

## Guía de Beneficios-Uso Iteracare

1. Beba 2 vasos de agua tibia cargada antes y después de la terapia. Para aquellos que no pueden beber la cantidad recomendada, pueden beber entre la terapia o beber escalonadamente dentro de una o dos horas durante y después de la sesión.
2. Para las primeras 3 terapias, siga la guía de calentamiento de 10 pasos para introducir lentamente la frecuencia THZ en su cuerpo. Esto eliminará los bloqueos en el cuerpo y abrirá los puntos meridianos. Esto es un total de 20 minutos por sesión de guía de 10 pasos.
3. Luego, concéntrese en las áreas incómodas o que desea tratar y active la generación celular y la eliminación de células malas. Se recomiendan 5-15 minutos por área.
4. Nunca sople en áreas donde haya hemorragias, heridas abiertas, cortes o quemaduras; áreas donde hay células cancerosas cerca de los vasos sanguíneos que causan sangrado. Esto puede causar más dolor y reacciones no deseadas.
5. Está totalmente bien continuar tomando sus suplementos y medicamentos mientras usa el **dispositivo ITERACARE**. Una vez que vea un progreso significativo, puede reducir la toma de sus medicamentos siempre que consulte a su médico.
6. Cargar su té, jugo de fruta natural y jugos de desintoxicación de agua es perfecto para aumentar el efecto de desintoxicación y los nutrientes en el cuerpo. Nunca cargue bebidas carbonatadas y nunca cargue agua en un recipiente de plástico.
7. Recomendamos un total de 15 a 30 minutos de terapia por día para personas sanas. No más de 2 horas por día para aquellos que tienen problemas de salud. Tómese un descanso de hasta 3 días al mes o 1 día a la semana después del uso continuo del dispositivo. El descanso es importante, para que las células del cuerpo no se vuelvan demasiado inmunes a la frecuencia y no

puedan responder de manera óptima.

**8.** Una vez que pase por una crisis de curación, le recomendamos cambiar el estilo de vida a un hábito más saludable. Descansar lo suficiente, beber hasta 4 litros de agua por día, una nutrición adecuada, ejercicio, luz solar y respiración profunda deben seguirse durante el proceso de curación.

Reduzca el uso del dispositivo hasta un 50% del tiempo habitual, por ejemplo, de 30 minutos, reduzca a 15 minutos, hasta que se sienta bien nuevamente.

**9.** Una vez que logre su objetivo de salud, minimice el uso prolongado regular del dispositivo. Usarlo durante 5-10 minutos por día es perfecto. Toma un descanso de vez en cuando. Pero no dejes de beber mucha agua cargada.

**10.** Es muy recomendable quitarse la ropa durante la terapia para maximizar el efecto de calor de ITERACARE en el cuerpo.

**11.** Nunca coma carne cruda ni alimentos fríos dentro de las 4 horas posteriores a la terapia.

**12.** No se bañe dentro de las 4 horas posteriores a la terapia. Sugerimos tomar un baño primero y luego hacer la terapia inmediatamente para maximizar el efecto. Ningún ventilador eléctrico ni aire acondicionado apuntan directamente hacia usted dentro de las 4 horas posteriores a la terapia. Estos serán contraproducentes para su objetivo de salud.

**13.** Disfrute del viaje de tratamiento y salud óptima. Nunca te preocupes y sé siempre alegre porque dentro de ti está el poder de Sanarte a ti mismo.