

## 01 充電したぬるま湯をコップ2杯飲む

治療前と治療後にお飲みください。  
一度に目安量を飲めない方は、セッション中に少し飲み、セッション後にさらにお飲みいただいても構いません。

## 02 最初の3回の治療について

「基本の10ポイント使用テクニック」の手順に従って、THZ周波数をゆっくりと体に取り入れてください。これにより、体内の滞りが解消され、経絡のツボが開きやすくなります。この手順を全身に約20分かけて行います。

## 03 不快な部位に焦点を当てる

細胞の生成を活性化し、悪い細胞を除去します。1部位につき5～15分を目安に。

## 04 当てていけない部位

出血しているところ、傷口が開いているところ、切り傷や火傷のあるところ、血管の近くにがん細胞があり出血しているところには使用しない。痛みや不要な反応を引き起こす可能性があります。

## 05 薬を飲み続けても全く問題ありません

iTeraCare デバイスを使用しながらサプリメントを摂取してください。大きな進歩が見られたら、変更の可能性についてかかりつけの医師に相談することをお勧めします。

## 06 お茶、天然のフルーツジュースを飲む

体内のデトックス効果と栄養素を高めるのに最適です。炭酸飲料やプラスチック容器の水は絶対に飲まないでください。

## 07 1日あたり合計15～30分のセラピーをお勧めします

健康な方であれば、1日15～30分程度で十分でしょう。健康上の問題がある方は、1回であれ複数回であれ、**1日2時間以上の使用は避けてください。**

連続使用中は、1カ月に3日、または1週間

に1日、休息を取ることをお勧めします。身体の細胞が周波数に鈍感になり、最適な反応が得られなくなるのを防ぐためです。

## 08 好転反応がでたら

健康的な生活習慣に変えることをお勧めします。治療過程では、十分な休息、1日最大4リットルの水を飲み、適切な栄養、運動、日光浴、深呼吸を続ける必要があります。体調が回復するまで、使用時間を通常の50%まで減らします。たとえば、30分から15分に減らします。

## 09 健康目標を達成したら

長時間の使用は最小限に抑える。1日5～10分の使用が最適です。時々休憩を取ってください。ただし、充電した水をたくさん飲むことは止めないでください。

## 10 治療中は衣服を脱いでください

温熱効果を最大限に引き出すために、治療中は衣服を脱ぐことを強くお勧めします。

## 11 生の肉と冷たい食べ物は絶対に食べないでください

治療後4時間以内は、生肉や冷たい食べ物を口にしないでください。

## 12 治療後4時間以内は入浴しないでください

効果を最大限に高めるために、まず入浴してからすぐに治療を行うことをお勧めします。治療後4時間以内は扇風機やエアコンを直接当てないでください。扇風機やエアコンを直接当てると、かえって逆効果になります。

## 13 癒しの旅をお楽しみください

あなたの中には自分を癒す力があるので、決して心配しないで、常に喜びを感じてください。このデバイスがその治療力を解き放つのに役立ちます。