

# Tengo que conducir muchas horas

Si tienes que **programar un viaje largo** es importante que sigas todas las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico para evitar cualquier tipo de incidente en la carretera y, muy especialmente, para no dormirte al volante. Por citar sólo algunas, que ya deberíamos saber de memoria, es importante **descansar bien, evitar las comidas copiosas, poner música marchosa, parar cada dos horas a estirar las piernas, masticar chicle y mantener el coche bien ventilado**, por ejemplo.

## Planifica las paradas y ten a mano tus aceites



Y, por supuesto, puedes recurrir a tus aceites esenciales. **Para mejorar la concentración y permanecer bien despierto**, puedes ponerte una gota aceite esencial de **Menta** en la lengua y/o ponerte una gota de Menta debajo de la nariz cada vez que sea necesario, incluso en las sienes. La Menta será nuestro mejor aliado para despejar la cabeza y mantenernos alerta. Si te pica o irrita, dilúyela.

Además, puedes poner **una bolita de algodón** con una gota de aceite esencial de Menta, AromaEase o Purificación en el conducto del ventilador del coche para refrescar el aire.



La Menta es muy estimulante y muy refrescante.