

## Problematiche della pelle

### Depurante

#### **SENTRY**

Diluire 2-3 gocce di Sentry in 1 cucchiaino di olio di cocco frazionato e applicare sull'area interessata.

### Calmante

#### **ESCAPE, CALM, o SENTRY**

Per un sollievo da dolori e irritazioni, versare 1 goccia di Sentry direttamente sull'area interessata oppure massaggiare 2-3 gocce di Escape o Calm sulla pianta dei piedi 3 volte al giorno.

### Rilassante

#### **ESCAPE**

Per un sollievo da rash e irritazione cutanea lieve, diluire 2-3 gocce di Escape in 1 cucchiaino di olio di cocco frazionato. Applicare direttamente sull'area interessata.

## Dolori e fastidi

### Fastidio muscolare

#### **ICE**

Per un sollievo temporaneo, applicare direttamente o diluire in olio di cocco frazionato e applicare sull'area interessata. Per favorirne l'assorbimento, è possibile inoltre applicare un impacco caldo.

### Mal di schiena

#### **ICE**

Per un sollievo temporaneo, applicare direttamente o diluire in olio di cocco frazionato e applicare sull'area interessata. Per favorirne l'assorbimento, è possibile inoltre applicare un impacco caldo.

### Tensione cervicale

#### **ESCAPE o ICE**

Per un sollievo temporaneo, massaggiare 1-2 gocce di Escape o Ice sulla fronte, in prossimità delle tempie, e nella zona cervicale.

### Dolori muscolari

#### **ICE**

Per un sollievo temporaneo dei dolori, diluire 3-5 gocce di Ice in 1 cucchiaino di olio di cocco frazionato e massaggiare l'area interessata.

## Problemi respiratori e congestione

### Deodorante per ambienti

#### **SENTRY**

Diffondere Sentry. In alternativa, versare 1-2 gocce in un fazzoletto, portarlo alla bocca e inalare.

### Allergie lievi

#### **ESCAPE**

Diffondere Escape. In alternativa, diluire 2-3 gocce in 1 cucchiaino di olio di cocco frazionato e applicare sul décolleté per favorire l'apertura delle vie respiratorie. Oppure, applicare 2-3 gocce sulla pianta dei piedi.

### Prurito alla gola

#### **ICE o ESCAPE**

Applicare 1-2 gocce di Ice o Escape sul palmo delle mani, strofinarle insieme, portarle al naso e inalare. In caso di congestione, questi oli possono essere diffusi per favorire il sonno o diluiti (2-3 gocce in 1 cucchiaino di olio di cocco frazionato) e applicati sul décolleté o sulla schiena.

### Irritazione alla gola

#### **SENTRY**

Per un sollievo temporaneo, aggiungere 1-2 gocce di Sentry a un bicchiere d'acqua. Fare gargarismi e deglutire. Per un uso topico, massaggiare 2-3 gocce sulla pianta dei piedi.

## Stato d'animo

### Calmante

#### **CALM**

Applicare 1-2 gocce di Calm sul palmo delle mani, strofinarle insieme, portarle al naso e inalare. In alternativa, è possibile diffondere il prodotto.

### Concentrazione

#### **ICE**

Versare 1-2 gocce di Ice sul palmo delle mani, strofinarle insieme, portarle al naso e respirare. In alternativa, inalare direttamente dal flacone o diffondere.

### Insonnia

#### **CALM**

Diffondere Calm. In alternativa, versare 1-2 gocce su un fazzoletto e tenerlo vicino al cuscino.

### Prontezza mentale

#### **ICE o ESCAPE**

Applicare 1-2 gocce di Ice o Escape sul palmo delle mani, strofinarle insieme, portarle al naso e inalare. In alternativa, è possibile diffondere il prodotto.

### Miglioramento dell'umore

#### **ESCAPE o SENTRY**

Applicare 1-2 gocce di Escape o Sentry sul palmo delle mani, strofinarle insieme, portarle al naso e inalare. In alternativa, diffondere il prodotto. Per un uso topico, versare 3-5 gocce in 1 cucchiaino di olio di cocco frazionato e massaggiare sulla pelle.

## Altri usi

### Depurante

#### **SENTRY**

Versare 3-4 gocce di Sentry in un bicchiere d'acqua e bere 3 volte al giorno. In alternativa, per un uso topico, aggiungere 2-3 gocce a 1 cucchiaino di olio di cocco frazionato e applicare sulla pianta dei piedi o vicino al sito di infezione sulla pelle.