



# iTeraCare™

## iTeraCare Behandel Richtlijnen voor Optimaal Resultaat



's Werelds #1  
*TeraHertz Cel Therapie Apparaat*



# VOORWOORD

- Dit document is met zorg samengesteld als richtlijn hoe het iTeraCare apparaat zo effectief mogelijk gebruikt kan worden.
- De iTeraCare werkt op basis van warmte, Terahertz frequentie, quantum resonantie en quartzlicht (bergkristal) technologie.
- De iTeraCare is gecertificeerd als een huishoudelijk elektrisch apparaat. Het is officieel gecertificeerd als veilig in gebruik.
- Het zendt geen schadelijke straling uit en het heeft goedkeuringen waardoor het internationaal gedistribueerd kan worden.
- De iTeraCare is niet bedoeld als vervanging van een medisch apparaat en de fabrikant en de distributeurs mogen geen medisch advies geven.
- Gebruikers van de iTeraCare begrijpen dat het apparaat niet bedoeld is om te worden gebruikt als een medisch toestel of ten behoeve van diagnose.
- Gebruikers begrijpen dat zij de iTeraCare op eigen risico gebruiken.
- Raadpleeg uw arts bij ziekten of klachten.

# INHOUDSOPGAVE

## # Hoofdstuk

1. Behandelrichtlijnen
2. 2A + 2B: Uitleg iTeraCare types
3. Aandachtspunten 01 t/m 06
4. Aandachtspunten 07 t/m 13
5. 10 Opwarm richtlijnen
6. Stimuleer uw stamcellen
7. Oren
8. Handen
9. Voeten
10. Rugbehandeling
11. Staar, droge ogen, glaucoom, zicht
12. Hartkwalen
13. Frozen shoulder, gespannen schouderspieren
14. Voor een mooiere gezichtshuid
15. Hoesten, verkoudheid en astma
16. Koorts en infecties
17. Borstproblemen
18. Maag/darmproblemen
19. Geslachtsorganen man en vrouw
20. Aambeien
21. Slaapproblemen
22. Snelwerkende schildklier
23. Hoge bloeddruk
24. Diabetes

# 1. Behandel Richtlijnen

## *iTeraCare Nederland*

### Enige aanwijzingen vooraf:

- Altijd eerst sieraden en/of horloge af doen.
- Bij de behandeling van het hoofd ook eerst de bril of contactlenzen verwijderen.
- Altijd vragen of er hulpstukken in het lichaam zijn geplaatst zoals een kunstheup, kunstknie, gebitsbeugel, katheter, stent, pacemaker, implantaat in oog of waar dan ook of een borstprothese etc. want daar mag je niet op blowen met de iTeraCare, maar wel er omheen.
- **Altijd heen en weer of in rondjes bewegen** tijdens het blowen en het apparaat nooit langer dan 3 seconden op 1 plek gericht houden.

## 2A. UITLEG iTeraCare “Classic”

- De iTeraCare “Classic” heeft 4 standen:

**Stand 0** = Uit

**Stand 1** = Ventilatie Hoog + Lauwe Lucht

**Stand 2** = Ventilatie Laag + Lauwe Lucht

**Stand 3** = Ventilatie Hoog + Hete Lucht

- Bij het gezicht gebruikt u stand 2.
- De rest is eigen keuze tussen stand 1 en 3.
- Maximaal 1 uur continu gebruiken, daarna 1 uur rust / afkoelen.
- Kost ongeveer € 500.



## 2B. UITLEG iTeraCare “PREMIUM & PRO”

Er zijn 3 versies van het iTeraCare apparaat:

- 1 - **Classic** (rood)
- 2 - **Premium** (zilver/lichtgrijs)
- 3 - **Pro** (zwart/donkergrijs)



- **Premium:** zelfde gebruik als rode iTeraCare: maakt minder geluid, is lichter van gewicht, heeft 3 standen. Kost ongeveer € 1500.
- **Pro:** zelfde gebruik als rode iTeraCare: ca 8 uur continu gebruik zonder afkoelen, groter, zwaarder, meer voor therapeuten, heeft 3 standen. Kost ongeveer € 5000.

**01**

**DRINK 2 GLAZEN BEHANDELD WARM**

**WATER** vlak voor en vlak na de behandeling.

Je behandelt water door met de iTeraCare 2 minuten op 2 glazen warm water te blowen (of 3 minuten op een kan) op minimaal ongeveer 10 cm afstand (iTeraCare op koelste stand).

**02**

**VOOR DE EERSTE 3 BEHANDELINGEN**

Volg de **Tien 'OPWARM RICHTLIJNEN'** om uw lichaam te laten wennen aan de THz Frequentie. Dit zal energieblokkades in het lichaam opheffen en meridiaanpunten openen.

**03**

**FOCUS OP ONCOMFORTABELE PLEKKEN**

of op gebieden die u wilt behandelen om cel regeneratie te activeren en gedegenereerde cellen te doen verdwijnen. 5 tot 15 minuten per gebied wordt aanbevolen.

**04**

**BEHANDEL NOOIT PLEKKEN**

waar bloedingen zijn, open wonden, sneeën of brandwonden of in de buurt van plekken die bloedingen veroorzaken. Dit zou meer pijn en ongewenste reacties kunnen veroorzaken.

**05**

**HET IS PRIMA OM DOOR TE GAAN**

met het nemen van uw medicijnen en/of supplementen wanneer u uw iTeraCare apparaat gebruikt. Wanneer u duidelijke verbeteringen ziet of voelt, kunt u uw medicatie eventueel verminderen, MITS u dit heeft besproken met uw arts!

**06**

**HET BEHANDELEN VAN THEE, NATUURLIJKE FRUITSAPPEN**

en detox sapjes is perfect om het ontgiftings-effect te vergroten en meer voedingsstoffen in uw lichaam te brengen. Behandel nooit koolzuur houdende dranken en behandel alleen water in glas (geen plastic of metaal).

07

**ADVIES: BEHANDEL 15-30 MINUTEN/DAG**

voor gezonde mensen en maximaal 2 x 1 uur/dag bij gezondheidsuitdagingen. Geef uw lichaam 3 dagen rust per maand (door het apparaat niet te gebruiken) of 1 dag per week bij dagelijks gebruik van het apparaat. Deze rust is belangrijk om te zorgen dat uw cellen niet immuun worden voor de frequentie en om uw cellen er maximaal van te laten profiteren.

08

**ALS JE EEN 'HERSTELCRISIS' ONDERGAAT**

adviseren wij een gezonde(re) leefstijl aan te nemen. Rust genoeg, drink maximaal 4 Liter water per dag. Gezond eten, beweging, zonlicht, een goede diepe ademhaling helpen bij het herstel. Verminder het iTeraCare gebruik met 50% (van b.v. 30 naar 15 minuten) tot u zich weer goed voelt.

09

**ALS U UW GEZONDHEIDSDOEL BEREIKT,**

hoeft u de iTeraCare nog maar 5 tot 10 minuten per dag te gebruiken.

Sla af en toe een behandeldag over, maar blijf dagelijks wel veel behandeld water drinken.

10

**BEHANDELINGEN DIENEN BIJ VOORKEUR**

**OP DE BLOTE HUID** plaats te vinden, om de warmtewerking van de iTeraCare op uw lichaam te maximaliseren.

11

**EET NOOIT RAUW VLEES EN KOUD ETEN**

**OF DRINKEN** binnen 4 uur na de behandeling.

12

**NEEM GEEN BAD / DOUCHE** binnen 4 uur na

de behandeling. Dit mag wel direct vòòr de behandeling omdat dit het effect maximaliseert. Richt ook geen ventilator of airconditioning direct op uzelf binnen 4 uur na de behandeling. Dit werkt negatief op uw gezondheidsdoelstelling.

13

**GENIET VAN UW REIS VAN GENEZING**






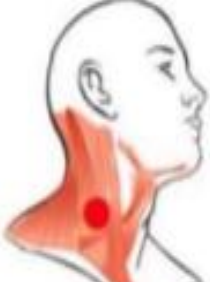


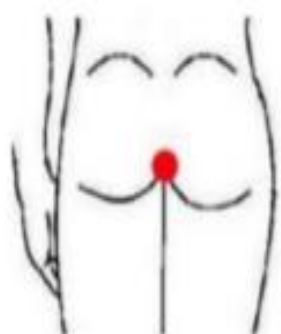

en optimale gezondheid. Maak u nooit zorgen, heb vertrouwen in het leven en wees positief, want de kracht om te genezen zit in uzelf!



## 5. Tien 'Opwarm Richtlijnen'

### GEBRUIKERS-Handleiding **iTeraCare™**

Behandel stap 1 t/m 10, elk voor 2 minuten.

 <p>Drink 2 glazen <b>warm water</b> dat 2 minuten behandeld is met de iTeraCare.</p>	 <p><b>1. Handpalmen</b> 2 minuten per handpalm</p>	 <p><b>2. Voetzolen</b> 2 minuten per voetzool</p>
 <p><b>3. In de knieholtes</b></p>	 <p><b>4. Schaamstreek</b></p>	 <p><b>5. Oksels</b></p>
 <p><b>6. Lymfeklieren in de Hals</b></p>	 <p><b>7. Nek + Bovenrug</b></p>	 <p><b>8. Hoofd **</b></p>
 <p><b>9. Anus</b></p>	 <p><b>10. Behandeling van boven naar beneden</b></p>	 <p>Drink weer 2 glazen <b>warm water</b> dat 2 minuten behandeld is met de iTeraCare.</p>

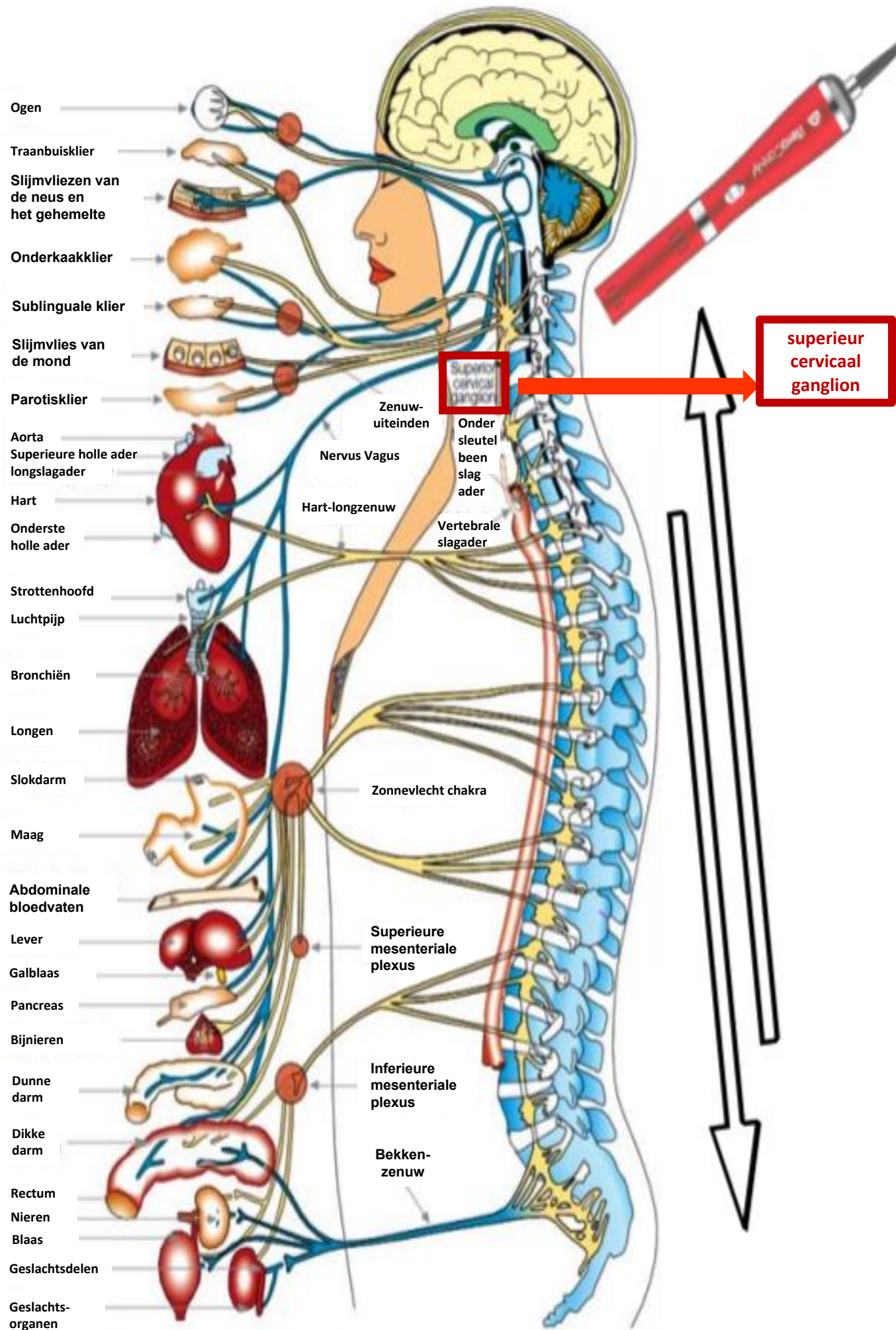
Uw iTeraCare kan OOK gebruikt worden op uw hoofd, gezicht, lichaam, ledematen en pijnlijke plekken.

**\*\*Hoge Bloeddruk Patiënten:**

**Nr. 8 overslaan gedurende de eerste 7 behandel dagen!**

# 6. Stimuleer uw stamcellen

Behandel uw ruggengraat met op en neer gaande bewegingen gedurende 15 minuten

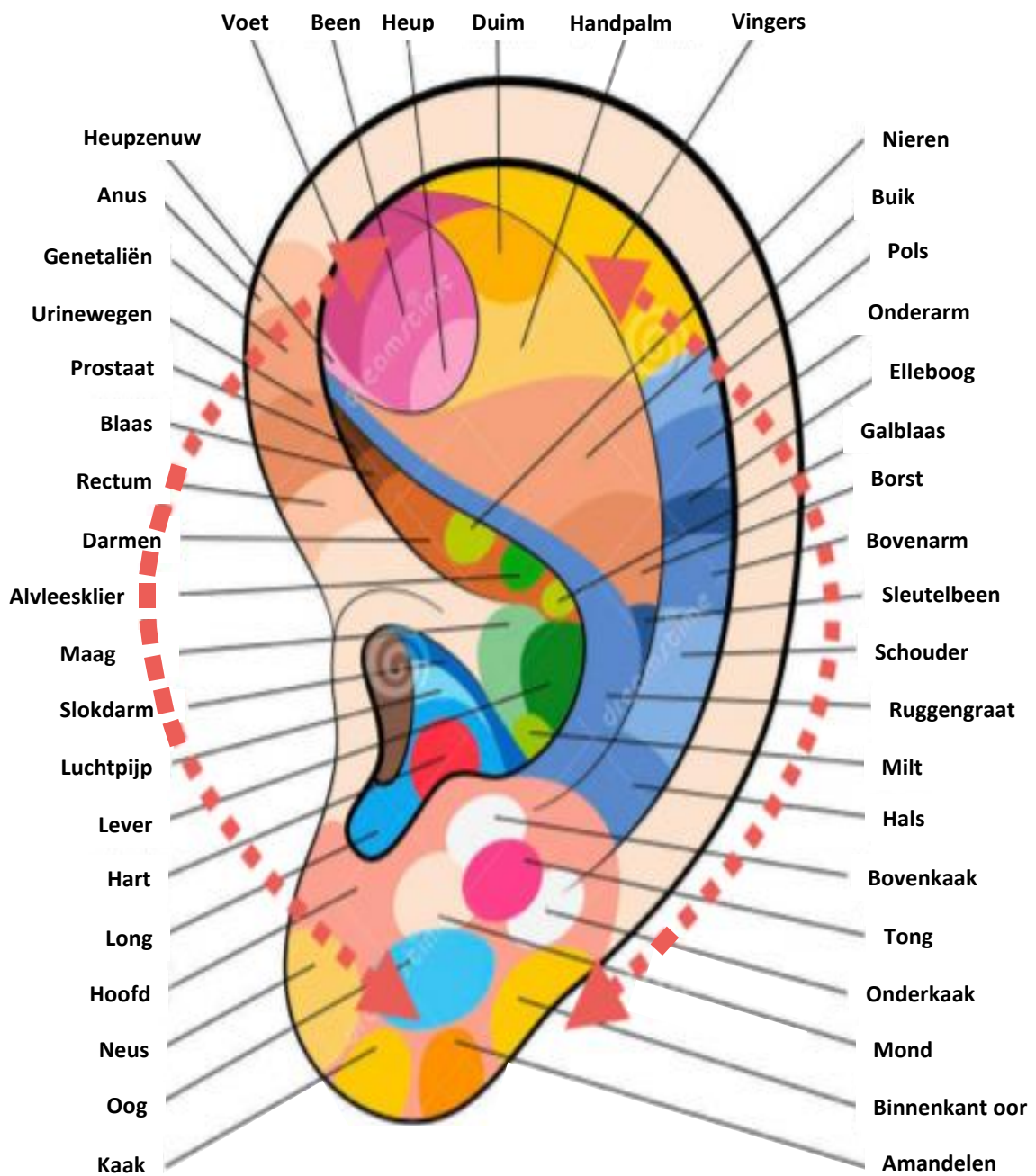




# 7. Oren

Activatie van verschillende organen

Overzicht van de reflexpunten van het oor



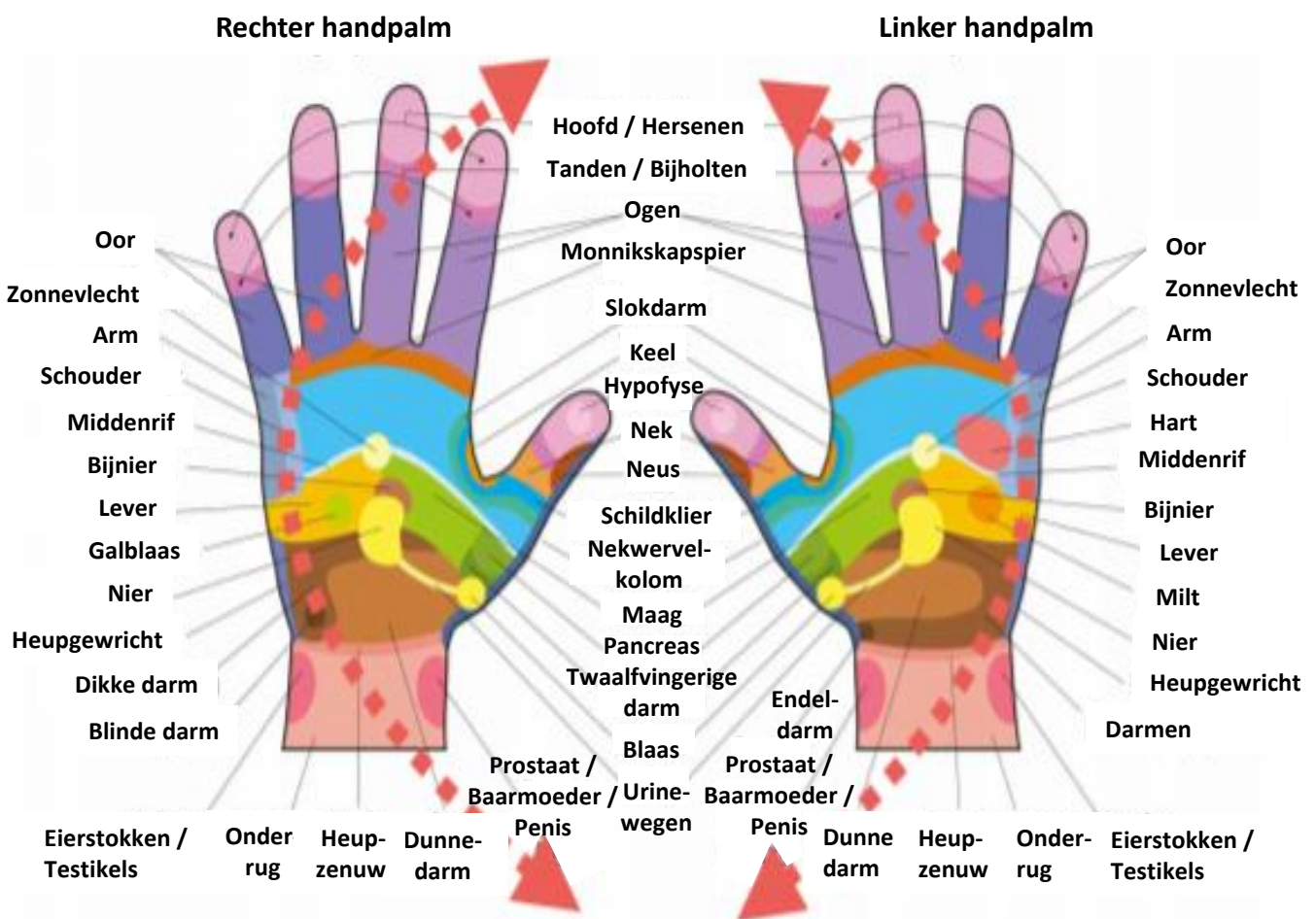
Behandel elk oor gedurende 2 minuten met ronddraaiende bewegingen

# 8. Handen

Activatie van verschillende organen

Schoonmaken van meridiaanpunten

Overzicht reflexpunten handen



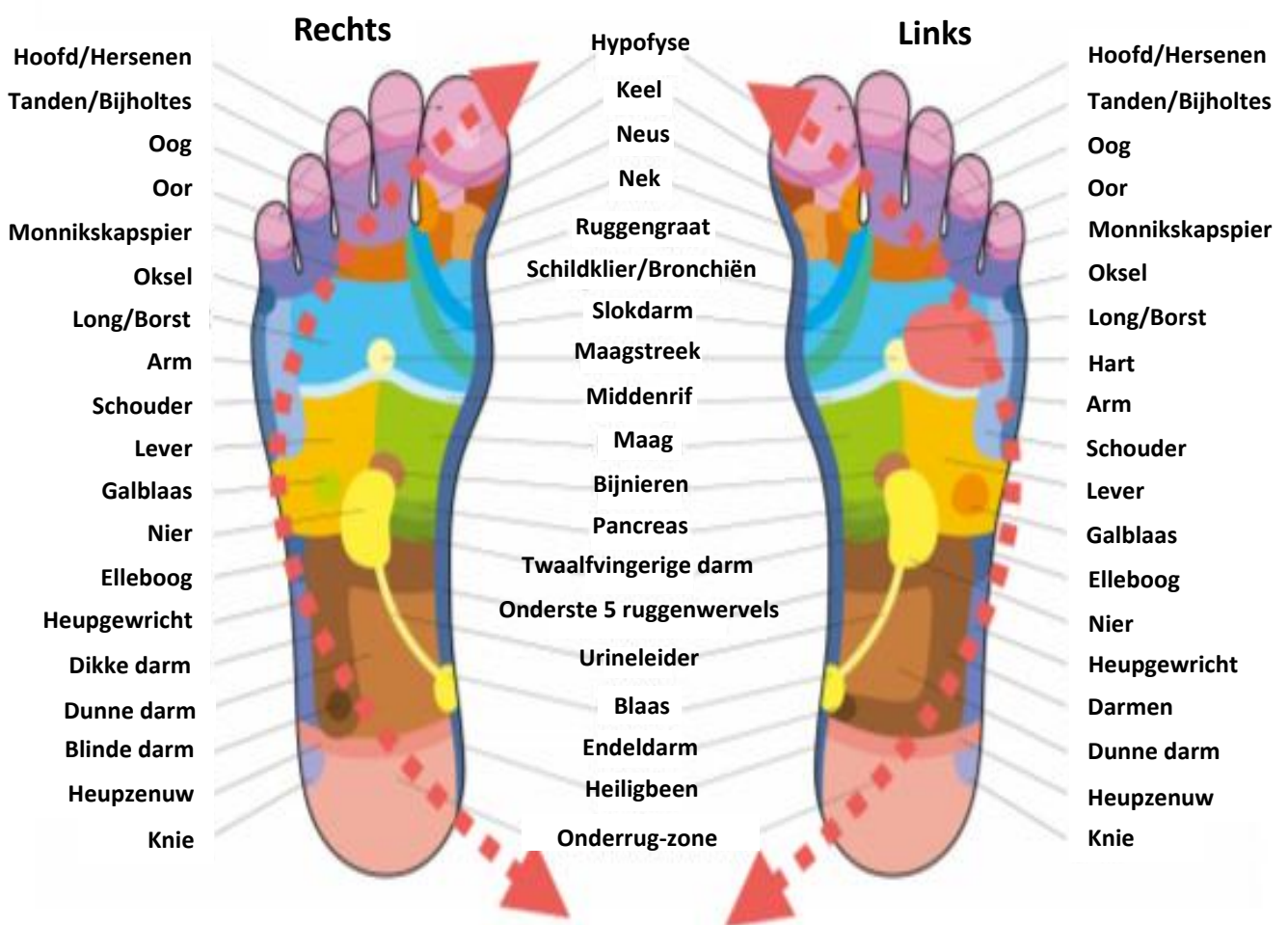
Behandel elke hand gedurende 2 minuten met ronddraaiende bewegingen

# 9. Voeten

Activatie van verschillende organen

Reinigen van meridiaanpunten

Overzicht reflexpunten voeten



Behandel elke voetzool gedurende 2 minuten met ronddraaiende bewegingen. Als u er niet bij kunt, behandel dan de bovenkant van de gehele voet.



# 10. RUGBEHANDELING

15 tot 20 minuten behandeling



BLOW THE SPINE  
UP & DOWN IN 2 TO 3 MINUTES  
Behandel de ruggengraat met  
op en neergaande bewegingen  
gedurende 2 tot 3 minuten  
#1 IS AN OPTION  
BUT RECOMMENDED

#1 is een optie, echter aanbevolen!

**2** Gebruik de rest van de  
tijd voor het behandelen  
van rugklachten.

Start en eindig de  
ronddraaiende  
bewegingen in dezelfde  
richting.

# 11. Staar, droge ogen, glaucoom, zichtproblemen

Altijd stand 2 (koudste stand) voor ogen en gezicht gebruiken!  
Niet op kunstlenzen blowen en altijd bril af en contactlenzen uit.



Optie 1: Behandel de ruggengraat met op en neergaande bewegingen gedurende 2 à 3 minuten.  
#1 is een optie, echter aanbevolen.



Behandel de ogen gedurende 2 à 3 minuten.

2

Optie 2: Als u zichzelf behandelt, mag u i.p.v. rug ook buik behandelen.

**Altijd bril af,  
contactlenzen uit!**

# 12. HARTKWALEN

Behandel 20 tot 30 minuten



Behandel de ruggengraat met op en neergaande bewegingen gedurende 2 à 3 minuten.

#1 is een optie, echter aanbevolen!

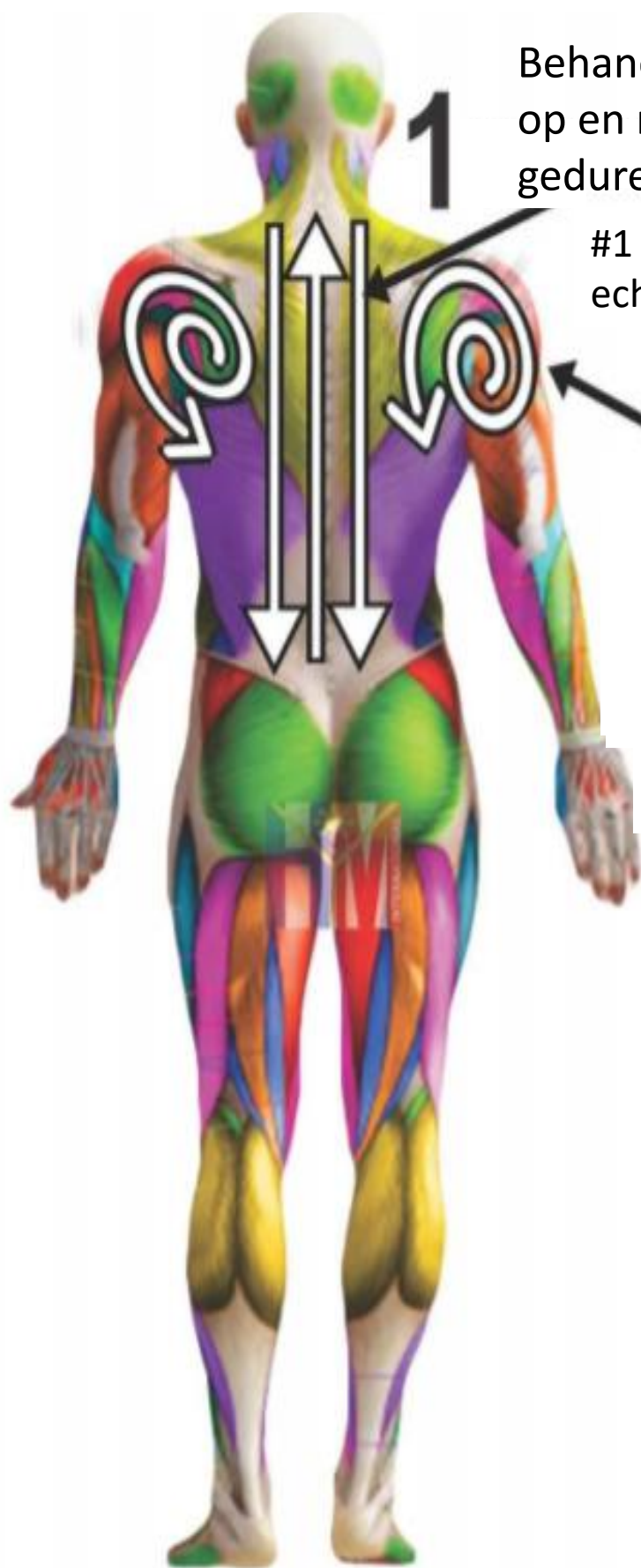
**2** Behandel de achterkant van het lichaam voor de resterende tijd.





# 13. FROZEN SHOULDER OF GESPANNEN SCHOUDERSPIEREN

Behandel 15 tot 20 minuten

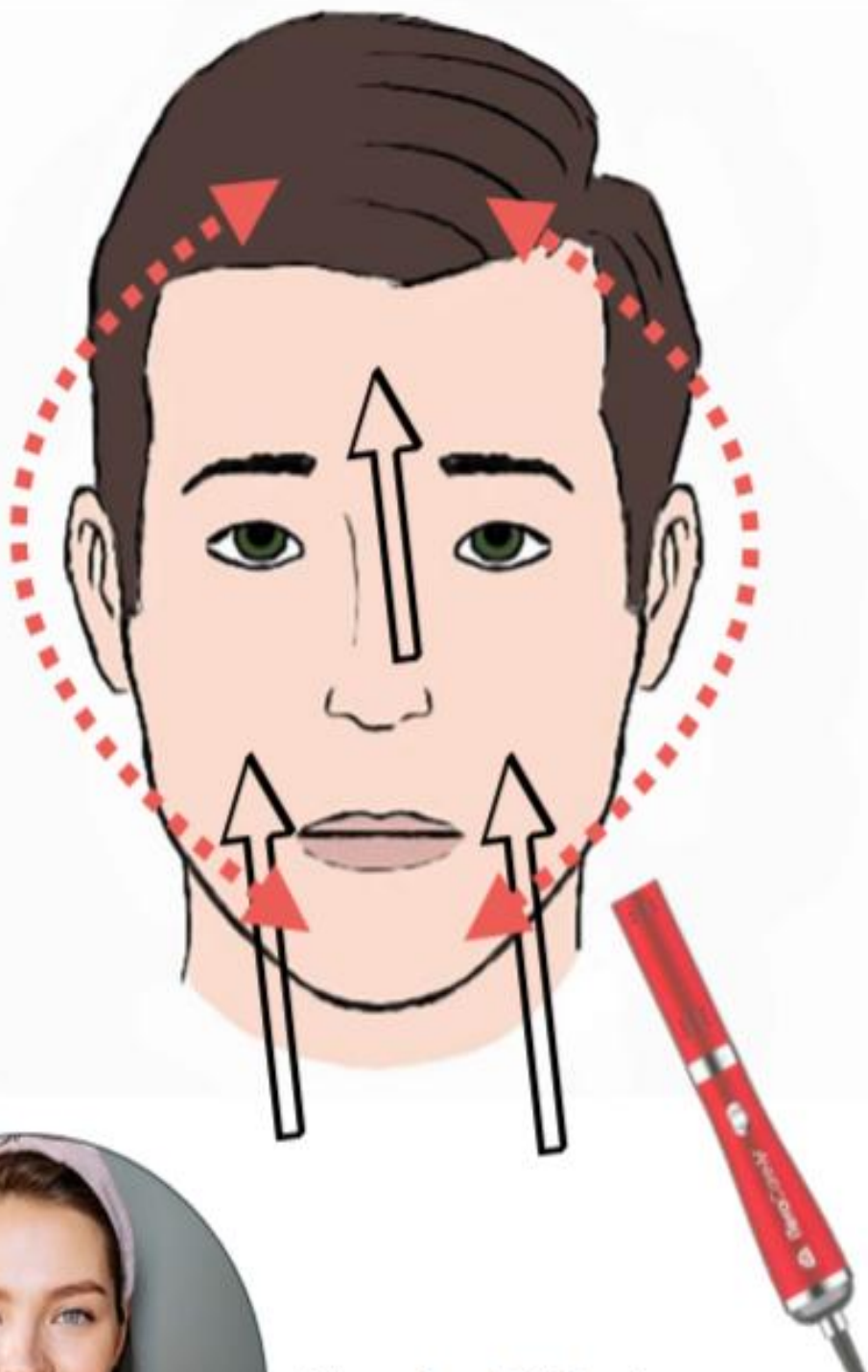


Behandel de ruggengraat met op en neergaande bewegingen gedurende 2 à 3 minuten.

#1 is een optie, echter aanbevolen!

Gebruik de resterende tijd om de frozen of gespannen schouder te behandelen. Start en eindig de ronddraaiende bewegingen in dezelfde richting.

# 14. VOOR EEN MOOIERE GEZICHTSHUID



Behandel gezicht en hals gedurende 5 à 10 minuten met opwaartse en ronde bewegingen.

Meteen na de behandeling van het gezicht kan gezichts crème of moisturizer gebruikt worden.

# 15. HOESTEN, VERKOUDHEID EN ASTMA

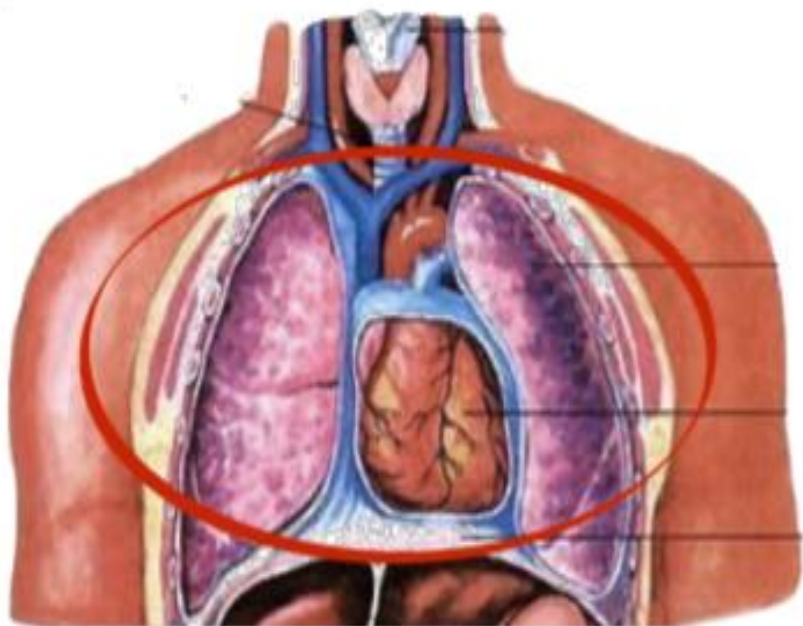


Altijd stand 2 (koudste stand) voor het gezicht gebruiken!

Behandel uw mond extern met kleine ronddraaiende beweging en inhaleer de lucht gedurende 5 minuten.



Behandel uw longen en borstkas gedurende 10 minuten.



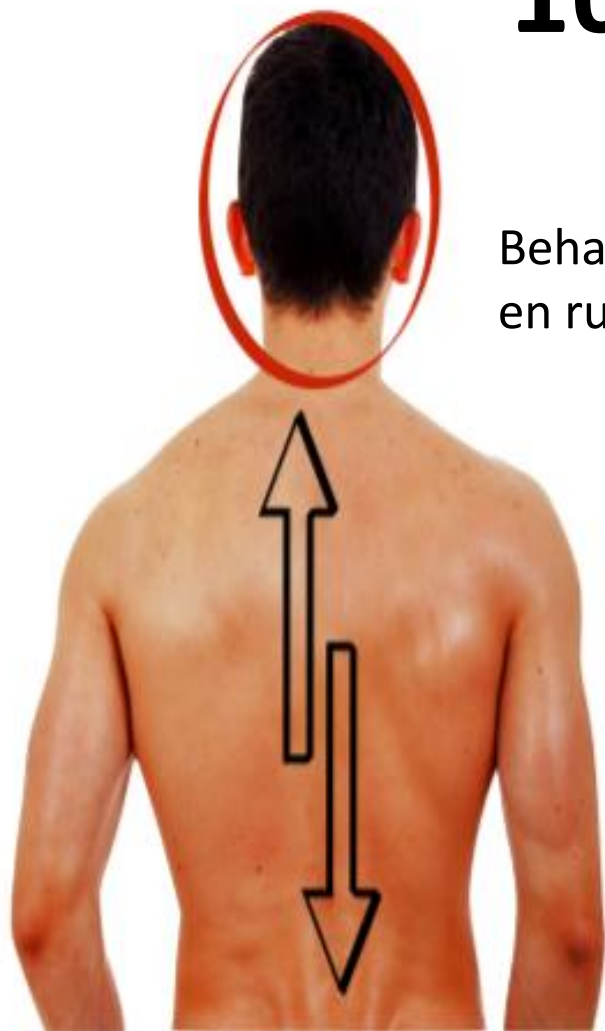
Behandel linker- en rechterzijdig van de nek gedurende 5 minuten.





# 16. KOORTS EN INFECTIES

Behandel de achterkant van uw hoofd en ruggengraat gedurende 5 minuten.



Bij hoge bloeddruk het hoofd niet behandelen gedurende de eerste 7 behandeldagen!  
Daarna langzaam opbouwen.

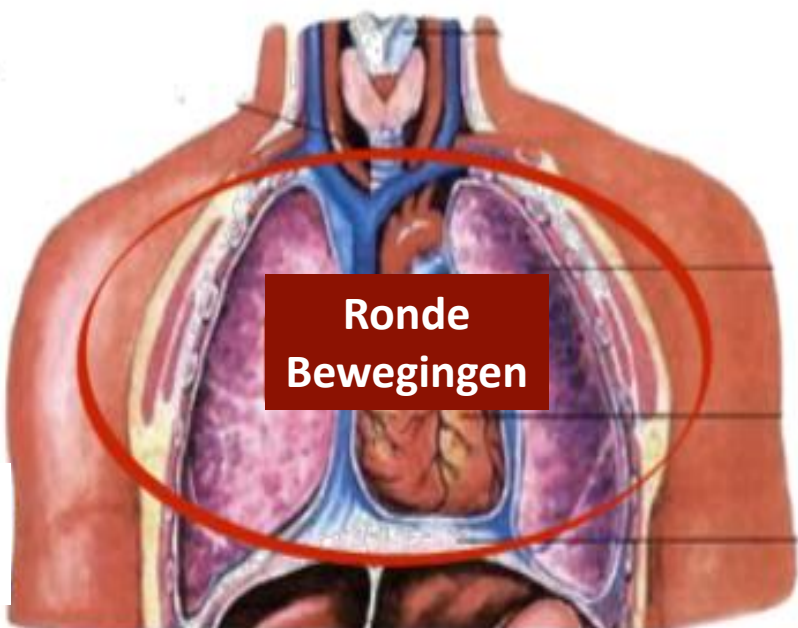


Behandel elke hand 2 minuten lang.



Behandel elke voet 2 minuten lang.

Behandel elke long 5 minuten lang.



# 17. BORSTPROBLEMEN



Behandel elke oksel gedurende 5 minuten.



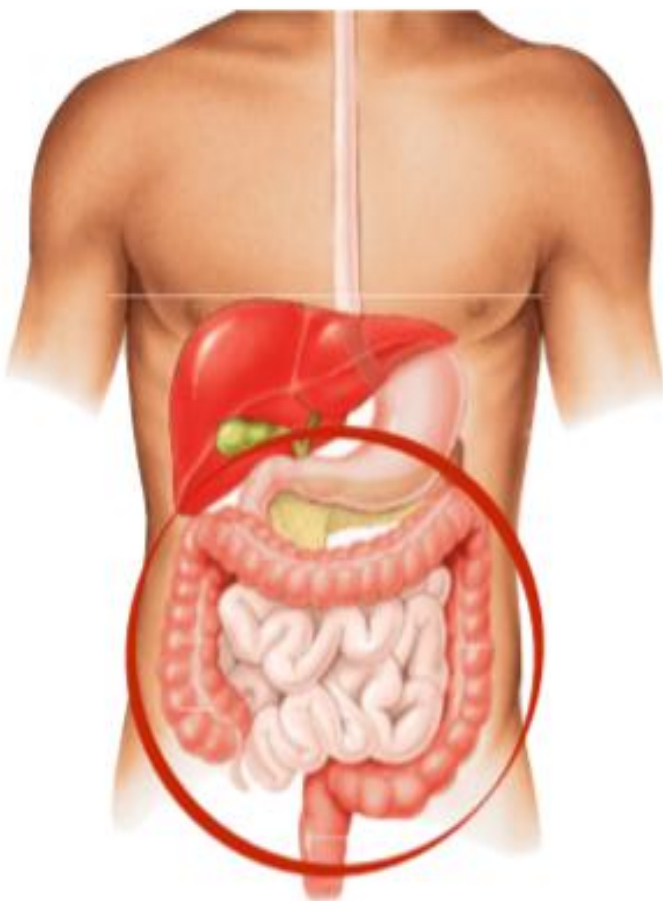
Behandel de borstomgeving 5 minuten per borst.



Behandel elk schouderblad gedurende 5 minuten.

# 18. MAAG/DARMPROBLEMEN

zoals koliek, maagklachten en constipatie



Behandel het buikgebied gedurende 10 minuten met ronddraaiende bewegingen.



Behandel de rechter onderrug (onder het schouderblad) gedurende 10 minuten.



# 19. GESLACHTSORGANEN MAN EN VROUW

Prostaat en gynaecologische problemen



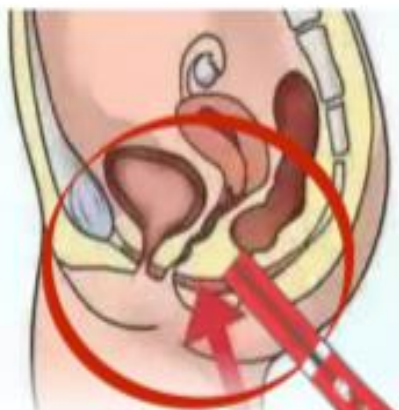
Behandel de bilnaad  
(tussen anus en  
geslachtsorgaan)  
gedurende  
10 minuten.



Behandel het  
anusgebied  
gedurende  
5 minuten.



Behandel de  
bilnaad gedurende  
10 minuten.



Behandel  
**uitwendig** met  
ronddraaiende  
beweging  
gedurende  
5 minuten.



# 20. AAMBEIEN

Behandel het anusgebied gedurende 10 minuten.



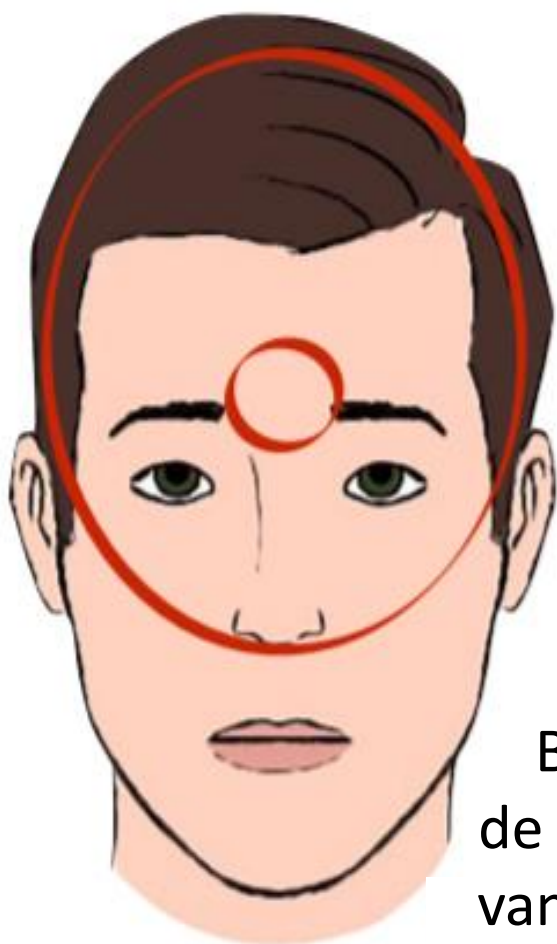
Behandel elke hand en voet gedurende 2 minuten.

Behandel bovenrug en onderrug gedurende 5 minuten.



# 21. SLAAPPROBLEMEN

Belangrijk! Bij hoge bloeddruk het hoofd de eerste 7 behandeldagen niet behandelen!

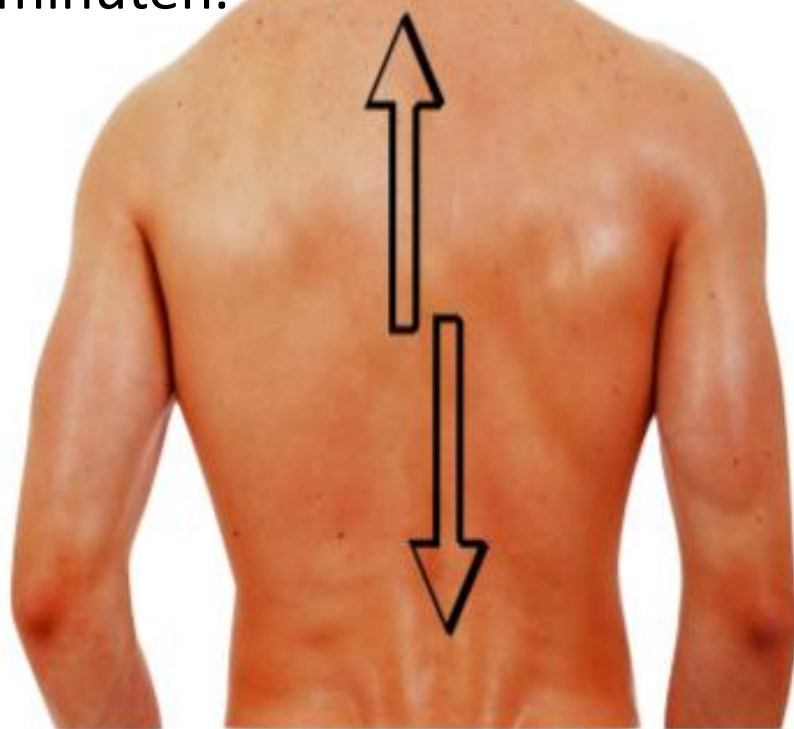


Behandel het bovengebied van het gezicht gedurende 10 minuten.

Behandel de achterkant van het hoofd gedurende 10 minuten.



Behandel de ruggengraat gedurende 15 minuten.

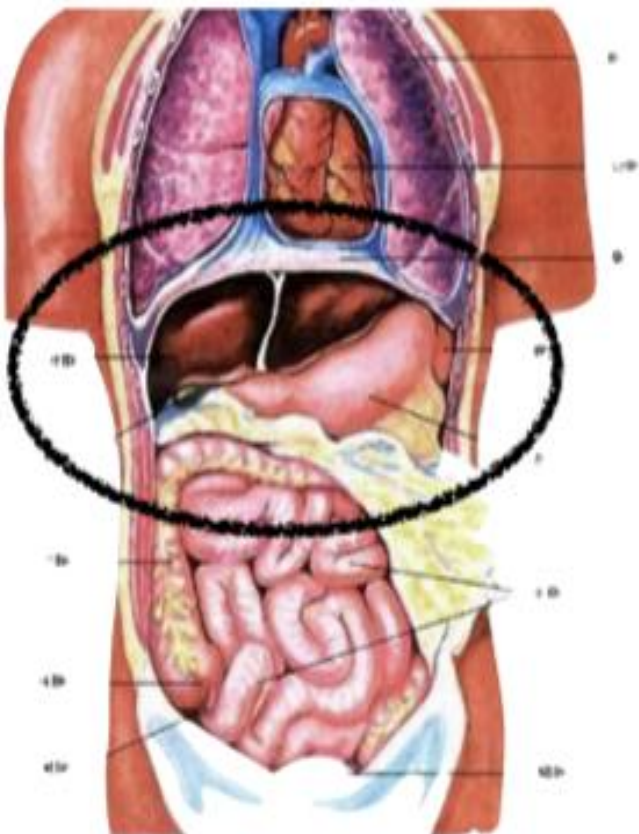


## 22. SNELWERKENDE SCHILDKLIER

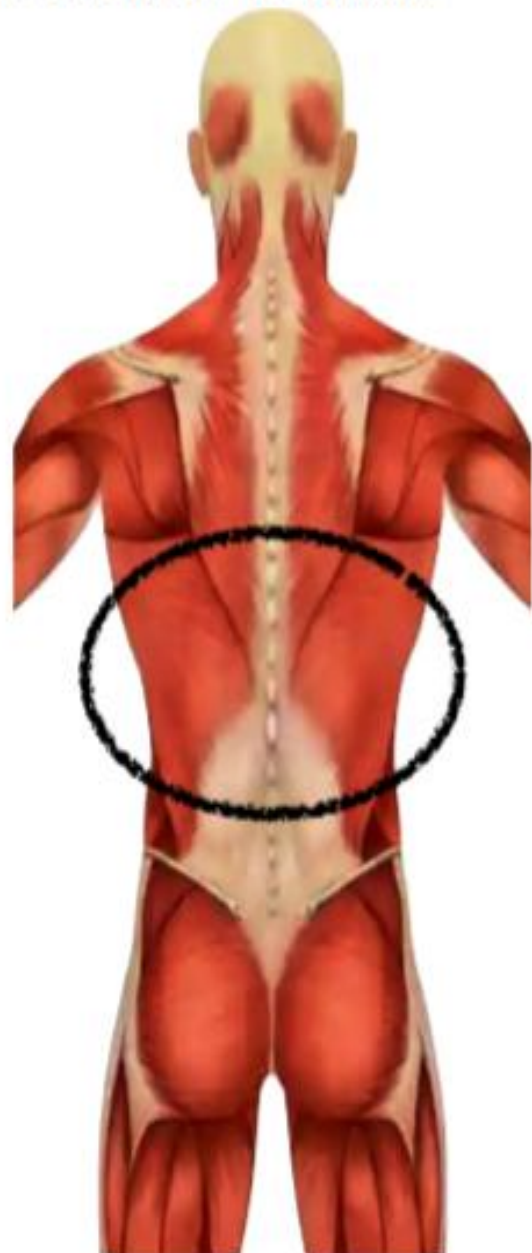


Behandel de hals en zijkanten van de nek gedurende 10 minuten.

Behandel het midden van de rug gedurende 10 minuten.



Behandel het levergebied gedurende 10 minuten.

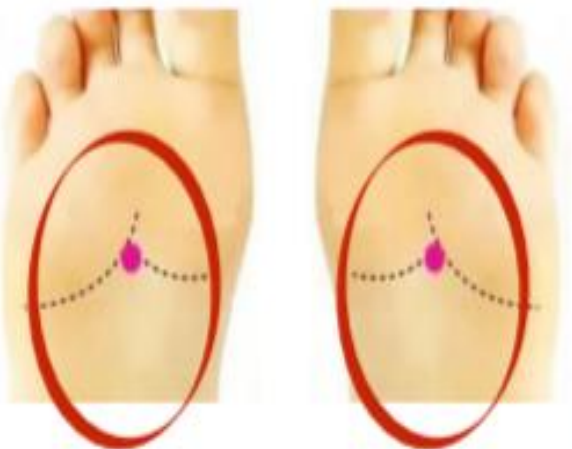


# 23. HOGE BLOEDDRUK

Behandel de ruggengraat met neergaande bewegingen gedurende 10 minuten.



Behandel elke arm met neergaande bewegingen gedurende 5 minuten.



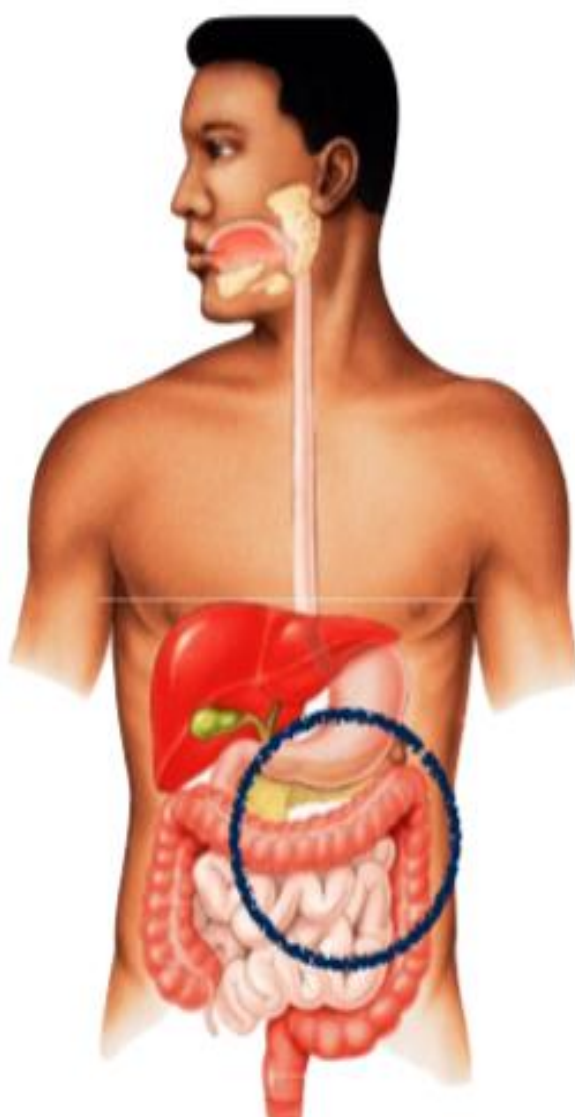
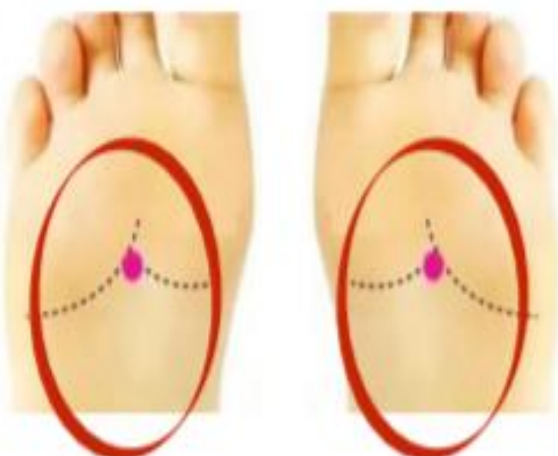
Behandel elke hand en voet gedurende 2 minuten.



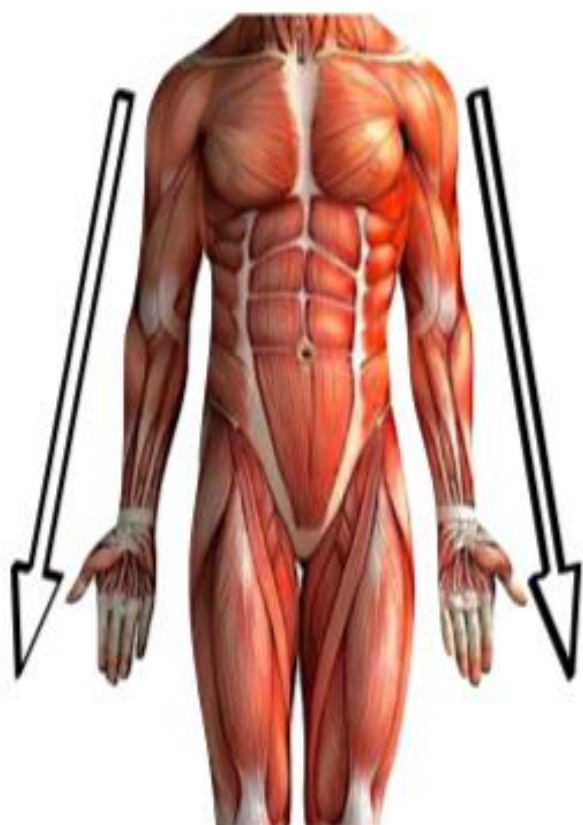
# 24. DIABETES



Behandel elke hand en voet gedurende 2 minuten.



Behandel de milt gedurende 10 minuten.



Behandel elke arm gedurende 5 minuten.