



iTeraCare™

BLÆSE VEJLEDNING



 **Prife**
INDEPENDENT BUSINESS OWNER

Oversat og tilpasset af
Uafhængig Distributør
Nina Bonde marts 2023

Ansvar fraskrivelse

- ▶ iTeraCare blæseren er et elektrisk apparat, og er certificeret som "sikkert at bruge". Den udsender ingen skadelig stråling, og den er godkendt til international distribution
- ▶ IteraCare blæseren er ikke et medicinsk udstyr, og producenten giver ingen medicinsk rådgivning. Brugere af den forstår, at blæseren ikke er beregnet til at blive brugt som et medicinsk udstyr eller til diagnostiske formål. Dens brug er ikke beregnet til at erstatte medicinsk behandling eller rådgivning fra medicinsk uddannet sundhedspersonale. Brugere forstår, at de anvender iTeraCare blæseren på eget ansvar
- ▶ Kontakt altid egen læge eller andet sundhedsfagligt personale med spørgsmål vedrørende eventuelle medicinske tilstande, eller for specifik vejledning vedrørende optimal brug af iTeraCare blæseren, kost eller fysisk aktivitet

iTeraCare™

KONTRA-INDIKATIONER



Pregnant/Menstruation



Congenital Heart Disease



Lens Implanted Inside the Eye



Open Wounds, Fractured Bones



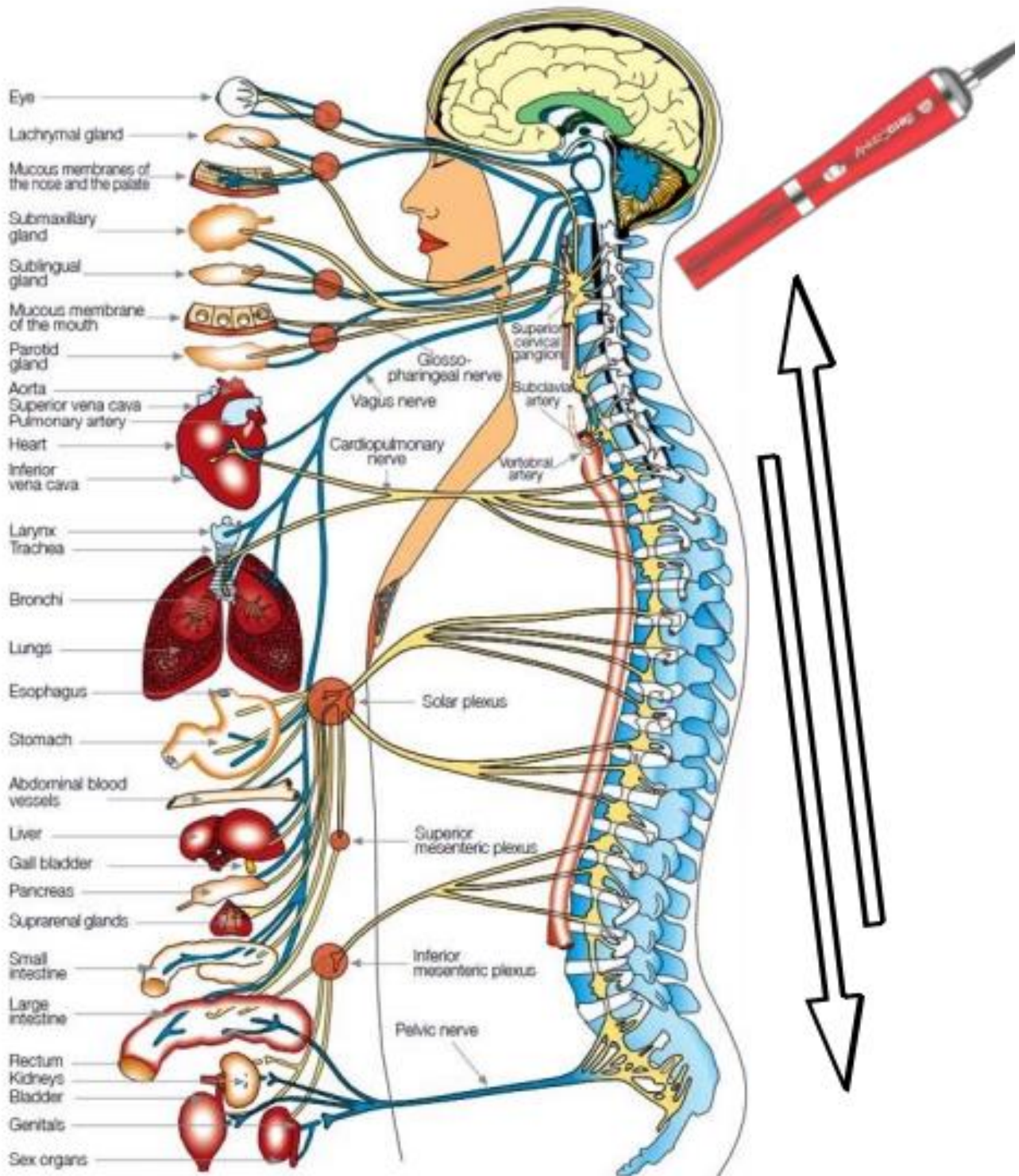
Objects Implanted

- ▶ Undgå at blæse direkte på øjnene, hvis der er kontaktlinser eller indopererede linser.
- ▶ Det frarådes at blæse på gravide og menstruerende kvinder, på åbne sår og knoglebrud, eller direkte på hjertet ved medfødt hjertesygdom og hjertesmerter uden at konsultere læge først
- ▶ Undgå at blæse direkte på implantater (plast som metal), søm/skruer og hvor der er sprøjtet filler ind, samt direkte på tænder med fyldninger
- ▶ Fjern gerne ur og smykker – de bliver varme, samt høreapparater
- ▶ **God tommelfingerregel;** findes det ikke naturligt i kroppen, så blæs ikke direkte på det, men omkring det

Stimulering af stamceller

Blæs op og ned ad rygsøjlen i 10-15 minutter.

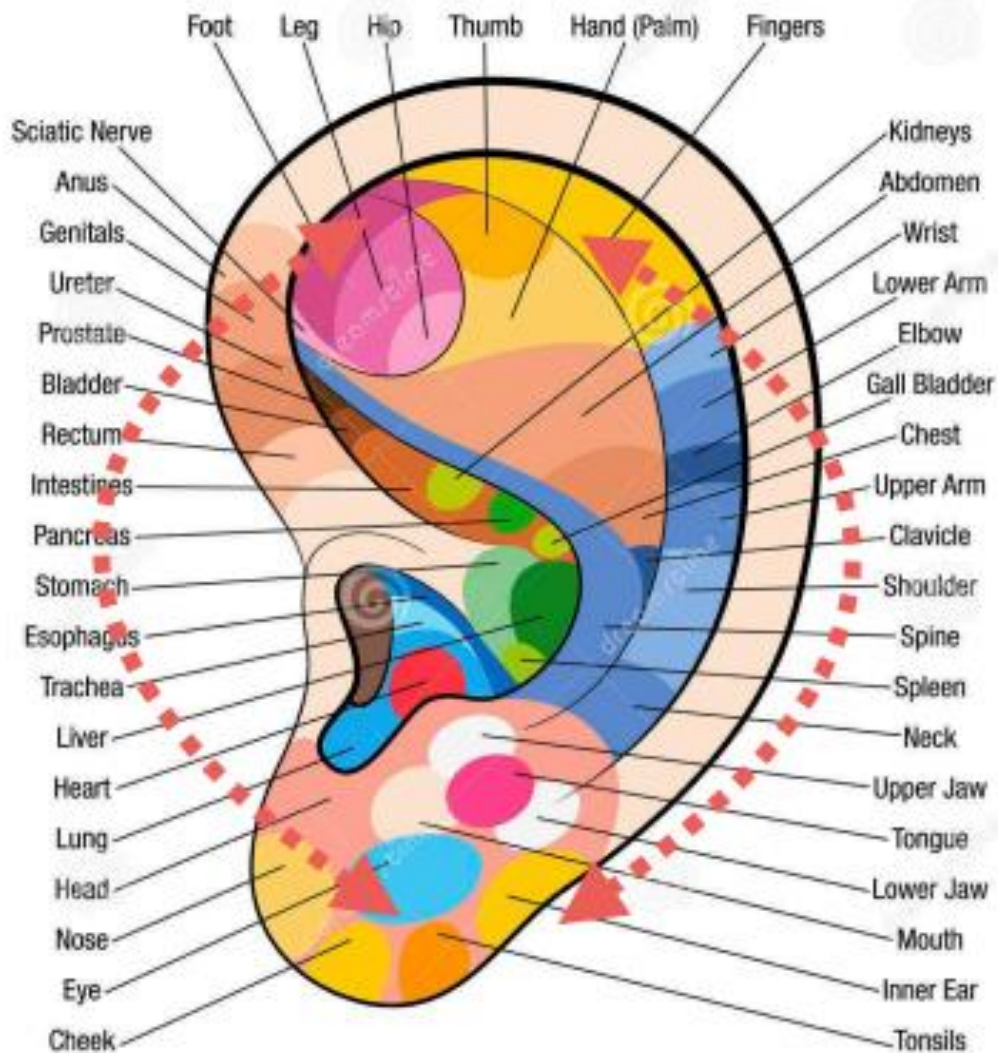
Har vedkommende højt blodtryk, skal bevægelsen KUN være ned ad rygsøjlen.



Zonerne i øret

Aktivering af de forskellige organer

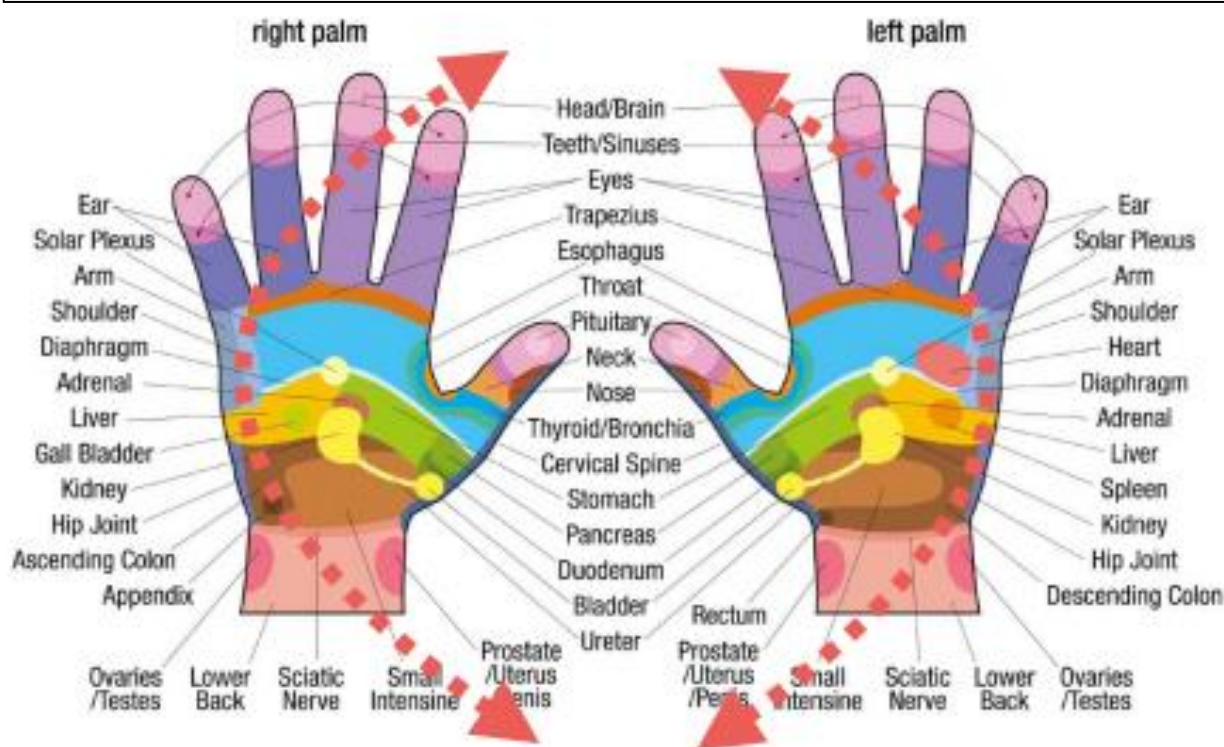
For at undgå blæs direkte i øret, kan man holde en lille glasskål over øret



Blæs i 2 minutter på hvert øre i en cirkulær bevægelse

Zoner i hænderne

Aktivering af de forskellige organer
samt åbning af meridianbaner



Blæs i 2 minutter på hver
håndflade i en cirkulær
bevægelse

Zonerne i fødderne

Aktivering af de forskellige organer
samt åbning af meridianbaner

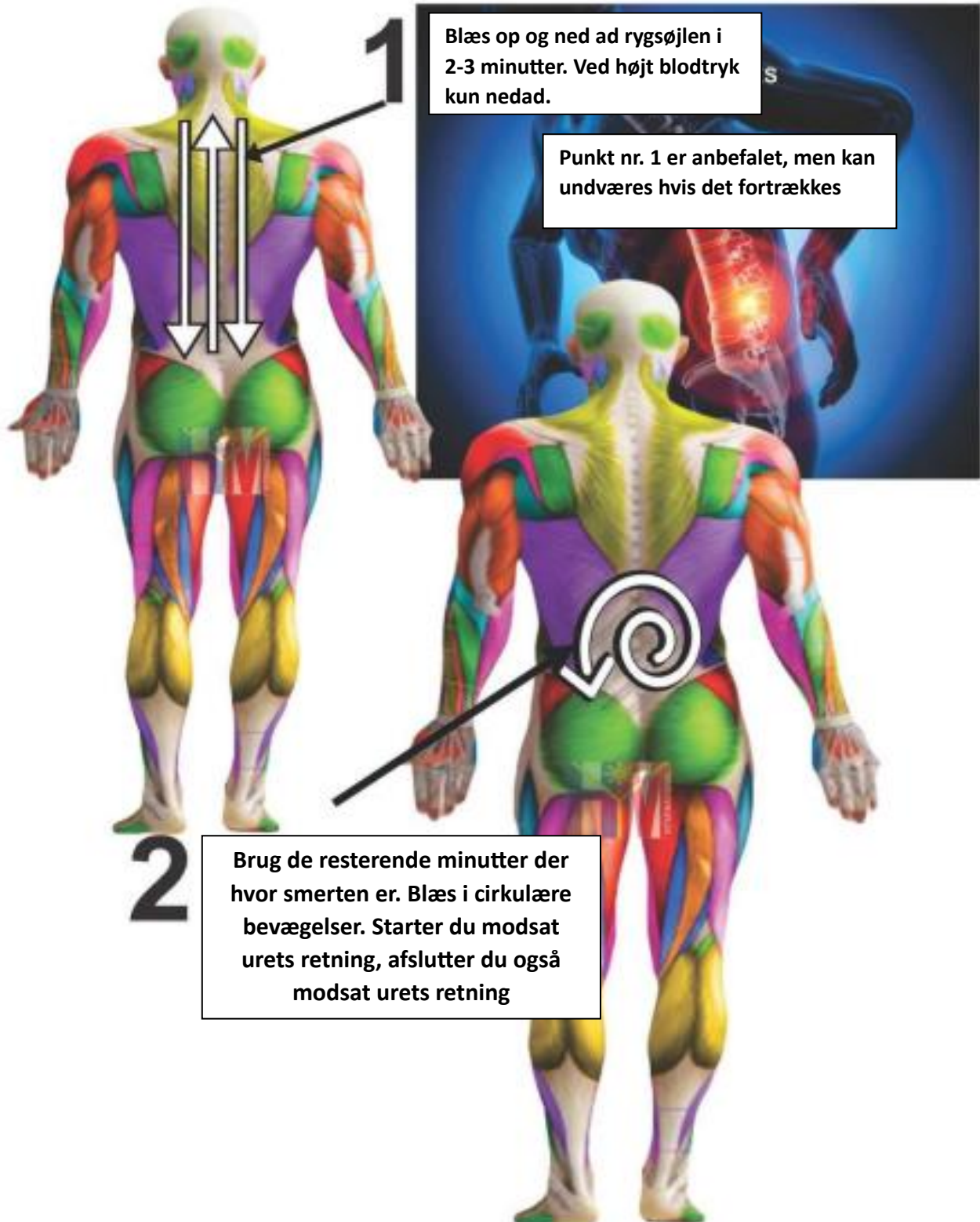


Blæs i 2 minutter på hver fodsål i
en cirkulær bevægelse

Rygsmarter

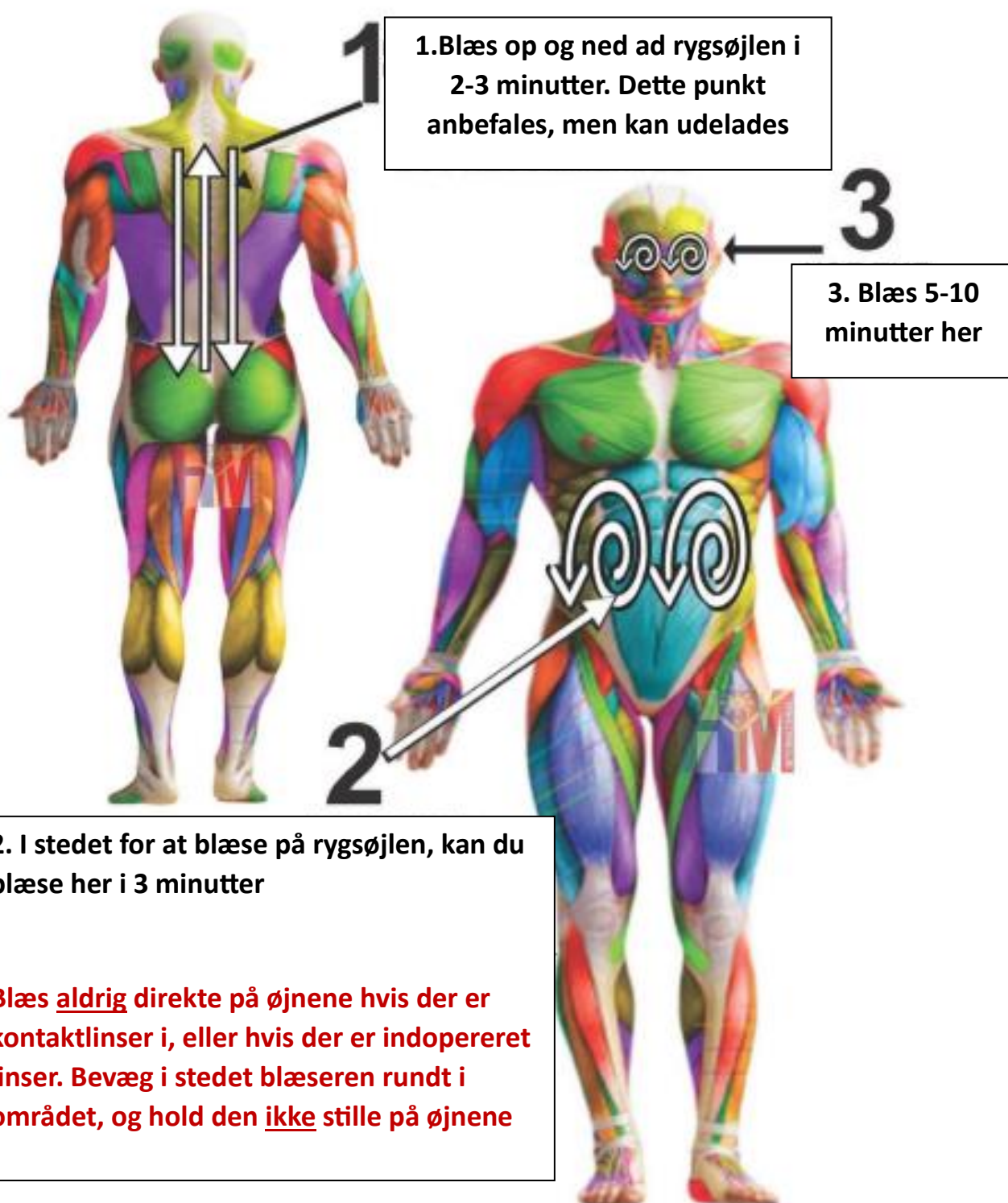
Blæs i pilene retning i 15-20 minutter

Se ansvar fraskrivelse



Øje problemer af forskellig slags

Se ansvar fraskrivelse



Hjertesygdomme

Blæs 20-30 minutter i alt

Se ansvar fraskrivelse



1

1. Blæs op og ned ad ryggsøjlen i 2-3 minutter. Dette punkt anbefales, men kan udelades

2

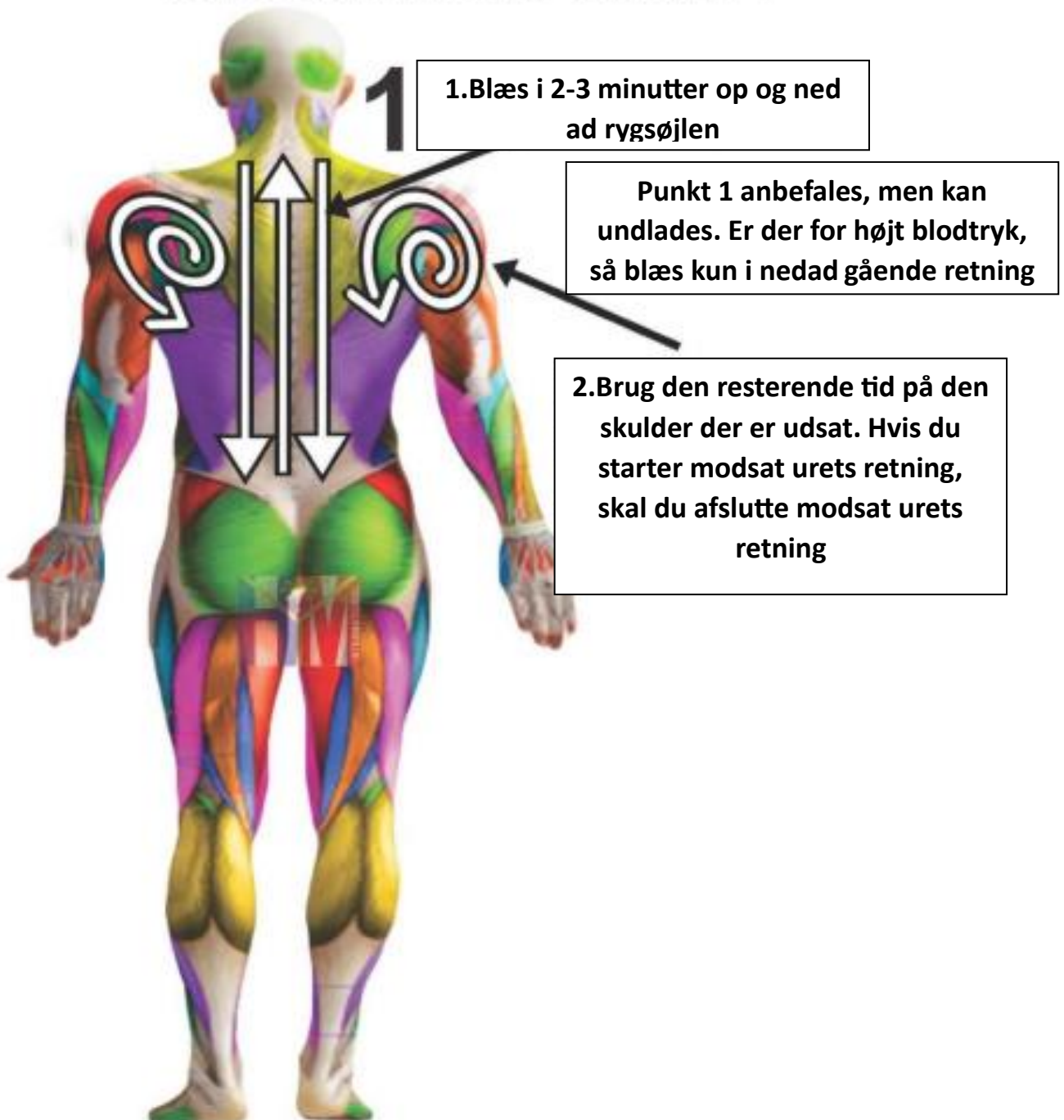
2. Blæs på ryggen i de resterende minutter



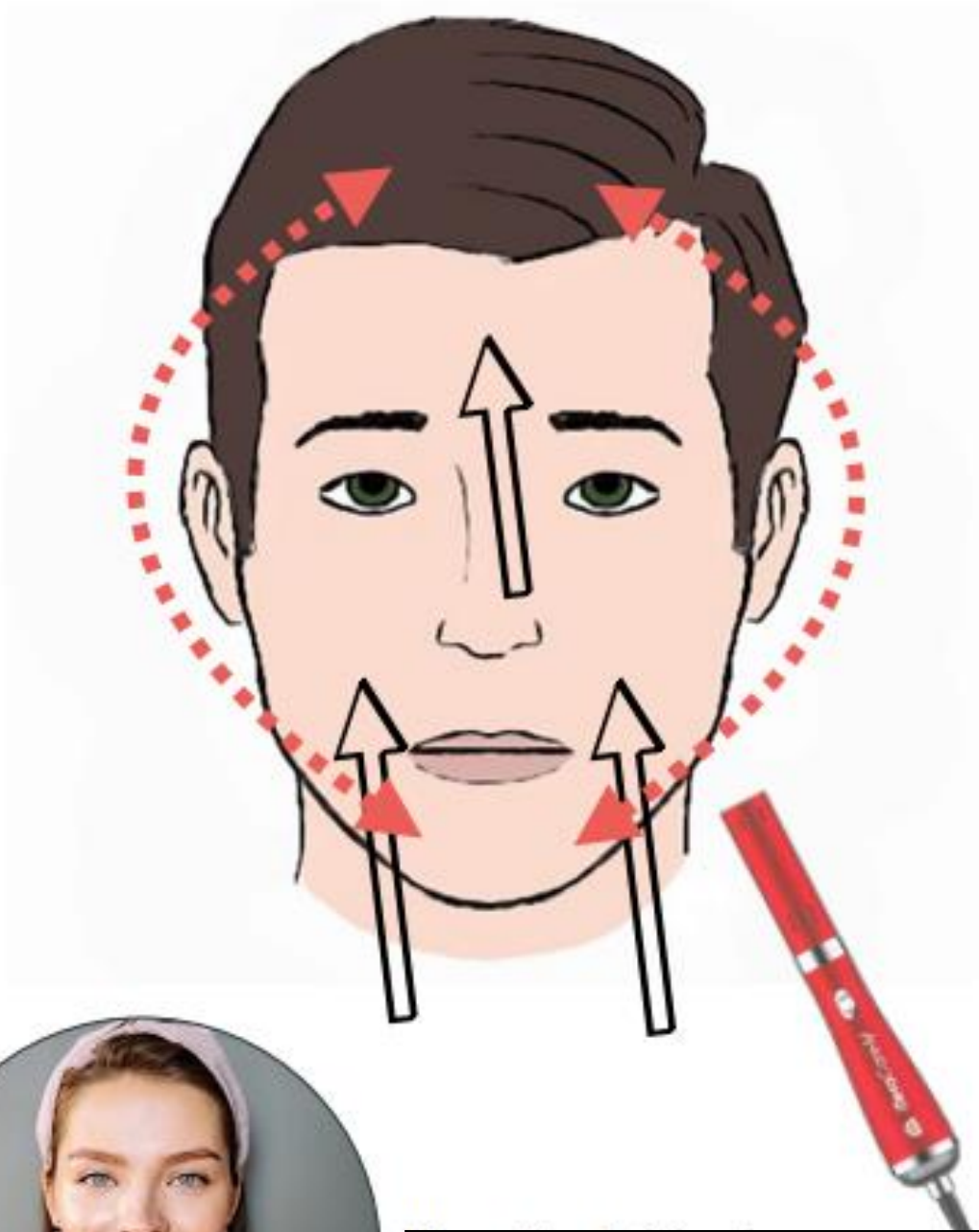
Frossen skulder

Blæs 15-20 minutter i alt

Se ansvar fraskrivelse



Ansigt skønhedsbehandling



Blæs i 5-10 minutter i en opadgående og cirkulær bevægelse

Lige efter at du har blæst, kan du komme din ansigtscreme/olie på

Hoste, forkølelse, influenza og astma

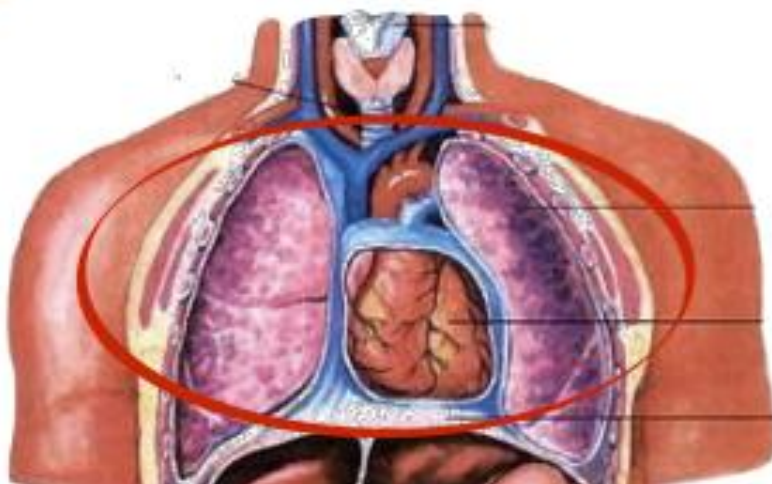
Se ansvar fraskrivelse



Blæs ind i munden og inhaler luften
i 5 minutter



Blæs i 10 minutter på lunge og
bryst området



Blæs 5 minutter på begge sider af
halsen



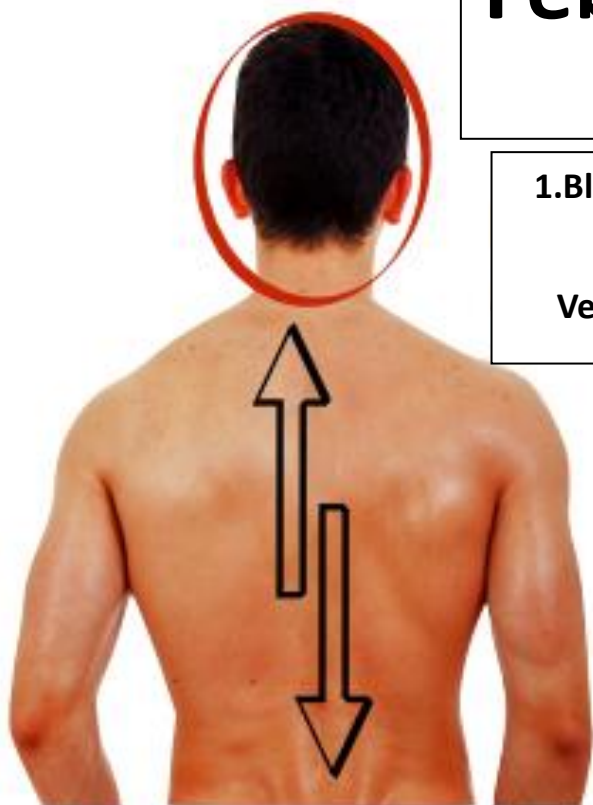
Feber og infektioner

Se ansvar fraskrivelse

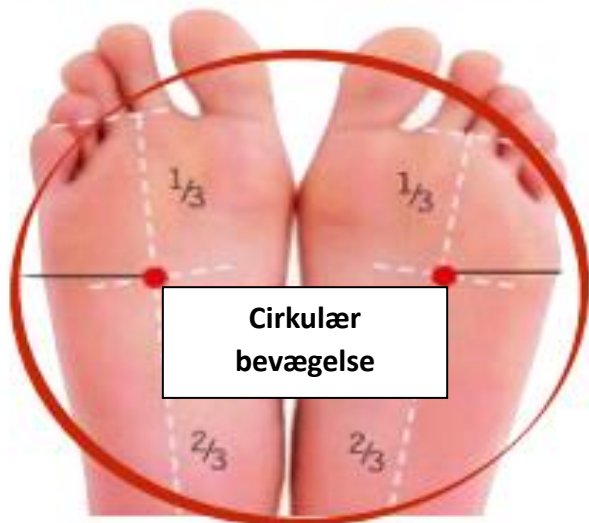
1. Blæs bagsiden af hovedet og rygsøjlen

Brug 5 minutter hvert sted

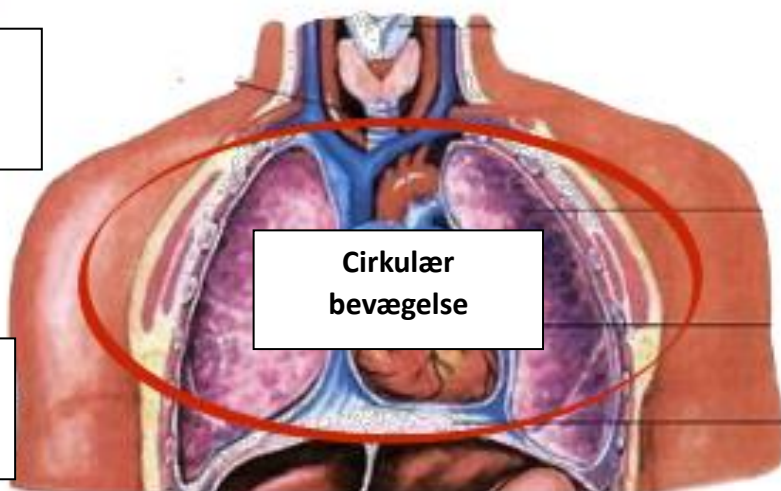
Ved for højt blodtryk blæs kun nedad



2. Blæs 2 minutter på begge håndflader



3. Blæs 2 minutter på begge fodsåler



4. Blæs 5 minutter på lungeområdet

Bryst problemer

Se ansvar fraskrivelse

1. Blæs i 5 minutter i hver
armhule



2. Blæs 5 minutter på hvert
bryst

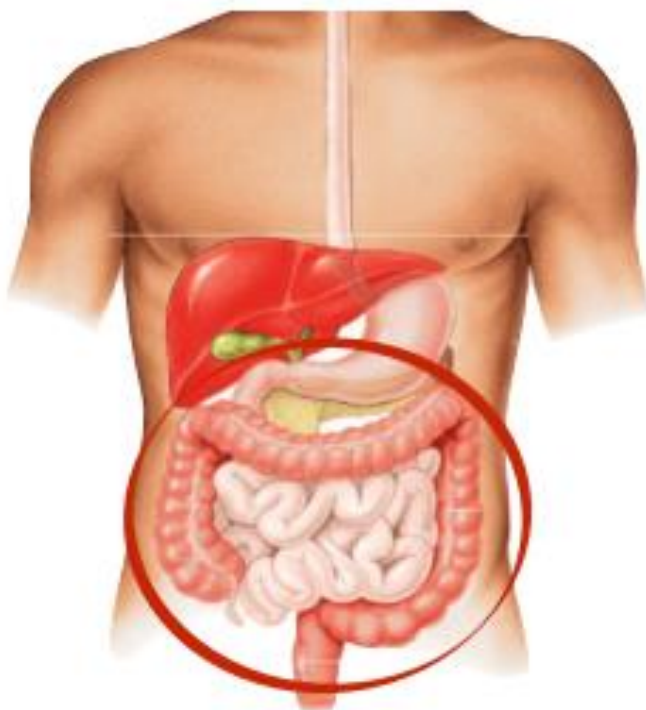


3. Blæs 5 minutter på hvert
skulderblad

Fordøjelsesproblemer

Kolik, mavesmerter og forstoppelse

Se ansvar fraskrivelse



Blæs i 10 minutter på hele maveområdet i en cirkulær bevægelse



Blæs i 10 minutter på den højre side af den nederste del af ryggen – under skulderbladene

Kvindelige og mandlige kønsorganer

Prostata og gynækologiske problemer

Se ansvar fraskrivelse



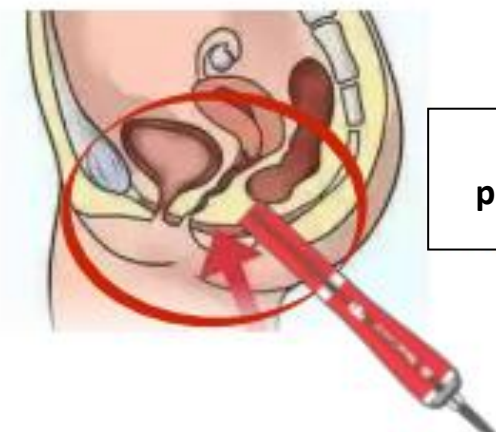
Blæs i 10 minutter på underlivet



Blæs i 5 minutter i området omkring anus, og 5 minutter på nederste del af ryggen



Blæs i 10 minutter på underlivet

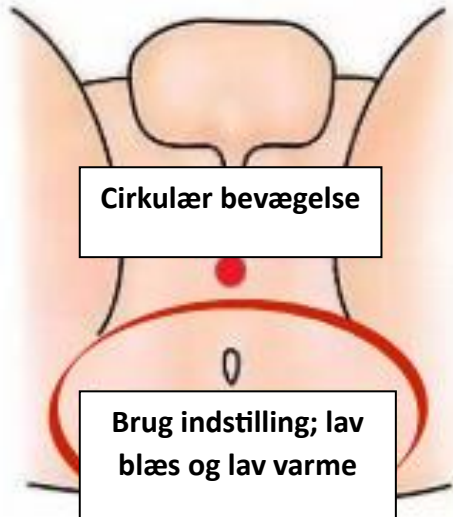


Blæs direkte på fx prostata i 5 minutter

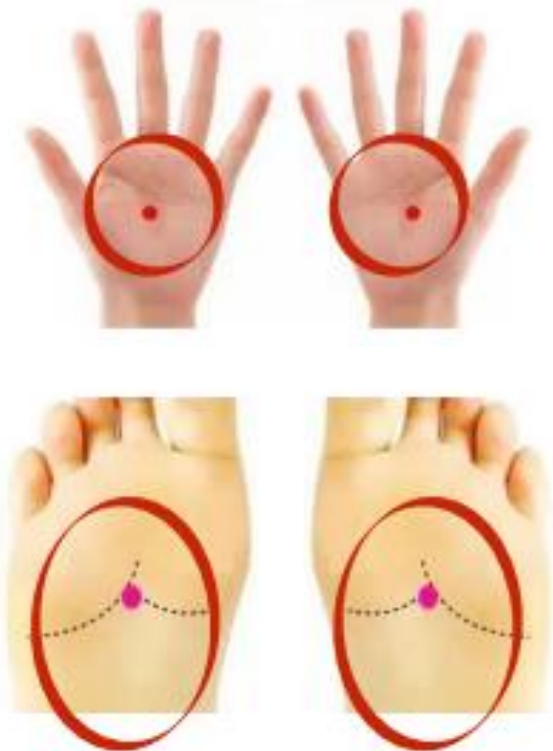


Hæmorider

Se ansvar fraskrivelse

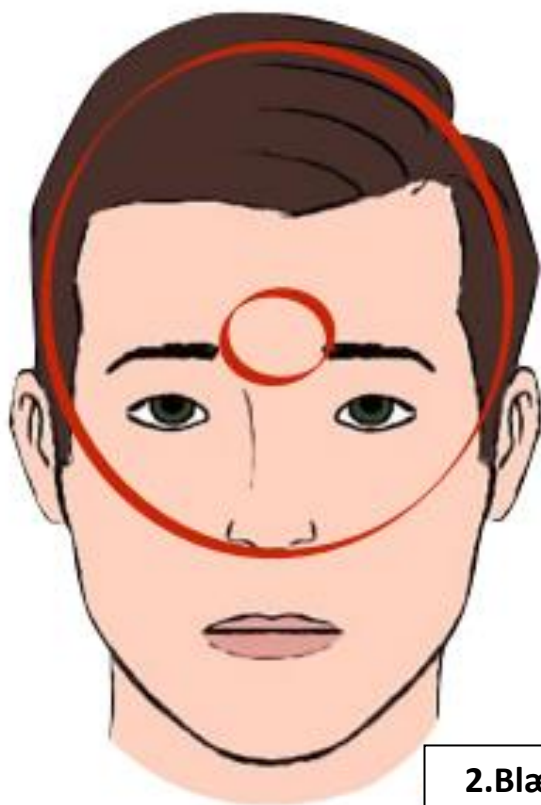


1. Blæs i 10 minutter på anus området



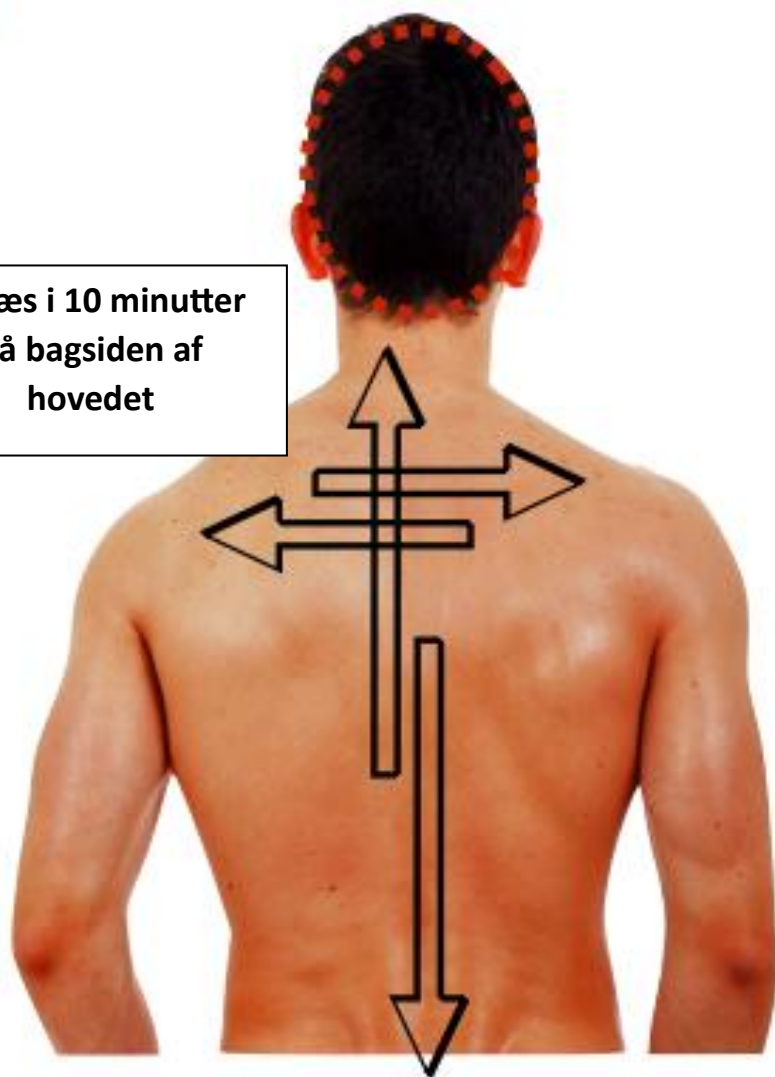
Søvnproblemer

Se ansvar fraskrivelse



1. Blæs 10 minutter på øverste del af ansigtet

2. Blæs i 10 minutter på bagsiden af hovedet



3. Blæs 15 minutter på rygsøjle og øverste halvdel af ryggen. Er det forhøjet blodtryk, så blæs kun ned ad på rygsøjlen

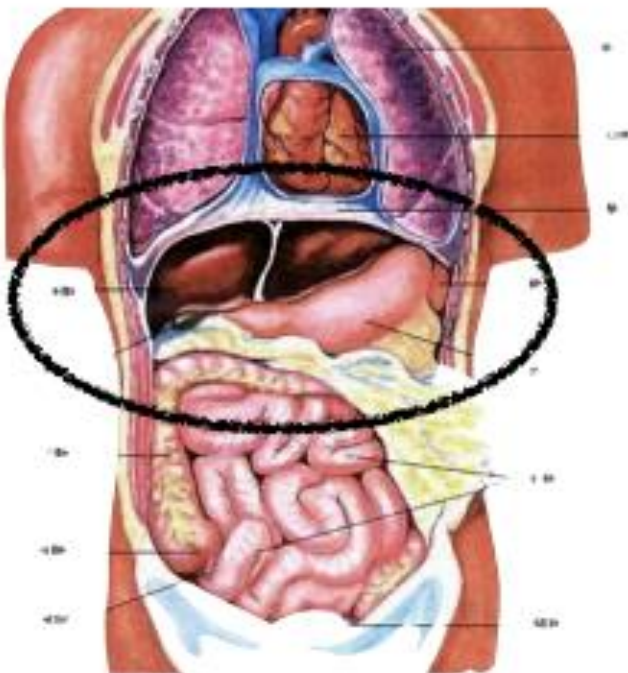
Forhøjet stofskifte

Se ansvar fraskrivelse

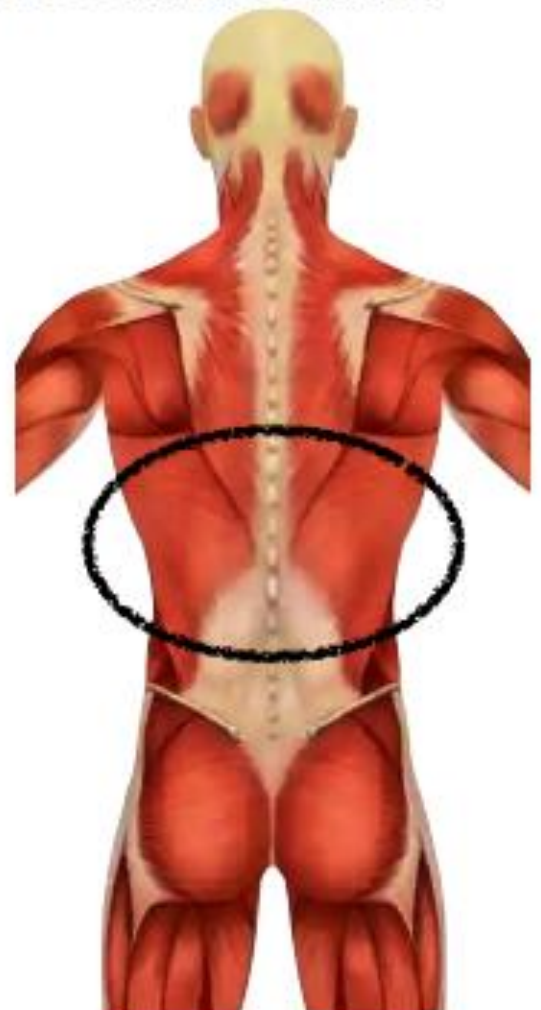


1. Blæs i 10 minutter på hver side af halsen

2. Blæs i 10 minutter på den midterste del af ryggen



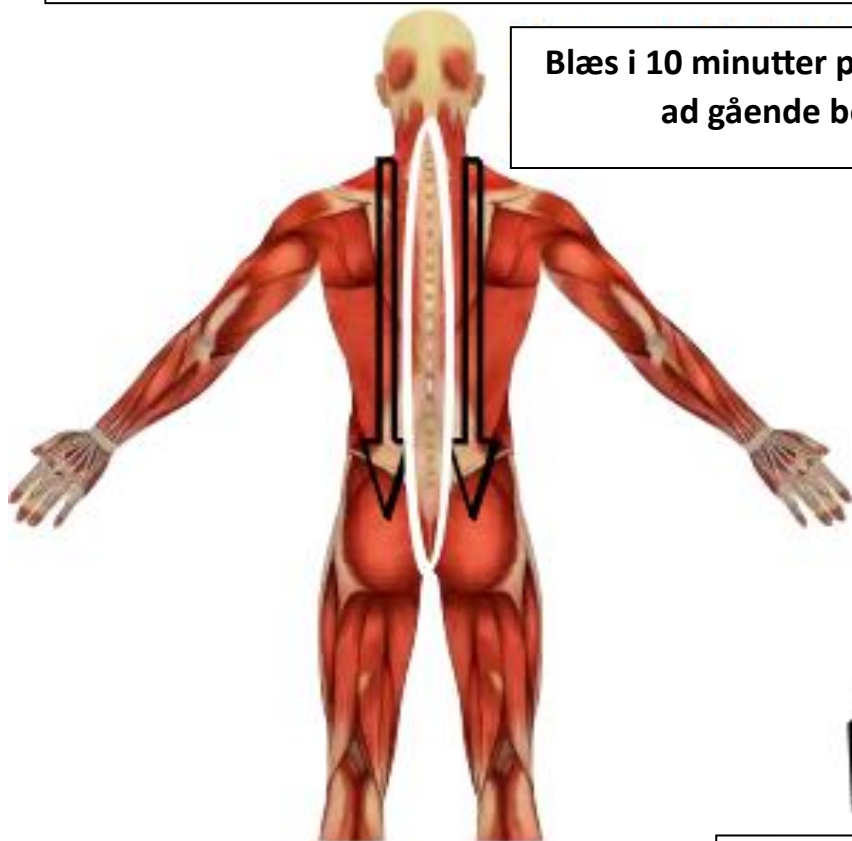
3. Blæs i 10 minutter på lever området



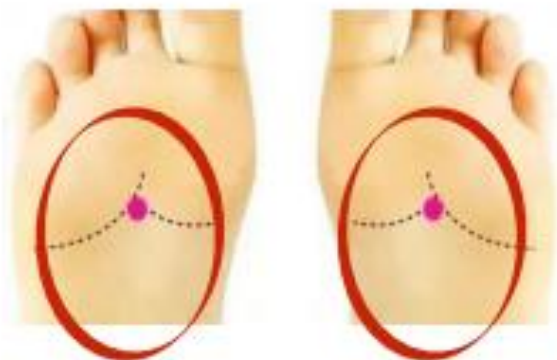
Højt blodtryk

Se ansvar fraskrivelse

Blæs i 10 minutter på rygsøjlen i ned ad gående bevægelse



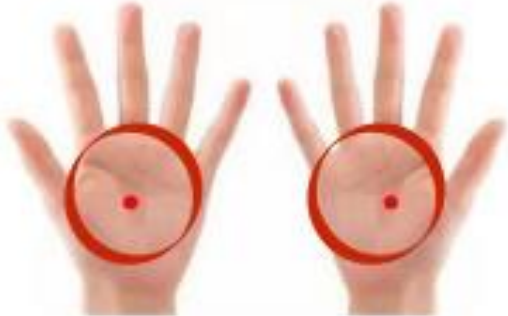
Blæs 5 minutter på hver arm, fra skulder og ned mod hånden



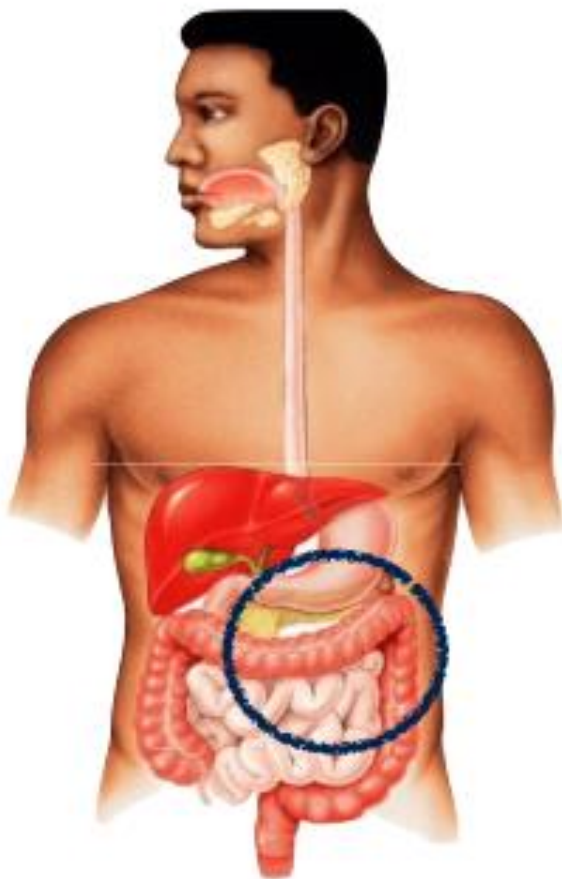
Blæs 2 minutter på hver håndflade og fodsål

Diabetes

Se ansvar fraskrivelse



Blæs 2 minutter på hver håndflade og fodsål



Blæs i 10 minutter hvor milten er placeret



Blæs i 5 minutter på hver arm, fra skulder og nedad til hånden

Iteracare Basisbehandling

iTeraCare™



-to your health

Du kan med fordel varme kroppen op før du behandler.

Blæs punkterne 1-10, 2-3 min på hvert punkt.

Blæs gerne på alle dele af kroppen, især områder med smerter.

Er du i tvivl om noget, så kontakt din forhandler.



Drik 2 glas "Iterahertzbehandlet" varmt vand

1



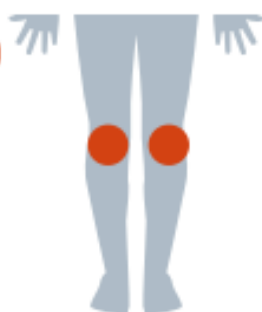
Håndflader

2



Fodsåler

3



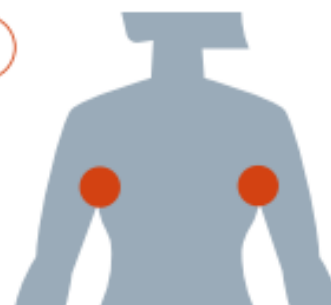
Knæhaser

4



Inderside af lår

5



Armhuler

6



Siden af hals (begge sider)

7



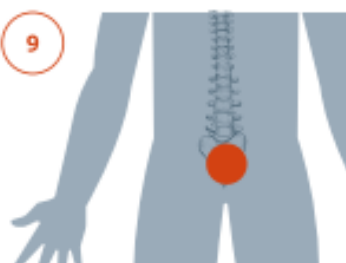
Øverste del af nakken

8



toppen af hovedet
(- ikke ved højt blodtryk)

9



Bunden af rygsøjle

10



Rygsøjle oppefra og ned



Drik 2 glas "Iterahertzbehandlet" varmt vand

Terapi-guide til de bedste resultater med iTeracare blæseren

1. Drik 2 glas opladet varmt vand før og efter terapien. Kan du ikke drikke den anbefalede mængde, så drik under terapien eller drik inden for en time eller to under og efter sessionen.
2. Ved de første 3 behandlinger følg 10-trins opvarmningsvejledningen for langsomt at introducere THZ-frekvensen til din krop. Dette vil fjerne blokeringer i kroppen og åbne meridianpunkter. Dette er i alt 20 minutter pr. 10 trins session.
3. Dernæst skal du fokusere på smertefulde områder eller områder du ønsker at behandle og cellulær aktivering og eliminering af dårlige celler. 5-15 minutter pr. område anbefales.
4. Blæs aldrig på områder, hvor der er blødning, åbne sår, sår eller forbrændinger; områder, hvor der er kræftceller i nærheden af blodkar, der forårsager blødning. Dette kan forårsage mere smerte og uønskede reaktioner.
5. Det er helt i orden at fortsætte med at tage dine kosttilskud og din medicin, mens du bruger iTeracare blæseren. Når du ser betydelige fremskridt, kan du skære ned på at tage din medicin, forudsat at du konsulterer din læge.
6. Opladning af din te, naturlig frugtjuice og vandig detoxjuice er perfekt til at øge afgiftningseffekten og næringsstoffer i kroppen. Oplad aldrig kulsyreholdige drikkevarer og oplad aldrig vand i en plastikbeholder.
7. Vi anbefaler i alt 15-30 minutters terapi om dagen for raske personer. Ikke mere end 2 timer om dagen for dem, der har sundhedsmæssige udfordringer. Hold en pause i op til 3 dage hver måned eller 1 dag om ugen efter kontinuerlig brug af enheden. Pausen er vigtig, så kroppens celler ikke bliver for immune over for frekvensen og ude af stand til at reagere optimalt.
8. Når du oplever en helbredende krise, anbefaler vi at ændre livsstil til sundere vaner. At få nok hvile, drikke op til 4 liter vand om dagen, få ordentlig ernæring, motion, sollys og dyb vejrtrækning bør følges under helingsprocessen. Skær ned på brugen af enheden op til 50 % af den sædvanlige tid, for eksempel fra 30 minutter, skær den ned til 15 minutter, indtil du føler dig godt tilpas igen.
9. Når du har opnået dit sundhedsmål, skal du minimere regelmæssig langvarig brug af enheden. Det er perfekt at bruge det i 5-10 minutter om dagen. Hold en pause en gang imellem. Men stop ikke med at drikke masser af opladet vand.
10. Det anbefales stærkt at tage dit tøj af under terapien for at maksimere iTeracare-varmeeffekten i kroppen.
11. Spis aldrig råt kød og kolde fødevarer inden for 4 timer efter behandlingen.
12. Tag ikke et bad inden for 4 timer efter terapien. Vi foreslår, at du tager et bad først og derefter udfører terapien med det samme for at maksimere effekten. Undgå ventilator og aircondition direkte på dig inden for 4 timer efter behandlingen. Disse vil være kontraeffektive for dit sundhedsmål.
13. Nyd rejsen med helbredelse og optimal sundhed. Vær aldrig bekymret og vær altid glad, for inden i dig findes kraften til at helbrede dig selv.

