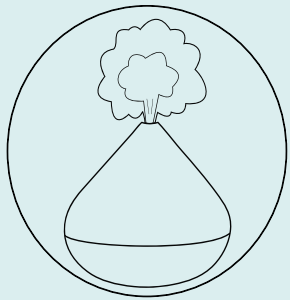




**Rápida aplicación:**  
aplicar 2 gotas de menta  
o romero en tus dedos  
índices y realizar un suave  
masaje en la sienes



**Auto masaje:** mezclar 5  
gotas de Romero con 5  
de Jazmín en tus manos,  
frotarlas con suaves  
masajes en los brazos,  
cuello y nuca

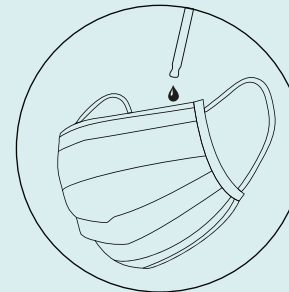
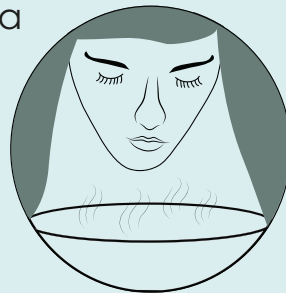


**Difusor:** agregar de 6 a 8 gotas  
de cada uno de los aceites

**Inhalación:** 2 gotas de cada  
aceite en las manos o en un  
pañuelo, inhalar 8 veces  
lentamente.



**Vahos:** con una toalla, cubra la  
cabeza y un recipiente con agua  
hirviendo, agregue 8 gotas de  
Árbol de Té y 4 de Menta o  
Eucalipto, inhalar el vapor  
durante 10 minutos con los ojos  
cerrados.



**Mascarilla:** colocar 2 gotas de  
Jazmín y 2 de Romero o Menta

