plantas como la valeriana, la melisa, la pasiflora, la amapola de California o el espino blanco en cualquier presentación comercializada. Es importante en estos casos descartar la posibilidad de que exista patología cardíaca antes de emplear estos tratamientos.

La  
aromaterapia,  
una opción  
natural para  
combatirlos







### Y SI TIENES INSOMNIO

Puedes hacerte una mezcla de fácil aplicación. Sólo necesitas

🔥 1 frasco de cristal de 30 ml (puedes adquirirlo en farmacias).

🔥 **Aceites esenciales de ylang-ylang y lavanda\***.  
🔥 **Aceite vegetal de rosa mosqueta, almendras dulces** o cualquiera que sirva como vehículo.

### Preparación

🔥 Llena el frasco de cristal hasta aproximadamente la mitad con aceite vegetal.

🔥 Añade 27 gotas de **AE de ylang-ylang** y 18 gotas de **AE de lavanda**.

🔥 Rellena el resto del frasco con más aceite vegetal.

🔥 Agita bien y ¡ya está listo!

### Modo de empleo

Una vez a punto el preparado, toma cuatro o gotas y aplícatelas en la planta de los pies. Además, pon dos gotas más en la cara interna de las muñecas para poder realizar inhalaciones profundas cada vez que creas que lo necesitas. 🔥

\* Si el olor de alguno de estos aceites esenciales no te gusta, lo puedes sustituir por un cítrico como la mandarina, el naranjo amargo, la naranja dulce, la bergamota o el yuzu, o incluso también la manzanilla romana, que es muy relajante.

Carolina Badía Salvador  
Farmacéutica comunitaria  
y terapeuta de flores  
de Bach

### BUENOS HÁBITOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

- 🔥 Evitar bebidas alcohólicas o estimulantes.
- 🔥 No fumar.
- 🔥 Regular el sueño y horario de levantarse y acostarse.
- 🔥 Evitar comidas copiosas.
- 🔥 No beber demasiado líquido antes de acostarse.
- 🔥 Escuchar música relajante o leer.
- 🔥 Practicar ejercicios de relajación. 🔥



Puedes hacerte tu propia mezcla de aceites de fácil aplicación



HerbalGem

# ¿ Estrés ? ¿ Ansiedad ? ¿ Shock ?

¡ Tu ayuda instantánea  
y natural !

**CALMIGEM**

Yemocomplejo  
Antiestrés

YEMOTERAPIA  
CONCENTRADA



**Afronta tu día a día  
con tranquilidad**

solo con un par de  
pulverizaciones debajo  
de la lengua



# En el dentista, mejor con aceites esenciales

---

La utilización de aceites esenciales para disminuir la ansiedad y el nerviosismo de los pacientes en la consulta odontológica se basa en servirse de sus aromas para favorecer el bienestar del usuario.

---

**UNA VISITA** al dentista puede ser un motivo de estrés, sobre todo, si guardamos en el recuerdo experiencias poco satisfactorias con anterioridad, además, a esta tensión se le une la producida por el impacto que suponen las manipulaciones dentales. Sin embargo, en la actualidad, tanto los avances tecnológicos y científicos como experimentales y clínicos están dirigidos a mejorar no sólo los materiales y técnicas que se utilizan, sino, a ser posible, a procurar el máximo bienestar del paciente durante la aplicación de los mismos. Ejemplo de ello son los aceites esenciales, con efectos fisiológicos y psicológicos ampliamente reconocidos, como el clásico clavo (que contiene eugenol) que durante muchos años se utilizó en la clínica dental por sus excelentes propiedades antisépticas y analgésicas. También se emplea con frecuencia el laurel, un analgésico más suave.

Por otro lado, múltiples estudios evidencian con éxito las bondades calmantes, relajantes de aceites esenciales (AE) como el de lavanda y el de naranja dulce, entre otros, que son capaces incluso de modular las respuestas emocionales.

A nivel general se pueden añadir unas gotas a un difusor, que se encargará de dispersar las moléculas aromáticas que, de acuerdo con sus componentes

volátiles, pueden actuar de diferentes maneras, ya sea purificando el aire o como también crear un ambiente más relajado y confortable. Estas moléculas aromáticas interactúan rápidamente con el olfato de los pacientes y les ayudan a olvidar el estrés que asocian a la consulta. Otra opción es el uso personal de unos filtros nasales de carbón activo como, por ejemplo, los filtros InspiraHealth®.

Un estudio recientemente publicado en colaboración con el Dr. J. Merino y la Dra. C. Pérez-Lazo destacó las propiedades relajantes del **AE de mejorana** (*Origanum majorana* -Pranarôm®) que hasta la fecha no estaba suficientemente documentado.

Este trabajo se basó en cuantificar la respuesta obtenida de ambos grupos de participantes sometidos a un entrenamiento cerebral mediante diez sesiones de neurofeedback global sin AE frente al otro grupo estimulado con el **AE de mejorana**. Los resultados de este importante estudio indican que la estimulación en pacientes sanos con **AE de Origanum majorana** durante las sesiones de entrenamiento con neurofeedback modulan de forma

mas óptima la actividad cerebral, frente a aquellos no estimulados con este aceite esencial. Como conclusión se expuso que la aromaterapia puede reducir la ansiedad así como el nerviosismo en pacientes que visitan una clínica dental y el uso alternativo y seguro del entrenamiento con neurofeedback permite reducir ostensiblemente el grado de estrés de pacientes bruxistas. Finalmente, el uso de los filtros nasales de carbón activo previene la inhalación de partículas tóxicas y constituye un buen sistema para vehicular aceites esenciales en pacientes, ya que pueden estimular el bulbo olfatorio de forma individual y eficaz. 💧

La aromaterapia puede reducir la ansiedad

María Eugenia Cabaña

José María Parmigiani

## CÓMO EMPLEAR EL AE DE MEJORANA

Si tienes un momento de estrés como, por ejemplo, cuando vas al dentista, aplica dos gotas de este aceite esencial en la cara interna de las muñecas, frótalas entre ellas e inhala profundamente cada vez que lo necesites. Es apto para toda la familia, salvo para pacientes asmáticos. 💧

Puedes consultar el estudio completo en <https://www.ijsr.net/archive/v5i7/ART2016576.pdf>

“La aplicación de aceites esenciales  
como complemento en

pacientes  
con cáncer”



## LAURA MESTRES

Farmacéutica especializada  
en aceites esenciales

Licenciada en Farmacia y en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y diplomada en Sanidad. Es responsable técnica y de formación en AromaTraining (<https://aromatraining.com/>), se formó en aromaterapia científica según la escuela francesa (Collège Dominique Baudoux). Con más de 15 años de experiencia en el estudio y la difusión de las aplicaciones terapéuticas de los aceites esenciales, es miembro de la SEFIT.



### ¿Cómo complementa la aromaterapia a la medicina convencional?

La función principal de la aromaterapia, a día de hoy, es paliar los efectos secundarios de la quimioterapia y mejorar la calidad de vida del paciente oncológico:

- ♦ Por ejemplo, disponemos de varios AEQT eficaces para disminuir las náuseas y los vómitos que produce la quimioterapia. Yo destacaría la manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*), la menta piperita (*Mentha x piperita*) y el jengibre (*Zingiber officinale*). Son eficaces incluso sólo inhalados.
- ♦ Algunos aceites esenciales permiten estimular el sistema inmunitario de manera que el paciente oncológico esté más preparado para hacer frente a las frecuentes infecciones oportunistas. En este caso me decanto por el AEQT de ravintsara (*Cinnamomum camphora qt cineol*). Dos o tres gotas en las muñecas o en un pañuelo, para realizar inhalaciones, varias veces al día. También tres gotas en la planta de los pies tres veces al día. Suelo aconsejar, siempre que sea posible, realizar estos refuerzos de las defensas antes del inicio de los tratamientos oncológicos. De este modo no vamos a interferir con ellos.

Algunos AE  
estimulan  
el sistema  
inmunitario



🔥 Diversos estudios manifiestan que el apoyo anímico mejora el porcentaje de recuperación de los pacientes oncológicos. Aquí me decanto por el AEQT de mejorana (*Origanum majorana*), excelente como equilibrador del sistema nervioso.

**¿Existen aceites esenciales quimiotipados capaces de prevenir las lesiones en la piel (radiodermatitis) causadas por la radioterapia?**

Sí. Los aceites esenciales quimiotipados de árbol del té (*Melaleuca alternifolia*), cajeput (*Melaleuca cajuputi*) y niaulí (*Melaleuca quinquenervia*) se han demostrado como eficaces en la prevención de la radiodermatitis. Eso sí, debe tenerse la precaución de aplicarlos puros, sin aceite vegetal, sino la piel se quemaría más.

**¿Cómo usar los AE para reducir efectos secundarios sin interferir con los tratamientos convencionales?**

En la mayoría de los casos no es necesario administrar los AEQT por vía oral. La vía olfativa y la tópica son suficientes para lograr los efectos deseados y evitar riesgo de interacción con los tratamientos oncológicos.

**¿Qué AE quimiotipados son totalmente incompatibles con los demás tratamientos?**

Si se está recibiendo tratamiento inmunosupresor hay que descartar la administración de AEQT inmunoestimulantes: oréganos o canelas. En patología estrogénica dependiente (mama, ovarios, útero) se desaconsejan AEQT con actividad estrogénica: salvias (*Salvia officinalis*, *Salvia sclarea*), pachuli (*Pogostemon cablin*) o cedro del Atlas (*Cedrus atlantica*).





Desde mi punto de vista, la aromaterapia debería formar parte de una oncología integrativa, en la que un equipo multidisciplinar llevara el tratamiento de cada paciente de forma personalizada.

### ¿Existen bastantes estudios sobre la utilización de los AEQT en el paciente oncológico?

Sí, cada vez disponemos de más publicaciones con rigor científico que avalan las propiedades beneficiosas de los AEQT para el paciente

Generalmente la vía olfativa y la tópica bastan para administrar los AEQT

oncológico, incluso en revistas de referencia como el **Journal of Clinical Oncology** o el **Clinical Cancer Research**.

### Hoy por hoy, ¿qué piensan los oncólogos de los tratamientos a base de AEQT?

El principal problema es que la mayoría de oncólogos desconoce por completo qué es un AEQT. Los estudios de medicina en España no incluyen este tipo de terapia complementaria; si el médico no tiene un interés en formarse por su cuenta, descarta la aplicación de la aromaterapia. Por suerte esta tendencia está cambiando, aunque muy despacio. 📌

Entrevista de Annick Vanhollebeke

# Farmacia integrativa

*una visión global del paciente*

---

**Pranarôm apuesta por un nuevo concepto de farmacia que contempla la salud, más allá de la medicina tradicional, como un estilo de vida.**

---

**QUIERO COMPARTIR** contigo, lector, mi idea sobre la farmacia integrativa tal como expuse en el discurso de mi reciente entrada como académica correspondiente en la Real Academia de Farmacia de Cataluña.

Creo que la farmacia integrativa es una visión orientada al cuidado total del paciente, no tan sólo a la dispensación y utilización de los medicamentos. Es un concepto moderno de farmacia que combina los medicamentos convencionales con las terapias complementarias.

Cada persona es única y el farmacéutico puede ayudarle a conseguir sus objetivos de salud. Contempla la salud como un todo, con una visión holística o integrativa del ser humano, es decir, entero y no fragmentado. "El todo es más que la suma de las partes."

La farmacia debería ser un lugar donde las personas encuentren a un profesional que pueda

orientarles tanto sobre un estilo de vida saludable como sobre la prevención y el tratamiento de la enfermedad. Se trata no sólo de que existan los medios para tratar la patología, sino de encontrar la forma de no ponerse enfermo, de sentirse mejor y de vivir más años con una buena salud.

En muchas ocasiones observo que los pacientes agradecen que les aportes consejos para mejorar su calidad de vida. Tal es el

caso de los pacientes oncológicos, que sufren como consecuencia de sus tratamientos daños en la piel, náuseas, insomnio, miedo, mucositis y muchos otros.

Para muchos de ellos existen soluciones fuera de la medicina convencional, como pueden ser la utilización de oligoterapia, homeopatía, nutriterapia, fitoterapia, yomoterapia, aromaterapia, etc.

En mi práctica diaria recorro a menudo a los aceites esenciales como complemento a los

Farmacia integrativa:  
la salud como un todo



## SOLUCIONES POR Y PARA TU SALUD

La farmacia integrativa proporciona a tus clientes, entre otros, los siguientes servicios: revisa las prescripciones de los medicamentos con y sin receta, de los suplementos, de las plantas medicinales, de la homeopatía, de los aceites esenciales, etc.; evalúa la eficacia de los tratamientos, buscando posibles interacciones, efectos adversos, dosis aconsejadas y si existe duplicidad de tratamientos, y revisa sus hábitos nutricionales, de sueños, de actividad física, etc. 📌

tratamientos de los pacientes polimedicados, para minimizar los efectos adversos de la medicación o mejorar el bienestar de la persona.

Utilizo principalmente la vía inhalatoria y tópica, poco utilizadas en la medicina convencional. Las personas con mucha medicación agradecen que no se les dé

otra "pastilla". También quieren implicarse directamente y participar en la solución de sus problemas de una forma u otra.

Los aceites esenciales son muy eficaces para mejorar el estado anímico, ya sea por problemas de ansiedad, angustia, nerviosismo, insomnio, depresión u otros motivos. Aconsejo utilizarlos por vía tópica, con difusor, inhalados y también (¿por qué no?) adicionados al agua del baño empleando algún vehículo que los emulsione.

Existen diversos recursos para mejorar la calidad de vida de toda persona que entra en la farmacia; buscarlos y encontrarlos es mi misión. 💧

**Dra. Marta Castells**  
Farmacéutica

# Insectos a raya

con aceites esenciales

El cambio climático está favoreciendo que convivamos con insectos, no ya sólo en verano, sino la mayor parte del año. La naturaleza nos brinda remedios para repelerlos y tratar sus molestas picaduras.

**EL TIEMPO** está cambiando y tenemos moscas, mosquitos y otros insectos en todas las épocas del año. El pasado noviembre, varios niños vinieron a la consulta con lesiones en el cuerpo, sobre todo en brazos y piernas, que eran picaduras de insecto. ¿Cuál? A veces es difícil saberlo. Por esta razón tenemos que estar preparados para los "bichos" durante todo el año.

Los aceites esenciales más utilizados como repelentes son:

🔴 **la citronela de Java**

(*Cymbopogon winterianus*)

🔴 **el eucalipto azul** (*Eucalyptus citriodora*)

## ¿CÓMO SE EMPLEAN?

La difusión es un buen mecanismo para mantener nuestro hogar libre de estos pequeños intrusos. Además nos permite al mismo tiempo perfumar el ambiente, pues el olor de los aceites esenciales se suaviza cuando los empleamos en el difusor.

También pueden emplearse en la piel siempre que los diluyamos en un aceite vegetal. Para ello, mezcla dos gotas de aceite esencial de citronela de Java en la dosis de crema hidratante o aceite vegetal que utilices habitualmente. Aplícatelo en brazos y piernas o zonas descubiertas. Resulta muy útil para salir a pasear por una zona donde haya mosquitos u otros insectos.

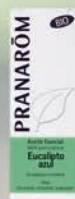
Una opción muy original es poner dos gotas en la ropa de la cama o el pijama antes de irte a dormir.

## ¿Y PARA LAS PICADURAS?

Lo bueno de los aceites esenciales repelentes que hemos visto anteriormente es que también sirven para tratar las picaduras no venenosas, como las



Repelentes naturales válidos para todo el año





de mosquitos y algunas arañas. Basta aplicar una base de aceite vegetal o de pomada para las picaduras en la zona y añadirle una gota de aceite esencial de citronela o de eucalipto azul para notar el alivio paulatino. Puedes repetir esta aplicación cada media hora.

Uno de los aceites esenciales imprescindibles para llevar en la mochila cuando vamos de excursión al campo o a la playa es el de espliego macho (*Lavandula latifolia/spica*), el aceite de "urgencia". Nos va a servir para tratar las picaduras venenosas, como las de abeja, avispa o incluso las de medusa. En este caso se aplica el aceite esencial

## NOVEDAD PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

El nuevo roll-on citronela de la gama PranaBB es la solución para los bebés de más de 6 meses.

Esta leche corporal de agradable textura no grasa protege a los niños de las picaduras de mosquitos y otros insectos. Además, no tiene ningún componente sintético ni alcohol. 🌿



puro: dos gotas cada cinco minutos y la lesión desaparecerá rápidamente.

En caso de que la picadura haya causado un escorpión, arácnido u otro animal venenoso, se debe ir al hospital más cercano, pero durante el trayecto se irá aplicando

aceite esencial puro de espliego macho como se ha expuesto anteriormente. 🌿

**Dra. Gemma Baulies**  
Pediatra especializada  
en homeopatía y aceites  
esenciales

Para picaduras de  
abeja, avispa y  
medusas, recurre al  
espliego macho



# PRANARÒM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

Ni rastro de mosquitos  
naturalmente



## AROMAPIC

*¡Por fin una solución natural y eficaz para hacer frente a los mosquitos!*

### SPRAY ANTI-MOSQUITOS BIO - Atmósfera & tejidos

Este repelente de insectos Bio, de agradable olor, con certificación Ecogarantíe®, se puede pulverizar en el aire o sobre tejidos (como mosquiteras o sábanas) y mantiene alejados a los insectos que producen picaduras. Su fina pulverización, de gran dispersión, garantiza una presencia directa en el ambiente, maximizando su eficacia. **La eficacia de 7 horas de su fórmula se ha probado científicamente.**

Los aceites esenciales de citronela, geranio, lavanda, eucalipto citriodora y Citriodiol® (principio activo de origen natural eficaz), son conocidos por sus propiedades repelentes.

### ROLL-ON BIO - Gel calmante

Este gel BIO con certificación Ecogarantíe® calma inmediatamente el picor de la piel. Gel no graso y sin alcohol en un roll-on muy fácil de aplicar y llevar a todas partes. Los aceites esenciales de espliego macho, manzanilla romana, katrofay, menta de campo y tanaceto, junto con el aceite vegetal de caléndula, combinan su efecto calmante, aportando una agradable sensación de confort.



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



BIO significa «proveniente de agricultura biológica» (Control Certiphy-BE-BIO-01). El logo «ECOGARANTÍE» significa que este producto está certificado conforme al pliego de condiciones ECOGARANTÍE - Contrôle Certiphy. Esta certificación garantiza que se trata de un producto sin PEG, sin parabenos. De igual modo, evidencia una clara voluntad de promover los productos procedentes de la agricultura ecológica.

con aceites esenciales  
**100%** ecológicos

Aceites  
esenciales para  
la pesadez de  
piernas



# Piernas ligeras

Ciprés y cedro, para combatir varices y celulitis

Las altas temperaturas agravan la pesadez de piernas, hinchazón de tobillos, capilares dilatados y celulitis que afectan a las mujeres. Prevenirlas de forma natural y mejorar sus síntomas es posible con aceites esenciales.

EL VERANO se acerca, llega el sol y con él las altas temperaturas. Momento para disfrutar del calor, las terrazas, las vacaciones... Pero no para todo el mundo el verano es sinónimo de diversión. El calor nos hace sufrir más la dichosa **pesadez de piernas**. Además, nos vemos celulitis que antes parecía que no teníamos, los tobillos más hinchados, etcétera.

Es normal. A todas nos pasa. El calor favorece la dilatación de las venas y con ello empeora el retorno de la sangre hasta el corazón, lo que da lugar a problemas de circulación, mucho más habituales en las mujeres debido a los propios desarreglos hormonales que sufrimos.

Además, solemos padecer

también **retención de líquidos**, y todo ello acaba generando la aparición de **celulitis**.

¿Es posible prevenir estas situaciones? Sí. Los **aceites esenciales** son un complemento 100% natural, ideal para nosotras.

## CIPRÉS Y CEDRO: DI ADIÓS A LAS PIERNAS CANSADAS

Para prevenir la pesadez de piernas, basta con añadir, cada vez que nos apliquemos crema hidratante, dos gotas de **aceite esencial de ciprés**. Si ya estamos utilizando una crema para piernas cansadas, potenciala con este aceite. Sin duda, ¡vas a notar la diferencia!

Otra opción es utilizar **aceite esencial de cedro**, que posee las mismas propiedades circulatorias, por lo que del mismo modo vamos a notar las piernas mucho más ligeras.

Y si además quieres sentir frescor en las piernas, añade una gota de **aceite esencial de**



## Toma Celluligem y Cellusavia para tratar la celulitis

**menta de campo** a esta mezcla, verás qué rápido se nota.

Si quieres un producto formulado que ya combine estos aceites, tienes **Circularom**, de Laboratorios Pranarôm. Está disponible tanto en gel como en spray. Gracias a su formulación, previene y trata las molestias circulatorias y genera además una sensación de frescor que ¡nos encanta!

### ELIMINA LA CELULITIS DE FORMA NATURAL

¿Que los anticelulíticos no funcionan? Prueba **Aromaslim**.

Date un masaje con este gel no graso, mañana y noche, y verás cómo al cabo de unas semanas

tu piel se reafirma y desaparece la temida piel de naranja. Gracias a su rodillo con tres bolas de masaje, favorece que la acción quemagrasa sea mucho más rápida.

Para potenciar aún más el tratamiento anticelulítico, **Celluligem** es tu complemento ideal, ya que trata la celulitis por vía oral. Con sólo 15 gotas tomadas en un poco de agua todos los días irás notando su acción suave, progresiva y duradera.

El calor nos hincha, tendemos a retener más líquidos y, aunque bebemos mucha agua, siempre es recomendable ayudarnos de complementos naturales.



**Cellusavia** es el depurativo para la celulitis y la retención de líquidos, complemento ideal para dietas de adelgazamiento. Toma una cucharada sopera cada mañana diluida en un vaso de agua o, incluso, en una botella entera para hidratarte bien. El frasco está adaptado a una cura de aproximadamente 20 días. 🌿

#### CONTRAINDICACIONES

- 🌿 AE de ciprés y cedro: menores de 6 años, embarazo y lactancia (si se emplean todos los días). Antecedentes de cáncer estrogénoddependiente.
- 🌿 AE de menta de campo: menores de 30 meses, embarazo y lactancia (si se emplea todos los días).

**Cristina Escudero**

Farmacéutica especializada en aceites esenciales.  
Formadora en Pranarôm



# PRANARÔM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

Frescor y alivio  
para piernas  
pesadas y  
cansadas



## CIRCULAROM

La gama de productos Pranárom desarrollada para aliviar las piernas pesadas y cansadas. Mejora tu circulación de forma natural con aceites esenciales.

**Spray Circulatorio BIO:** Proporciona un frescor y alivio inmediatos de las piernas pesadas y cansadas. Contiene sustancias naturales hidratantes no grasas para evitar la sequedad de la piel. Puede utilizarse incluso sobre las medias. Spray de muy cómoda utilización ¡lévalo siempre contigo!

**Gel Circulatorio:** Agradable gel no graso para aplicar un suave y refrescante masaje en las piernas. Ideal para recuperar la sensación de alivio y ligereza en las piernas al final de la jornada.

**Oleocaps 6:** El complemento ideal al Spray y al Gel, para mantener una buena salud circulatoria.

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

con aceites esenciales  
100% puros y naturales

Encuentra los mejores consejos para cuidarte en  
[www.solucionesesenciales.com](http://www.solucionesesenciales.com)



# Aclaramos tus dudas sobre aceites esenciales

## AE PARA NIÑOS

🍯 **LA DUDA:** ¿A un niño de casi 3 años le puedo poner en el difusor esencia de mandarina o aceite esencial de yuzu para relajar? ¿Cuál sería más adecuado?

**LUCAS (CÓRDOBA)**

🍯 **ESENCIALES DICE:** Se puede poner perfectamente cualquiera de los dos aceites. Normalmente se recomienda mandarina por el olor, que a los más pequeños de la casa les encanta. Además de en difusor, se puede aplicar dos gotas en las plantas de los pies, diluidas en un poco de aceite vegetal, dando un masaje con un aceite vegetal para ayudarle a relajarse y a conciliar el sueño. 🍯



## DIFUSOR PARA BEBÉS

🍯 **LA DUDA:** He comprado la mezcla de difusión sueño de PranaBB para ponerla en la habitación de mi bebé de 7 meses. No tengo muy claro el modo de uso. En el envase pone que tengo que encender el difusor 30 minutos antes de la hora de dormir del bebé. ¿Esto quiere decir que cuando lo ponga a dormir tengo que haber apagado el difusor 30 minutos antes? ¿O que debo encenderlo 30 minutos antes de la hora de dormir y luego puedo dejarlo funcionar el rato que quiera?

**MARINA (VALLADOLID)**

🍯 **ESENCIALES DICE:** Puedes emplearlo de cualquiera de las dos maneras siempre que el difusor tenga un temporizador que lo apague automáticamente. Por ejemplo, el difusor Lilou deja de funcionar media hora después de encenderlo para que la cantidad de aceite esencial sea idónea para el bebé.

Si no tienes un difusor con estas características, te recomiendo que lo pongas en marcha media hora antes de ir a la cama con la habitación cerrada. Cuando acuestes al bebé lo puedes apagar. Esto será suficiente para ayudarle a conciliar el sueño. 🍯



## DEFENSAS NATURALES PRANA BB

🌿 **LA DUDA:** El aceite de masaje defensas naturales de PranaBB, ¿cuántos días seguidos como máximo se puede utilizar? Y ¿con cuánto tiempo de descanso?

**PATRICIA (VALLADOLID)**

🌿 **ESENCIALES DICE:** El aceite de masaje defensas naturales de PranaBB se puede aplicar sin necesidad de realizar descansos. El motivo es que ha sido formulado con aceites esenciales que no suponen ningún riesgo para los bebés de más de 3 meses. Por lo tanto, se aconseja emplearlo en aquellos periodos en los que los bebés se encuentren un poco más bajos de defensas, sobre todo cuando entran en la guardería o en el colegio. 🌿



## 100% ECOLÓGICOS

🌿 **LA DUDA:** ¿Qué significa que se usan aceites esenciales 100% ecológicos?

**CARLA (ALICANTE)**

🌿 **ESENCIALES DICE:** 100% ecológico significa que a los cultivos de las plantas no se le añaden pesticidas, fertilizantes

ni otros productos sintéticos. La agricultura ecológica está regulada por normativas muy extensas y controlada por distintos organismos.

Por otra parte, los aceites esenciales de calidad deben pasar un análisis de pesticidas. Sólo de este modo se pueden emplear con la garantía de que no contienen ningún producto sintético potencialmente tóxico. 🌿

## CITRUS PARA DORMIR

🌿 **LA DUDA:** Hola, tengo un humidificador de 4 litros, ¿aproximadamente cuántas gotas de la mezcla citrus tengo que echar para conciliar el sueño? El humidificador lo dejo encendido toda la noche.

**MONTSE (BARCELONA)**

🌿 **ESENCIALES DICE:** Lo primero de todo es saber si ese humidificador acepta aceites esenciales. Si no, no los uses, se estropearía el difusor. Si acepta, y es difusor de aceites esenciales, se pueden poner 6-8 gotas de la mezcla citrus. De todos modos, no es recomendable dejar encendido un difusor toda la noche. 🌿



Los aceites 100% ecológicos están libres de pesticidas y fertilizantes

Puedes enviarnos tus consultas a través de la web [www.solucionesesenciales.com](http://www.solucionesesenciales.com)



# Smoothie aromático

para prepararte para la primavera

---

La primavera representa el florecer y el renacer, la etapa en la que la vida resurge en todo su esplendor. Olvídate por un día de las circunstancias que te causan preocupación y disfruta de ti misma y de tu presente, renovándote tanto física como psicológica y espiritualmente.

**POR UN DÍA,** cuida tu alimentación y sintoniza activamente con los cambios de la naturaleza. Participa tranquilamente, desde tu casa, en el milagro de la renovación. Una oportunidad para conectarte con la belleza interior y abrirte con calidez a lo positivo confiando en todo lo nuevo que llega. Lograrás un día tan especial que tendrás ganas de repetirlo más a menudo.

Debes aprender a estar bien por dentro y por fuera. Por eso, olvídate de los excesos del invierno que te han hecho acumular toxinas y limpia tu organismo con zumos verdes (smoothies) enriquecidos con aceites esenciales que facilitarán la depuración de tu organismo. Estos zumos van a liberarte de toxinas y, de paso, harán una puesta a punto de cuerpo, mente y espíritu recargándote de energía positiva.

Una forma fácil, rápida y exquisita de fabricarte tu propio depurativo. Una alternativa para tomar verduras crudas que habitualmente no comes. 🍋

\* Si no te apetece añadir aceites esenciales puedes sustituirlos por un tapón de Pranadraine, un depurativo a base de aceites esenciales y otros extractos vegetales. Estas recetas que contienen AE son aptas para toda la familia si se preparan de forma puntual. Está desaconsejado tomarlas con frecuencia durante el embarazo, la lactancia y en menores de 6 años.

## INGREDIENTES

- 
- 🍋 1 tallo de apio
- 🍋 1 poco de rúcula
- 🍋 Unas hojas de espinacas
- 🍋 1 manzana verde
- 🍋 ¼ de aguacate
- 🍋 2 gotas de esencia de limón o de aceite esencial de apio 🍋

## ELABORACIÓN

—

Para elaborar esta receta es recomendable escoger verduras ecológicas.

- 🍋 Lávalas bien, aunque no hace falta desechar la piel ni las pepitas de la manzana.
- 🍋 Trocea la manzana y el apio.
- 🍋 Introduce todos los trozos junto con las hojas de rúcula y de espinaca en la batidora.
- 🍋 Añade 25 ml de agua fría y un "chupito" de agua de mar (le aportará sal y minerales).
- 🍋 Bate todos los ingredientes juntos durante unos 45 segundos.
- 🍋 Añade después el ¼ de aguacate junto con las dos gotas de esencia de limón o de AE de apio\* y vuelve a batir un tiempo corto para aportar untuosidad. 🍋

“Soy vital es tu mantra. ¡Encuentra tu vitalidad!

La aromaterapia ha sido diseñada para resolver los problemas cutáneos y lucir fuera lo que existe por dentro. Deja que aflore tu belleza interior.”

Annick Vanhollebeke

“Dejaos seducir por  
la magia y la sabiduría de  
**los aceites  
esenciales**”

**CARMEN PÉREZ**

Delegada comercial de la  
marca en Cataluña

Carmen nos acerca a Pranarôm desde su experiencia: “Me han pedido que escriba un artículo sobre mi experiencia con, para y en Pranarôm. Sin lugar a dudas, y siendo realmente sincera... se trata de una de las experiencias más maravillosas de mi vida. Y que espero que lo siga siendo durante muchos años más”.



**EMPECÉ A TRABAJAR** en Pranarôm hace justo seis años, durante los cuales he tenido la posibilidad de crecer como persona y como profesional. Siempre he estado arropada por un gran equipo: por una parte, mis directores Roberto Pierobon (hoy ya jubilado) y ahora Germán Pujol, a los que agradeceré eternamente su confianza en mí; por otra, mis compañeros, unos grandes profesionales y excelentes personas. La gran familia Pranarôm, que se ha ganado, con esfuerzo y mucho trabajo, su éxito y reputación.

Pranarôm ha revolucionado el mercado poniendo en marcha una muy diferente manera de tratar, mejorar, complementar o sencillamente prevenir enfermedades o diferentes patologías con aceites esenciales quimiotipados que nos garantizan su seguridad de empleo por cualquiera de las vías de administración: tópica, oral o difusión. Una alternativa terapéutica muy diferente y desconocida hasta hace poco, ya que cada vez somos más los usuarios y conocedores de la aromaterapia científica.

Podemos (y de hecho es lo que yo hago) utilizar aceites esenciales en nuestro día a día, eso sí, con precaución y mejor con el consejo terapéutico de profesionales de la salud. Recomiendo consultar en la farmacia, donde nos asesorarán en todo momento.



Tenemos que ser selectivos y así ver realmente sus capacidades y diferentes usos. Todos somos únicos y la edad, sensibilidad, preferencia olfativa o toma de medicamentos condicionan el tipo de tratamiento. Por lo tanto, elegir bien es fundamental.

Es difícil para mí seleccionar en tan poco espacio algunos AEQT en concreto; la verdad es que me gustan todos.

Pero si debo quedarme uno, elijo la difusión para sanear o relajar después de un duro día de trabajo, de naranja dulce, lavanda o yuzu. Seguro que encontrareis el que más os guste, y que os ayudará a calmaros, a aliviar el insomnio y a ser más positivos.

Ahora con la llegada de la primavera recomiendo depurar, proteger y tratar el organismo con **esencia de limón, AE de romero quimiotipo verbenona, esencia de pomelo, AE de estragón...**

Y, cómo no, uno de mis preferidos es el **AE de ylang-ylang**, floral, exótico y femenino. Puedes emplearlo como perfume, en la crema de día o de noche, en el champú y, por qué no, en tus noches más románticas. ¡Pon un ylang-ylang en tu vida!

Prueba, pregunta y déjate seducir por la magia y la sabiduría de los aceites esenciales; hazlo siempre con prudencia y con el consejo adecuado. Otra opción es optar por productos terminados, de fácil uso y aplicación.

Sea cual sea tu elección, desde el momento en el que entren en tu vida, los aceites esenciales se convierten en compañeros y amantes leales. 🌿

## EL AE DE YLANG-YLANG, UNO DE LOS PREFERIDOS DE CARMEN

- 🌿 Piel hidratada y tonificada: pon una gota de ylang-ylang en tu dosis de crema hidratante corporal.
- 🌿 Pelo brillante y fuerte: pon una gota en la dosis de champú.
- 🌿 Un perfume floral y sensual: en un frasco de 30 mililitros, añade aproximadamente 1/3 de aceite vegetal virgen de jojoba, 1/3 de alcohol de 70° y el resto de AE de ylang-ylang. 🌿



“¡Bienvenidos al maravilloso mundo de la aromaterapia! ¡Vivid Pranarôm!”

## AE DE MEJORANA

## Estrés, ansiedad

Aplicáte dos gotas en la cara interna de las muñecas, frótalas entre ellas e inhala profundamente para conseguir la paz que necesitas. Apto para toda la familia, salvo para pacientes asmáticos, que no deberán inhalarlo. 🌿



## AE DE LAVANDA

## Insomnio

Nada mejor que las propiedades calmantes de la lavanda, que te ayudarán a conciliar el sueño. Echa ocho gotas en el difusor y actívalo media hora antes de acostarte. Además, puedes añadir unas gotas en el pijama o incluso en la almohada. Apto para toda la familia. Los adultos pueden tomarse dos gotas por vía sublingual en caso de despertares nocturnos. 🌿



## AE DE EUCALIPTO AZUL

## Mosquitos

Tanto para repelerlos como para tratar las picaduras. Puedes emplearlo en un difusor o incluso en la piel, siempre que lo diluyas previamente en un poco de aceite vegetal o de crema hidratante. Si ya te han picado, aprovecha sus propiedades antiinflamatorias añadiendo una gota a un poco de aceite de maceración de caléndula y extendiéndolo por la picadura varias veces hasta que se alivie. También puedes emplearlo para potenciar cualquier pomada para las picaduras. Apto para toda la familia siempre que se emplee diluido. 🌿

## ESENCIA DE LIMÓN

## Depurativo

Para eliminar toxinas y encontrarte en mejor forma. Toma dos gotas por la mañana en ayunas (notarás el inconfundible sabor del limón) durante 21 días. Si vas a exponerte al sol es mejor que lo tomes después. Solo para adultos, salvo embarazo, lactancia y personas que tomen anticoagulantes. 🌿



## AE DE CIPRÉS

## Piernas cansadas

El más adecuado para las piernas cansadas. Aplicáte cinco o seis gotas en la crema hidratante de piernas o en un aceite vegetal. Notarás rápidamente el efecto. Para adultos, salvo embarazo, lactancia y antecedentes de cáncer estrogénico dependiente. 🌿



# PRANARŌM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA



**GEL  
ANTICELULITIS BIO\***

con aceites esenciales 100% ecológicos\*

**AROMASLIM**



**-1cm**

**En 28 días**

Eficacia científicamente  
probada

**¡ REDUCCIÓN DEL CONTORNO DE LOS MUSLOS TRAS 28 DÍAS !**



\* Ingrediente procedente de la Agricultura Ecológica (Control Certiphy BE-BIO-01).  
Producto certificado conforme a los requisitos ECOGARANTIE\* (control Certiphy).

[www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)



# 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