

# REHABILITACIÓN DEL OLFATO

NO RECUPERÉ EL OLFATO POR COVID... ¡¿QUÉ HAGO?!

## OLER ACEITES ESENCIALES



De limón, eucalipto, clavo y rosas.



Mediante tarros de cristal, almohadillas de algodón o tiras de fragancia.



## ¿CÓMO?

### 1 IMPREGNAR ÓLEO ESENCIAL

Dejar caer un poco de uno de los aceites al tarro de cristal o impregnar las almohadillas de algodón o tiras de fragancia.

### 2 DEJAR REPOSAR

Si utiliza un tarro de cristal, mantenga el bote tapado durante un rato (mejora la disponibilidad de las moléculas de olor volátiles).

Dejar reposar para que se desarrolle la fragancia.

### 3 INHALAR

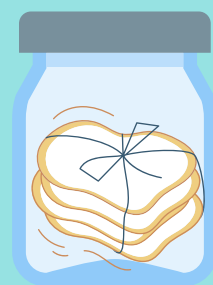
Acérquese al método utilizado y espire dejando una pulgada de distancia (2,5cm aproximadamente).

Relájese e intente inhalar normal.

### 4 REPETIR

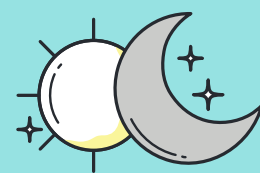
Repita 2 veces más y después, descanse durante 5 minutos.

Pase al siguiente olor y repita tal como se ha indicado anteriormente.



## CONSEJOS

- Entrenar mínimo dos veces al día (ideal mañana y noche)
- El orden en que huele los aceites esenciales no es importante
- No huelas en exceso o durante demasiado tiempo (10 segundos para cada olor es suficiente)
- Si estas esencias no se encuentran, se puede utilizar olores familiares como, la naranja, café, flores, especias...
- Esta demostrado que el entrenamiento por 28 días mejora el olfato



28

Si al principio no huele nada, no se desanime. Todos somos diferentes y estudios demuestran que, hay personas que han probado este método y han experimentado diferentes grados de éxito. Otros, han pasado semanas o más sin detectar ningún olor, y algunas otras pueden no obtener ningún beneficio, pero merece la pena intentarlo.