# Problèmes de peau

## Nettoyant

**SENTRY**
Diluez 2 à 3 gouttes de Sentry dans 1 c. à soupe d'huile de coco fractionnée et appliquez sur la zone concernée.

## Apaisant

**ESCAPE, CALM, ou SENTRY**
Pour soulager la douleur et l'irritation, versez 1 goutte de Sentry directement sur la zone affectée ou massez 2 à 3 gouttes d'Escape ou de Calm sur la plante de vos pieds 3 fois par jour.

## Relaxant

**ESCAPE**
Pour soulager les rougeurs légères et les irritations cutanées, diluez 2 à 3 gouttes d'Escape dans 1 c. à soupe d'huile de coco fractionnée. Appliquez sur la zone concernée.

# Douleur et Inconfort

## Inconfort musculaire

**ICE**
Pour un soulagement temporaire, appliquez directement, ou diluée dans de l'huile de coco fractionnée, sur la zone concernée. Vous pouvez également appliquer une compresse chaude pour améliorer l'absorption.

## Tensions du dos

**ICE**
Pour un soulagement temporaire, appliquez directement, ou diluée dans de l'huile de coco fractionnée, sur la zone concernée. Vous pouvez également appliquer une compresse chaude pour améliorer l'absorption.

## Tensions de la tête

**ESCAPE ou ICE**
Pour un soulagement temporaire, massez 1 à 2 gouttes d'Escape ou d'Ice sur votre front, vos tempes et votre nuque.

## Douleurs musculaires

**ICE**
Pour un soulagement temporaire des douleurs, diluez 3 à 5 gouttes d'Ice dans 1 c. à soupe d'huile de coco fractionnée, puis massez la zone concernée.

# Respiratoire ou Congestion

## Fraîcheur de l'air

**SENTRY**
Diffusez Sentry. Vous pouvez également verser 1 à 2 gouttes sur un mouchoir et inhaler.

## Allergies légères

**ESCAPE**
Diffusez Escape. Vous pouvez également diluer 2 à 3 gouttes dans 1 c. à soupe d'huile de coco fractionnée et appliquer sur votre poitrine pour aider à ouvrir les voies respiratoires. En alternative, appliquez 2 à 3 gouttes sur la plante de vos pieds.

## Démangeaisons de la gorge

**ICE ou ESCAPE**
Versez 1 à 2 gouttes d'Ice ou d'Escape sur la paume de vos mains, frottez-les, puis placez vos mains sur votre nez et inhalez. Vous pouvez également diffuser pour vous aider à dormir si vous êtes congestionné, ou vous pouvez diluer 2 à 3 gouttes dans 1 c. à soupe d'huile de coco fractionnée et appliquer sur la poitrine ou le dos.

## Irritations de la gorge

**SENTRY**
Pour un soulagement temporaire, versez 1 à 2 gouttes de Sentry dans un verre d'eau. Gargarisez-vous, puis buvez. Pour un usage topique, massez 2 à 3 gouttes sur la plante de vos pieds.

# Humeur

## Apaisement

**CALM**
Versez 1 à 2 gouttes de Calm sur la paume de vos mains, frottez-les, puis placez vos mains sur votre nez et inhalez. Vous pouvez également la diffuser.

## Concentration

**ICE**
Versez 1 à 2 gouttes d'Ice sur la paume de vos mains, frottez-les, puis placez vos mains sur votre nez et inhalez. En alternative, vous pouvez sentir directement du flacon ou la diffuser.

## Insomnie

**CALM**
Diffusez Calm. Vous pouvez également déposer 1 à 2 gouttes sur un mouchoir et le placez à l'intérieur de votre taie d'oreiller.

## Vivacité d'esprit

**ICE ou ESCAPE**
Versez 1 à 2 gouttes d'Ice ou d'Escape sur la paume de vos mains, frottez-les, puis placez vos mains sur votre nez et inhalez. Vous pouvez également la diffuser.

## Élévation de l'humeur

**ESCAPE ou SENTRY**
Versez 1 à 2 gouttes de Sentry ou d'Escape sur la paume de vos mains, frottez-les, puis placez vos mains sur votre nez et inhalez. Vous pouvez également la diffuser. Pour un usage topique, ajoutez 3 à 5 gouttes à 1 c. à soupe d'huile de coco fractionnée et massez jusqu'à absorption.

# Utilisation supplémentaire

## Nettoyant

**SENTRY**
Versez 3 à 4 gouttes de Sentry dans un verre d'eau et buvez, 3 fois par jour. Vous pouvez également utiliser par voie topique en appliquant 2 à 3 gouttes dans 1 c. à soupe d'huile de coco fractionnée sur la plante de vos pieds, ou près du site d'infection de la peau.