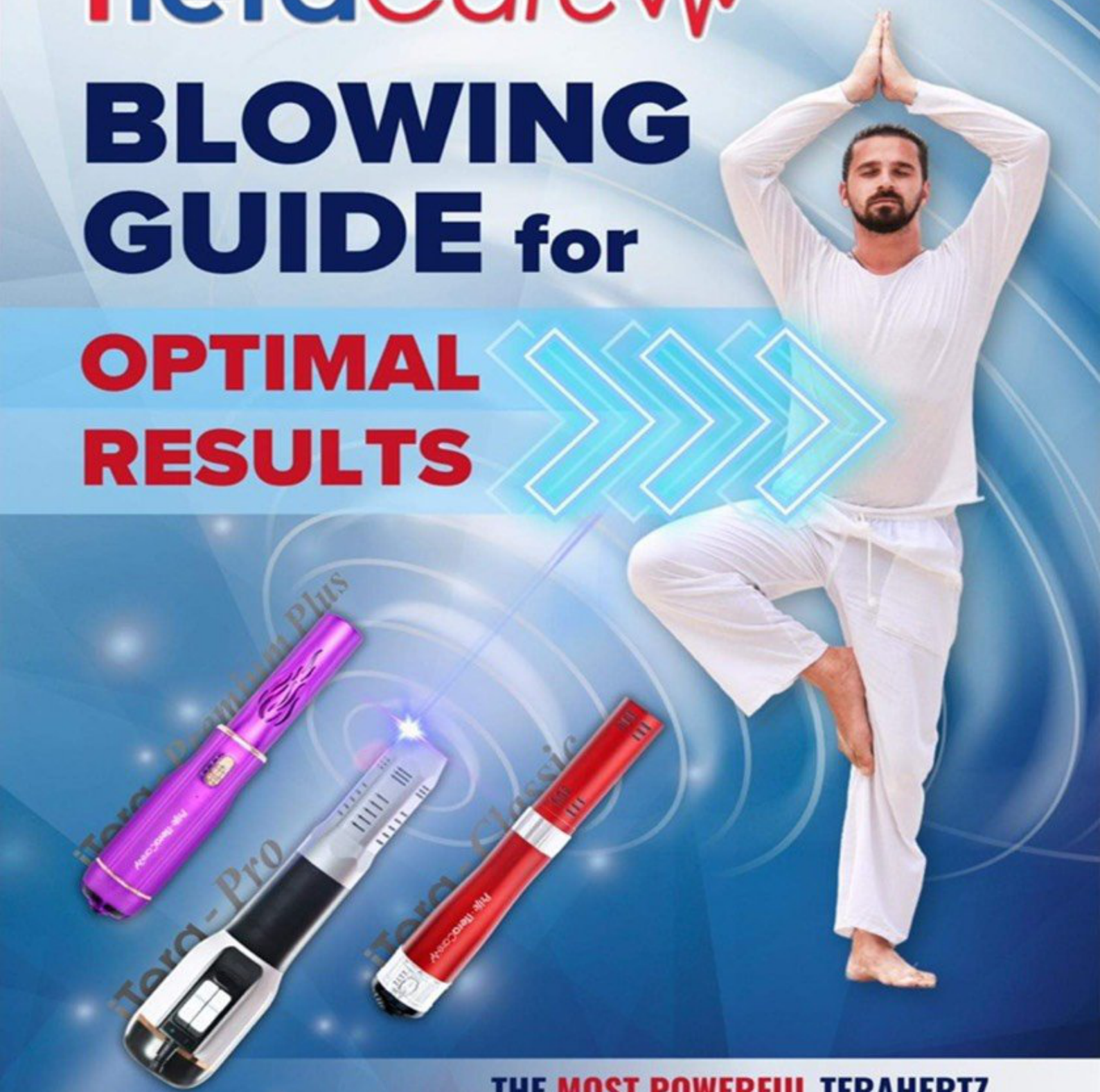
i-ELITE SYSTEM

iTeraCare™

BLOWING GUIDE for OPTIMAL RESULTS



THE MOST POWERFUL TERAHERTZ FREQUENCY THERAPY DEVICE TODAY!

iTeraCare™

TUYÊN BỐ TỪ CHỐI TRÁCH NHIỆM VỀ Y TẾ

1. Thiết bị Iteracare không phải là thiết bị y tế
2. Đừng tuyên bố rằng chúng có thể chữa khỏi bất kỳ bệnh tật nào chẳng hạn như ung thư, tiểu đường, đột quỵ, ...
3. Không giới thiệu các thiết bị Iteracare như những sản phẩm nhằm mục đích tăng cường trị liệu hoặc thuốc
4. Thành viên phải chịu trách nhiệm về các tuyên bố/ lời chứng thực/ quảng cáo của mình trên bất kỳ phương tiện truyền thông xã hội hoặc nền tảng nào khác sau khi sử dụng thiết bị Iteracare
5. Tất cả các tuyên bố/ lời chứng thực được các thành viên chia sẻ qua bất kỳ phương tiện truyền thông xã hội nào hoặc nền tảng nào khác chỉ phản ánh quan điểm của những thành viên đó và không thể hiện quan điểm của Prife International
6. Prife International không chịu trách nhiệm pháp lý hoặc chịu trách nhiệm về cách hành động, xuyên tạc hoặc sơ suất của các thành viên là nhà phân phối độc lập của chúng tôi
7. Prife International có quyền đình chỉ tài khoản của bất kỳ thành viên nào vi phạm những điều trên trong khi chờ chúng tôi điều tra



MỤC LỤC

Hướng dẫn sử dụng 1

Kỹ thuật sử dụng 10 điểm cơ bản 2

Kích thích tế bào gốc 3

Kích hoạt các cơ quan khác nhau của cơ thể

Đôi tai 4

Bàn tay 5

Bàn chân 6

Đau lưng 7

Đục thủy tinh thể, khô mắt & tăng nhãn áp (vấn đề thị lực) 8

Bệnh tim 9

Vai đau cứng khớp 10

Làm đẹp da mặt 11

Ho, cảm lạnh, cúm, hen suyễn & viêm phế quản 12

Sốt & Nhiễm trùng 13

Vấn đề vú 14

Vấn đề đường tiêu hóa 15

Cơ quan sinh dục nam & nữ 16

Bệnh trĩ 17

Giấc ngủ - Mất ngủ 18

Bệnh cường giáp 19

Huyết áp cao 20

Bệnh tiểu đường 21

MỤC LỤC

Vấn đề tóc 22

Viêm mũi/ Vấn đề mũi 23

Đau răng/ Loét miệng 24

Viêm amiđan 25

Suy tĩnh mạch 26

Đau khớp/ thấp khớp 27

Béo phì, giảm cân và ẩm ướt 28

Liệt nửa người 29

Loại bỏ lạnh & ẩm ướt 30

Tăng cường năng lượng cho thận và thận dương 31

Hướng dẫn trị liệu để tối ưu kết quả ..... 32 - 35

iTeraCare™

KHÔNG KHUYẾN CÁO SỬ DUNG CHO CÁC TRƯỜNG HỢP SAU



Phụ nữ có thai/
đang hành kinh



Đặt stent ở tim



Đặt kính áp tròng
trong mắt



Vết thương hở/
Xương bị gãy



Cấy vật thể

iTeraCare™

KỸ THUẬT SỬ DỤNG 10 HUYỆT CƠ BẢN

LÀM ẤM CƠ THỂ, LÀM TỪ BƯỚC 1 ĐẾN 10
THỔI MỖI HUYỆT TỪ 2 - 3 PHÚT


Uống 2 ly nước ấm


01 Lòng bàn tay


02 Lòng bàn chân


03 Phía sau đầu gối


04 Háng


05 Nách


06 Cổ


07 Cổ gáy


08 Đỉnh đầu


09 Xương cụt


10 Xương sống (thổi xuống)


Uống 2 ly nước ấm

Thiết bị Iteracare cũng có thể thổi lên đầu, mặt, tay, chân và các vùng bị đau

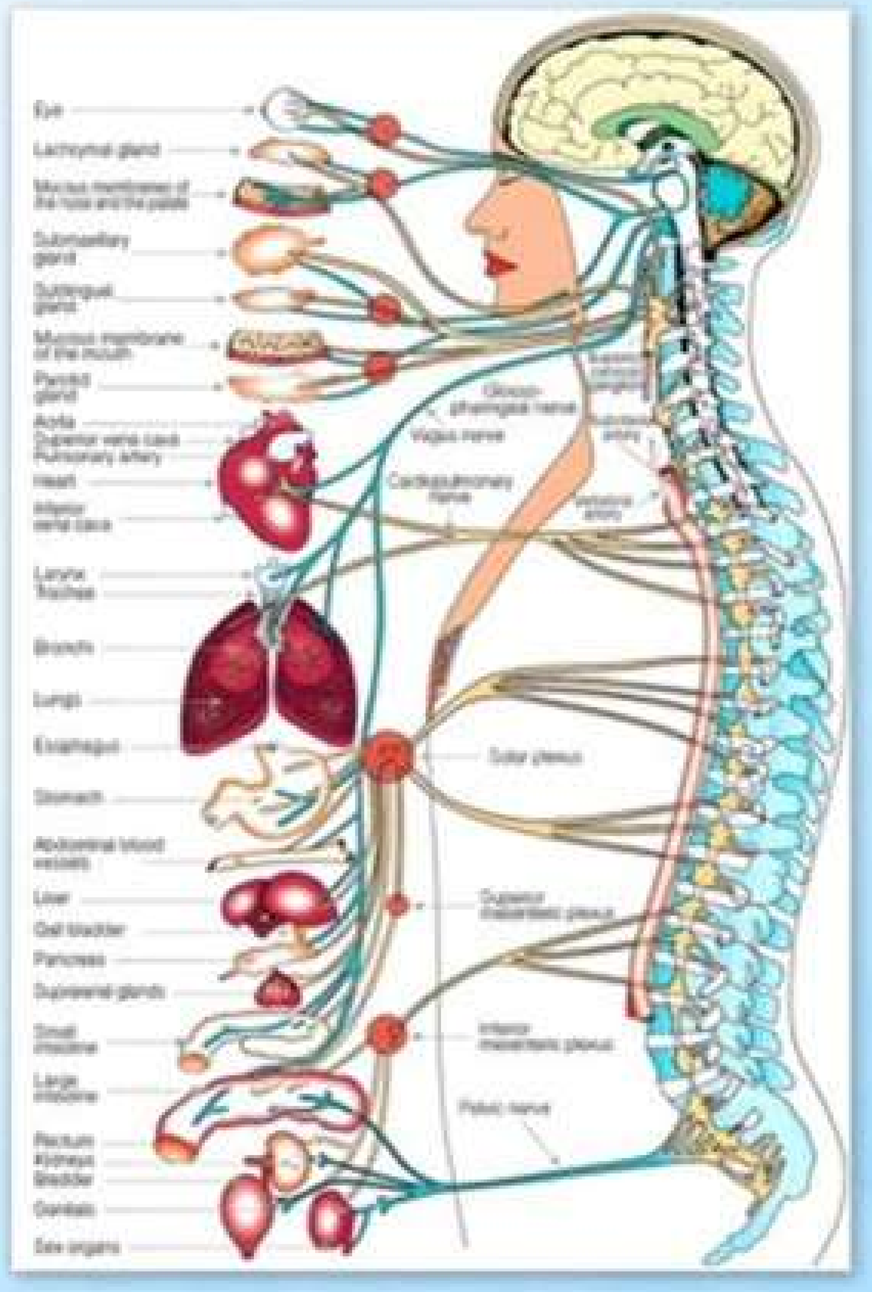
BỎ QUA BƯỚC 8 VỚI NGƯỜI CAO HUYẾT ÁP

iTeraCare™

KÍCH HOẠT TẾ BÀO GỐC

15 - 30 PHÚT TRỊ LIỆU





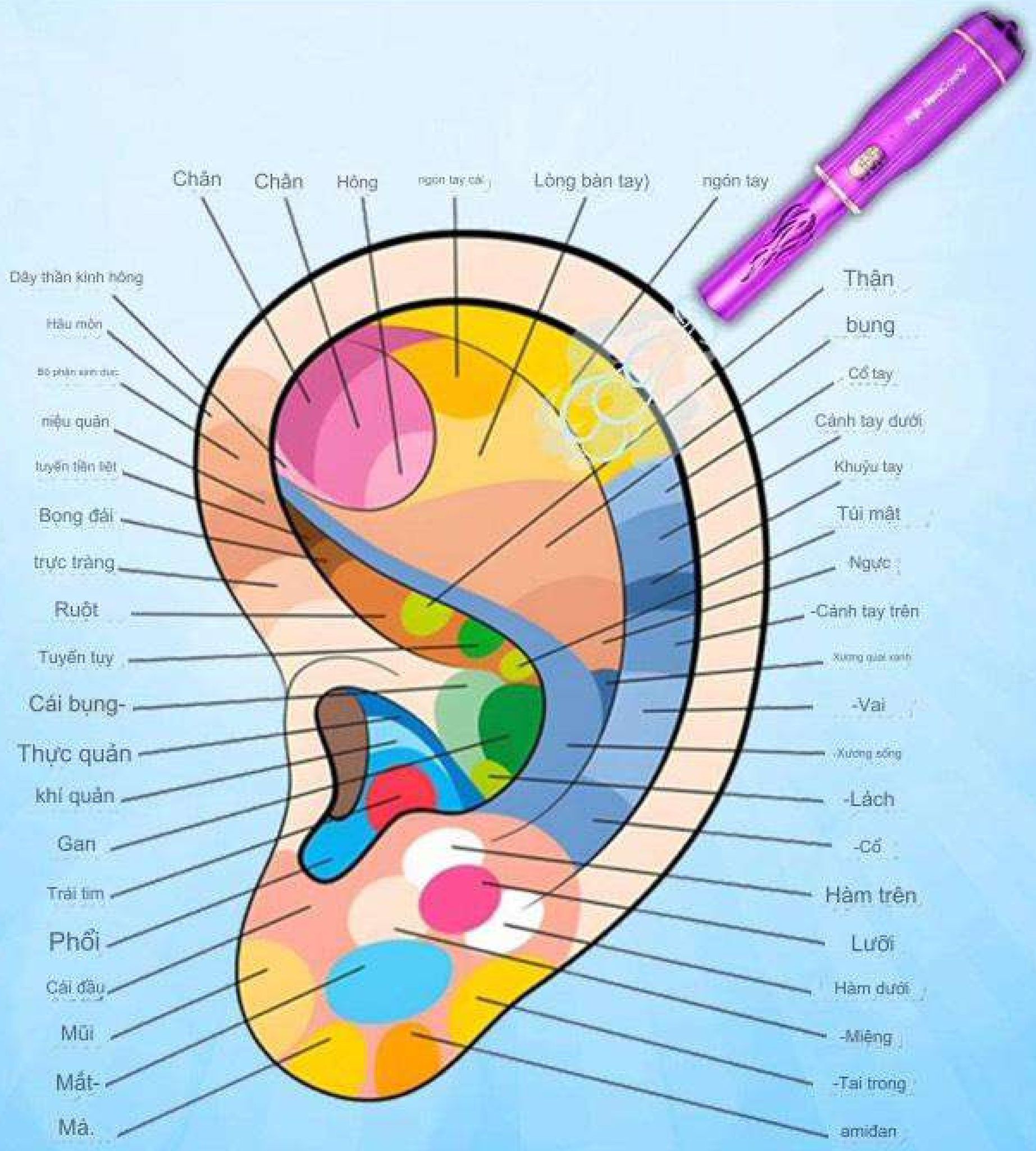
ĐÔI TAI

KÍCH HOẠT CÁC CƠ QUAN CỦA CƠ THỂ

THỔI 2 PHÚT MỖI BÊN TAI THEO HÌNH XOẮN ỐC

CÁC ĐIỂM HUYỆT TRÊN TAI

SƠ ĐỒ CÁC ĐIỂM BẤM HUYỆT TRÊN TAI



BÀN TAY

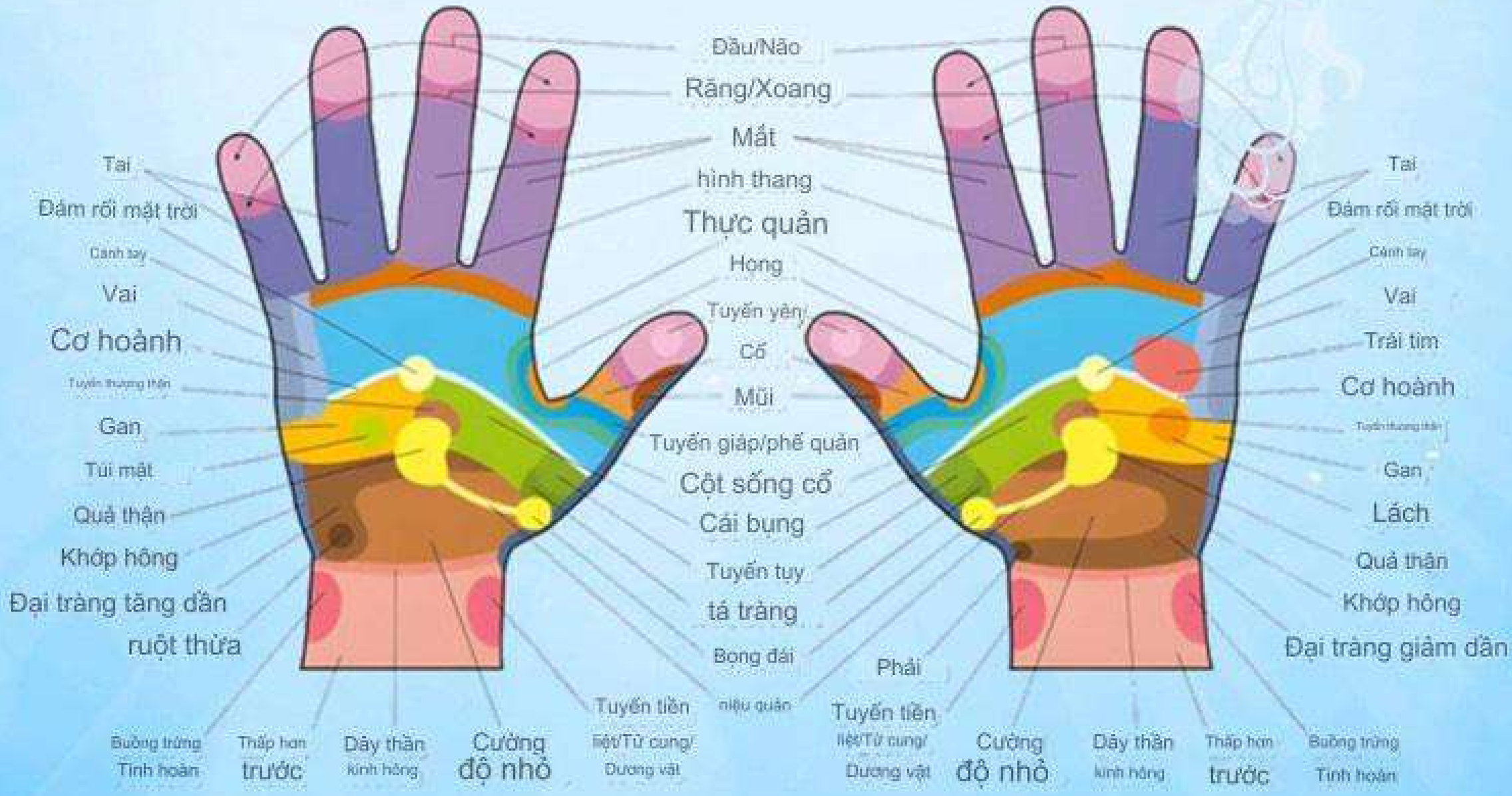
KÍCH HOẠT CÁC CƠ QUAN CỦA CƠ THỂ

THỔI 2 PHÚT MỖI BÀN TAY THEO HÌNH XOẮN ỐC

CÁC ĐIỂM HUYỆT TRÊN BÀN TAY

SƠ ĐỒ CÁC ĐIỂM BẤM HUYỆT BÀN TAY





iTeraCare™

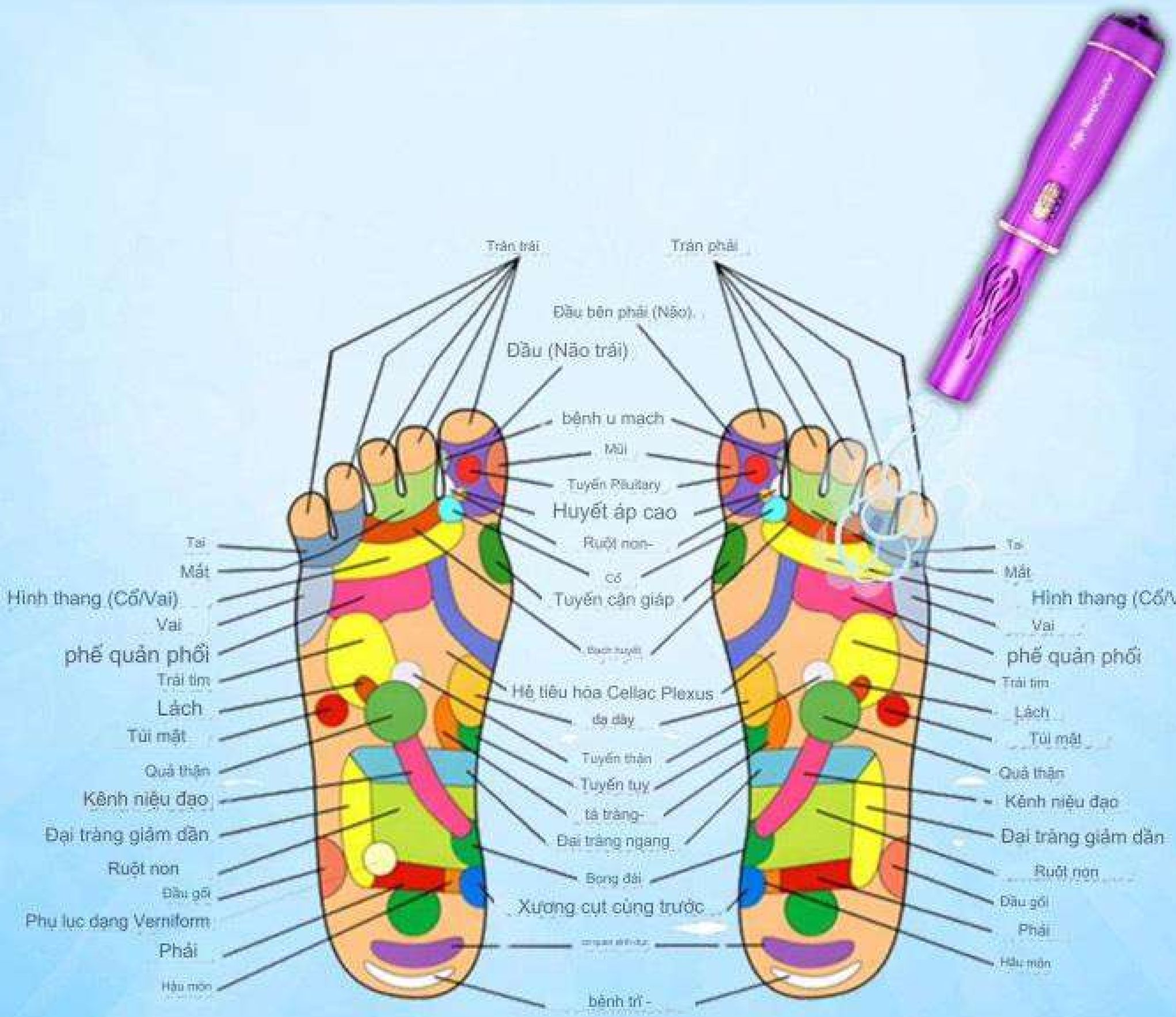
BÀN CHÂN

KÍCH HOẠT CÁC CƠ QUAN CỦA CƠ THỂ

THỔI 2 PHÚT MỖI BÀN CHÂN THEO HÌNH XOẮN ỐC

CÁC ĐIỂM HUYỆT TRÊN BÀN CHÂN

SƠ ĐỒ CÁC ĐIỂM BẤM HUYỆT BÀN CHÂN



iTeraCare™

ĐAU LƯNG

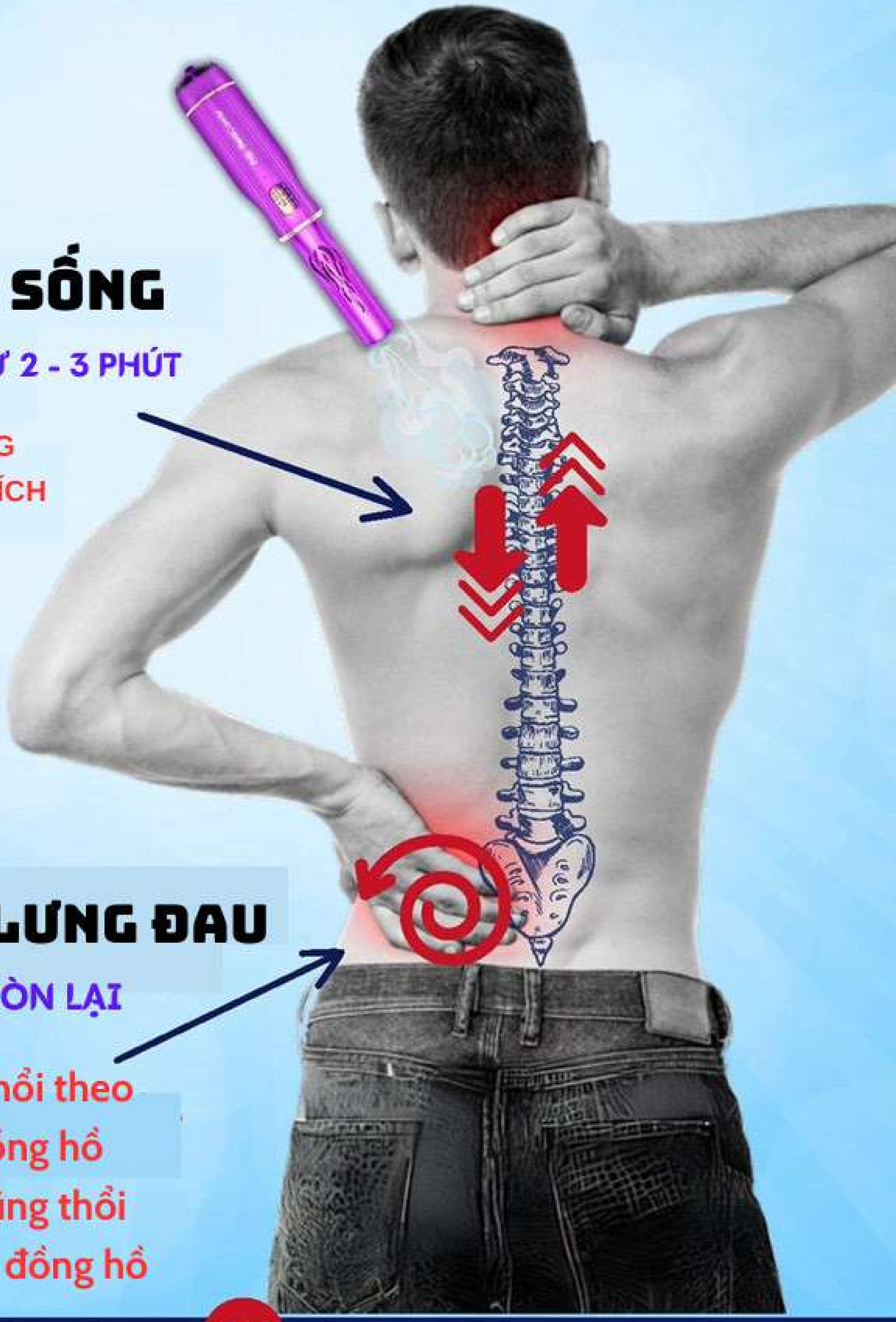
15 - 20 PHÚT TRỊ LIỆU

1

THỔI CỘT SỐNG

LÊN VÀ XUỐNG TỪ 2 - 3 PHÚT

#1 LÀ TÙY Ý NHƯNG
ĐƯỢC KHUYẾN KHÍCH



2

THỔI PHẦN LƯNG ĐAU

THỜI GIAN CÒN LẠI

Nếu bắt đầu thổi theo
chiều kim đồng hồ
thì kết thúc cũng thổi
theo chiều kim đồng hồ

iTeraCare™

ĐỤC THỦY TINH THỂ, KHÔ MẮT & GLAUCOM
(VẤN ĐỀ THỊ LỰC)

15 - 20 PHÚT TRỊ LIỆU

1

THỔI CỘT SỐNG

LÊN VÀ XUỐNG TỪ 2 - 3 PHÚT

#1 LÀ TÙY Ý NHƯNG
ĐƯỢC KHUYẾN KHÍCH



2

THỔI PHẦN BỤNG

TRONG 3 PHÚT



3

THỔI QUANH MẮT

THỜI GIAN CÒN LẠI

KHÔNG THỔI VỚI NGƯỜI ĐEO KÍNH ÁP TRÒNG



iTeraCare™

BỆNH TIM

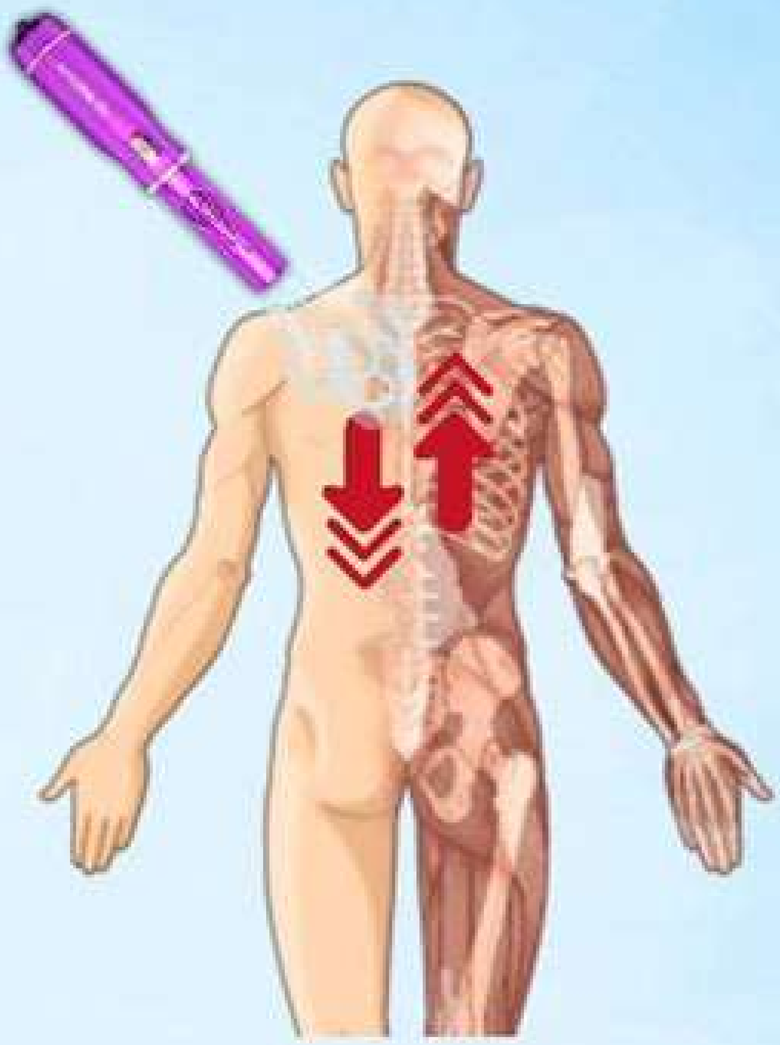
20 - 30 PHÚT TRỊ LIỆU

1

THỔI CỘT SỐNG

LÊN VÀ XUỐNG TỪ 2 - 3 PHÚT

#1 LÀ TÙY Ý NHƯNG ĐƯỢC KHUYẾN KHÍCH



2

THỔI PHẦN LƯNG

THỔI THEO CHUYỂN ĐỘNG TRÒN & NGANG TRONG THỜI GIAN CÒN LẠI



iTeraCare™

BỆNH CỨNG KHỚP VAI

15 - 20 PHÚT TRỊ LIỆU

1

THỔI CỘT SỐNG

LÊN VÀ XUỐNG TỪ 2 - 3 PHÚT

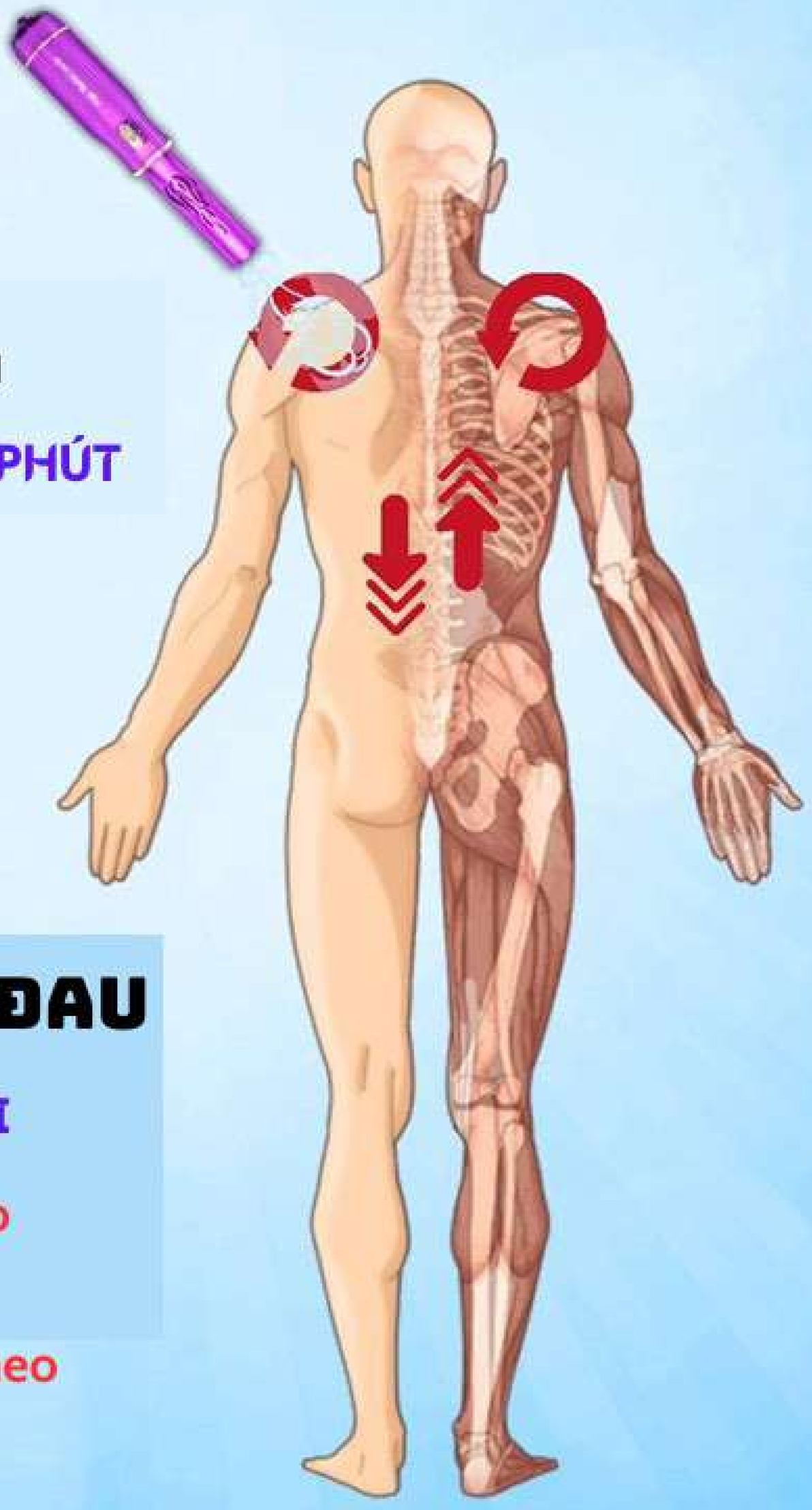
#1 LÀ TÙY Ý NHƯNG
ĐƯỢC KHUYẾN KHÍCH

2

THỔI PHẦN VAI ĐAU

THỜI GIAN CÒN LẠI

Nếu bắt đầu thổi theo
chiều kim đồng hồ
thì kết thúc cũng thổi theo
chiều kim đồng hồ



iTeraCare™

LÀM ĐẸP DA MẶT

THỔI TỪ 5 - 10 PHÚT THEO HƯỚNG LÊN TRÊN & THEO CHIỀU KIM ĐỒNG HỒ



Sau khi thổi mặt,
có thể bôi
kem cho da
hoặc kem dưỡng ẩm

iTeraCare™

HO, CÚM, CẢM LẠNH, HEN SUYỄN & VIÊM PHẾ QUẢN

THỔI VÀO MIỆNG & HÍT KHÔNG KHÍ ĐI VÀO

TRONG 5 PHÚT





THỔI VÀO VÙNG PHỔI (PHẦN NGỰC)

TRONG 10 PHÚT

THỔI VÀO 2 BÊN CỔ

TRONG 5 PHÚT



SỐT & NHIỄM TRÙNG

THỔI VÀO PHÍA SAU ĐẦU VÀ CỘT SỐNG

5 PHÚT 1 VÙNG



THỔI 2 LÒNG BÀN TAY

2 PHÚT 1 BÊN



THỔI 2 LÒNG BÀN CHÂN

2 PHÚT 1 BÊN





THỔI VÀO NHỮNG VÙNG PHỔI

TRONG 5 PHÚT

VẤN ĐỀ Ở NGỰC

THỔI VÀO VÙNG NÁCH

5 PHÚT 1 BÊN





THỔI VÀO VÙNG NGỰC

5 PHÚT 1 BÊN

THỔI VÀO BẢ VAI

5 PHÚT 1 BÊN



VẤN ĐỀ ĐƯỜNG TIÊU HÓA

ĐẦY BỤNG, DẠ DÀY& TÁO BÓN



THỔI VÀO VÙNG BỤNG

TRONG 10 PHÚT THEO CHIỀU KIM ĐỒNG HỒ



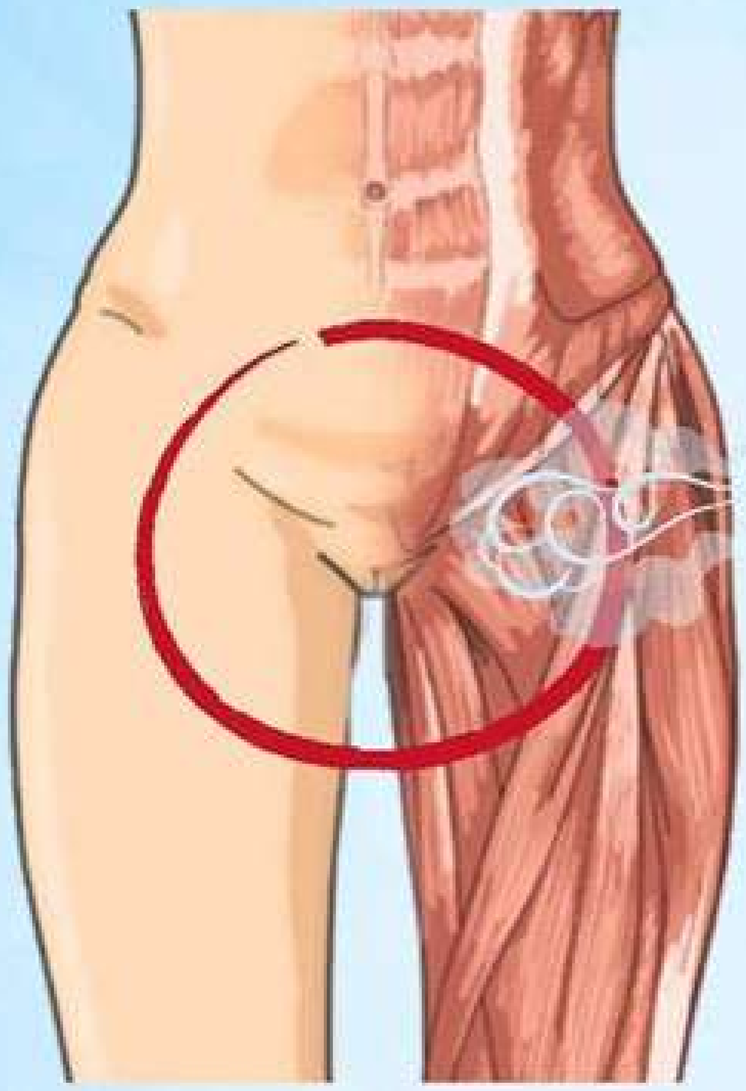
THỔI VÀO PHÍA BÊN PHẢI CỦA LƯNG DƯỚI

DƯỚI XƯƠNG BẢ VAI

TRONG 10 PHÚT

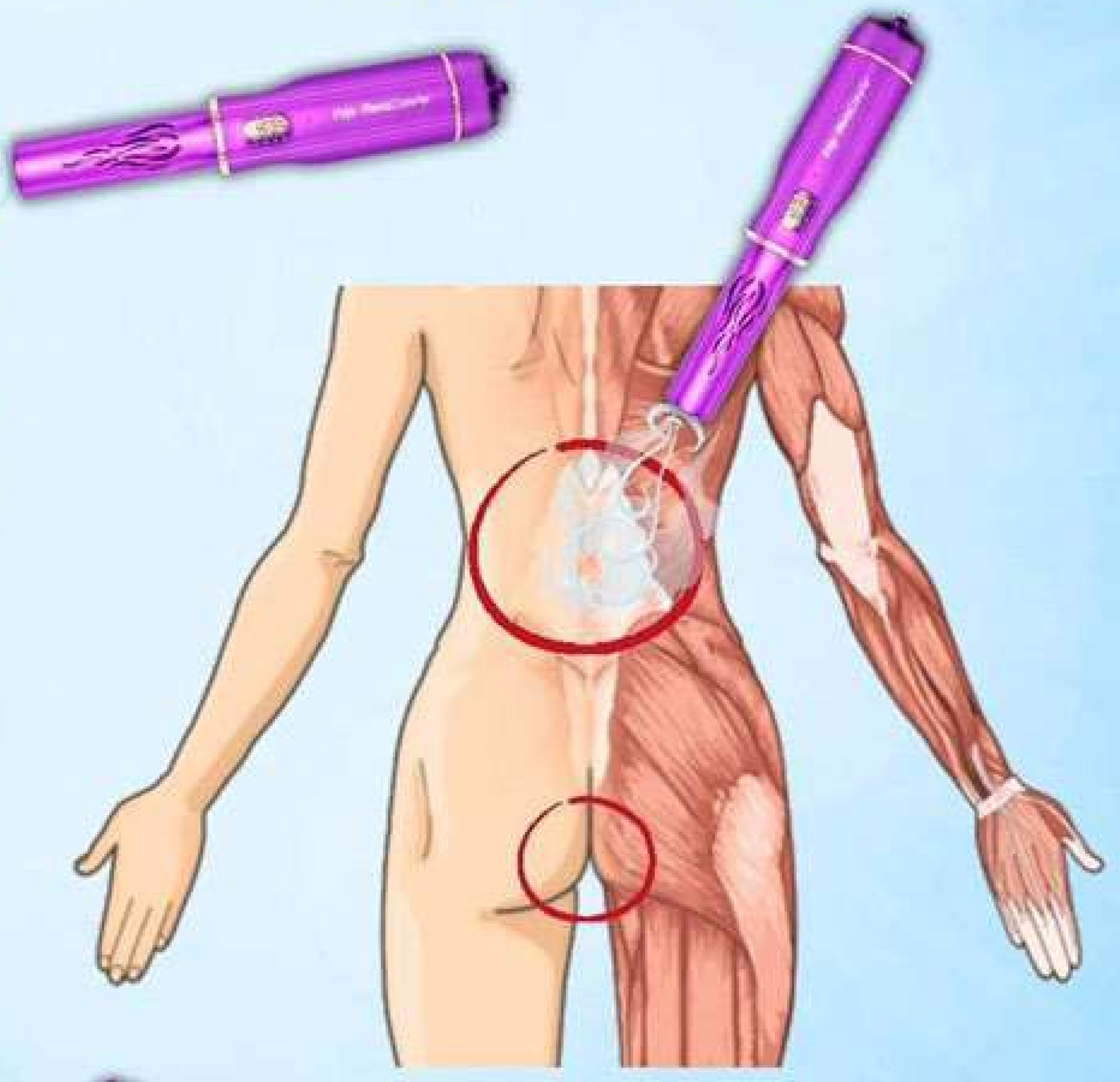
CƠ QUAN SINH DỤC NAM & NỮ

VẤN ĐỀ TUYẾN TIỀN LIỆT & PHỤ KHOA



THỔI VÀO VÙNG ĐÁY CHẬU

TRONG 10 PHÚT





THỔI VÀO HẬU MÔN & LƯNG DƯỚI

5 PHÚT 1 VỊ TRÍ

THỔI TRỰC TIẾP

TRONG 5 PHÚT

VẤN ĐỀ BỆNH TRĨ

THỔI VÀO HẬU MÔN

TRONG 10 PHÚT





THỔI 2 LÒNG BÀN TAY

2 PHÚT 1 BÊN

VÙNG LƯNG TRÊN & DƯỚI

5 PHÚT 1 VỊ TRÍ



THỔI 2 LÒNG BÀN CHÂN

2 PHÚT 1 BÊN



iTeraCare™

VẤN ĐỀ GIẤC NGỦ - ĐAU ĐẦU



BỆNH CƯỜNG GIÁP





THỔI VÀO CỔ & BÊN CẠNH CỔ

TRONG 10 PHÚT



THỔI VÀO GIỮA LƯNG

TRONG 10 PHÚT



THỔI VÀO VÙNG GAN

TRONG 10 PHÚT

HUYẾT ÁP CAO



THỔI VÀO CỘT SỐNG
THEO HƯỚNG
ĐI XUỐNG
TRONG 10 PHÚT



THỔI VÀO
CÁNH TAY
THEO HƯỚNG
ĐI XUỐNG
5 PHÚT 1 BÊN



THỔI 2 LÒNG BÀN TAY
2 PHÚT 1 BÊN



THỔI 2 LÒNG BÀN CHÂN
2 PHÚT 1 BÊN

TIỂU ĐƯỜNG



THỔI 2 LÒNG BÀN TAY

2 PHÚT 1 BÊN



THỔI 2 LÒNG BÀN CHÂN

2 PHÚT 1 BÊN



THỔI 2 CÁNH TAY

5 PHÚT 1 BÊN

THEO HƯỚNG XUỐNG DƯỚI



THỔI VÀO VÙNG LÁ LÁCH

TRONG 10 PHÚT

VẤN ĐỀ TÓC



THỔI VÀO CỔ

TRONG 2 PHÚT

THỔI TOÀN BỘ LƯNG

TRONG 2 PHÚT





THỔI VÀO VÙNG THẬN

2 PHÚT 1 BÊN

THỔI VÀO VÙNG DẠ DÀY

TRONG 2 PHÚT





THỔI VÀO VÙNG LÁ LÁCH

TRONG 2 PHÚT

THỔI VÀO
VÙNG ĐẦU

TRONG 15 PHÚT



VIÊM MŨI/ VẤN ĐỀ Ở MŨI



THỔI VÀO CỔ

TỪ 2 - 3 PHÚT



THỔI PHẦN TRƯỚC & SAU PHỔI (VÙNG NGỰC)

TỪ 2 - 3 PHÚT



THỔI XUNG QUANH MŨI

TRONG 15 PHÚT

iTeraCare™

ĐAU RĂNG/ LOÉT MIỆNG

20 - 30 PHÚT TRỊ LIỆU



THỔI PHẦN CỔ

TỪ 2 - 3 PHÚT



THỔI PHẦN TRƯỚC & SAU PHỔI (VÙNG NGỰC)

TRONG 2 PHÚT



THỔI VÙNG LOÉT MIỆNG/ RĂNG ĐAU

THỔI TRONG THỜI GIAN CÒN LẠI

VIÊM AMIĐAN (VIÊM HỌNG)



THỔI VÀO VAI

TỪ 2 - 3 PHÚT



THỔI VÀO CỔ

TỪ 2 - 3 PHÚT



THỔI THẲNG VÀO HỌNG

THỔI TRONG 15 PHÚT

TRONG QUÁ TRÌNH TRỊ LIỆU, NẾU THẤY SỐT HOẶC TĂNG CHẢY NƯỚC MŨI THÌ ĐÓ LÀ HIỆU QUẢ CHỮA LÀNH, CỨ TIẾP TỤC TRỊ LIỆU

iTeraCare™

SUY GIÃN TĨNH MẠCH



THỔI 2 LÒNG BÀN TAY

2 PHÚT 1 BÊN



THỔI 2 LÒNG BÀN CHÂN

2 PHÚT 1 BÊN

THỔI TOÀN BỘ PHẦN LƯNG
(THỔI NHIỀU HƠN VÀO PHẦN
PHỔI & DÂY THẦN KINH CHÍNH)

TRONG 2 PHÚT





THỔI VÀO PHẦN
SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRONG 15 PHÚT

NGỨA NHIỀU HƠN & MỤN NƯỚC XUẤT HIỆN LÀ DẤU HIỆU
CỦA HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU ĐƯỢC CẢI THIỆN

ĐAU KHỚP THẤP KHỚP



THỔI 2 LÒNG BÀN TAY

2 PHÚT 1 BÊN



THỔI 2 LÒNG BÀN CHÂN

2 PHÚT 1 BÊN

THỔI VÀO GIỮA LƯNG

TRONG 2 PHÚT





THỔI VÀO TẤT CẢ CÁC KHỚP
(TẬP TRUNG VÀO CÁC KHỚP BỊ ĐAU)

TRONG 15 PHÚT

NẾU XUẤT HIỆN CÁC MỤN VÀ ĐAU TĂNG LÊN
NGHĨA LÀ HIỆU QUẢ CẢI THIỆN

THỪA CÂN, BÉO PHÌ & HÀN ẨM



THỔI 2 LÒNG BÀN TAY

2 PHÚT 1 BÊN



THỔI 2 LÒNG BÀN CHÂN

2 PHÚT 1 BÊN

THỔI TOÀN BỘ PHẦN LƯNG (THỔI NHIỀU HƠN VÀO PHẦN LÁ LÁCH, DẠ DÀY, GAN & TÚI MẬT)

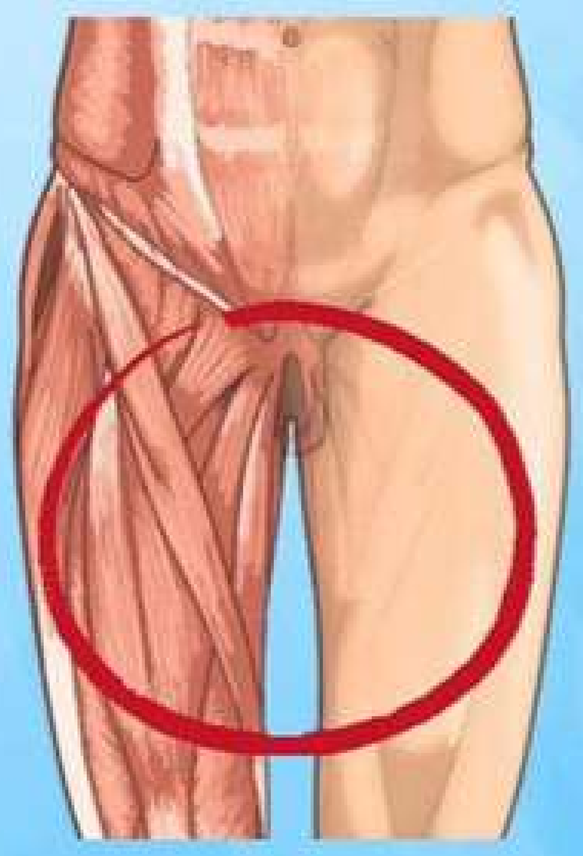
TRONG 10 PHÚT





THỔI VÀO BỤNG TRƯỚC

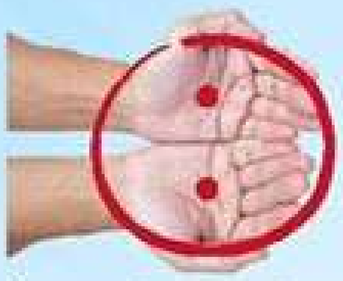
TRONG 10 PHÚT



THỔI VÀO CẢ 2 ĐÙI

TRONG 10 PHÚT

LIỆT NỬA NGƯỜI



THỔI 2 LÒNG BÀN TAY

2 PHÚT 1 BÊN



THỔI 2 LÒNG BÀN CHÂN

2 PHÚT 1 BÊN

THỔI 2 CÁNH TAY

2 PHÚT 1 BÊN

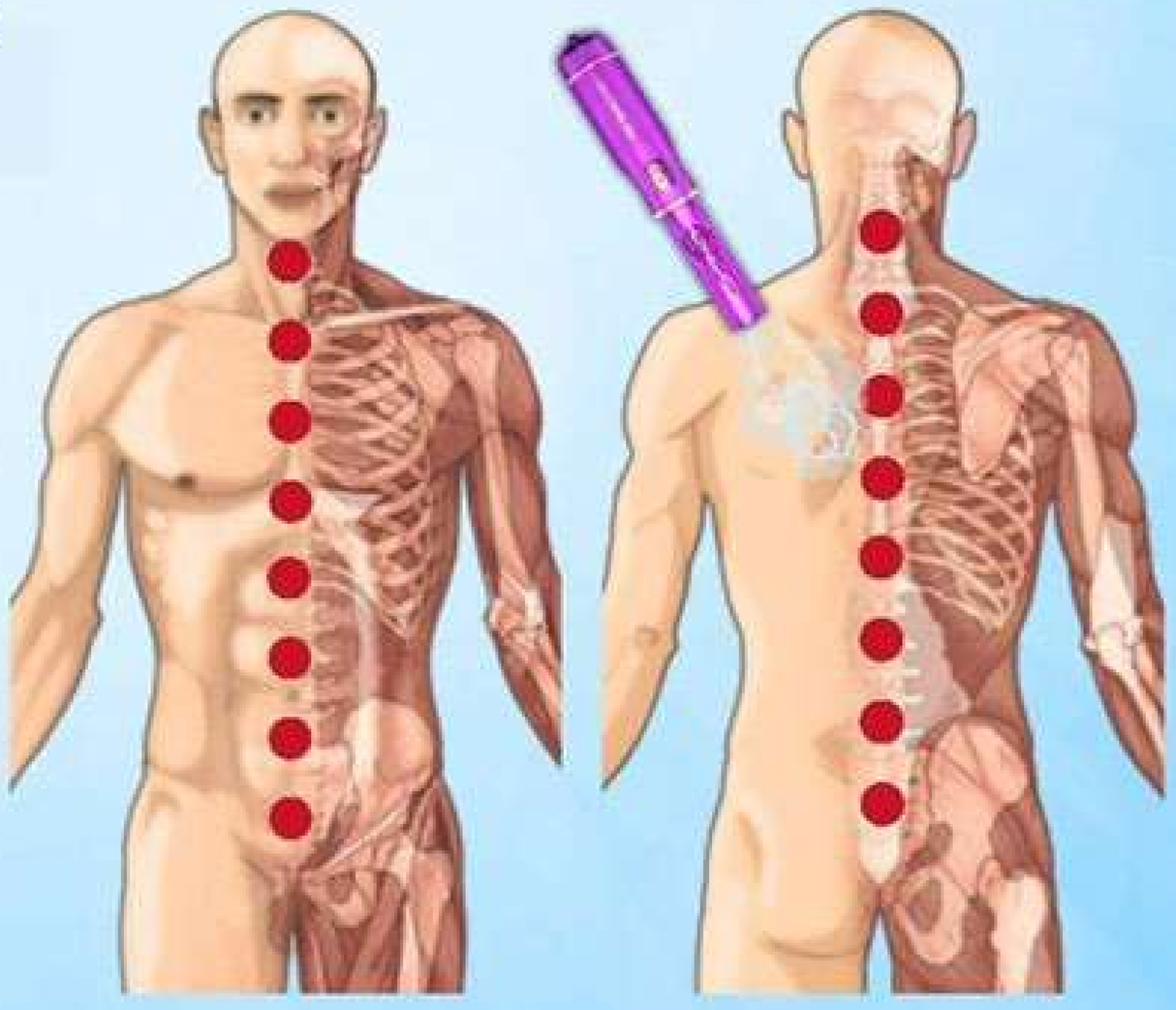
THEO HƯỚNG XUỐNG DƯỚI





THỔI 2 CẲNG CHÂN

2 PHÚT 1 BÊN



THỔI VÀO ĐẦU & SAU ĐẦU

TRONG 10 PHÚT



THỔI VÀO ĐƯỜNG KINH LẠC TRƯỚC & SAU CƠ THỂ

TRONG 10 PHÚT

TRỤC XUẤT LẠNH & HÀN ẨM



THỔI 2 LÒNG BÀN TAY

2 PHÚT 1 BÊN



THỔI 2 LÒNG BÀN CHÂN

2 PHÚT 1 BÊN

THỔI TOÀN BỘ PHẦN LƯNG
(THỔI NHIỀU HƠN VÀO PHẦN LÁ LÁCH, DẠ DÀY, GAN & TÚI MẬT)

TRONG 15 PHÚT





THỔI VÀO RỐN

TRONG 10 PHÚT

TĂNG NĂNG LƯỢNG THẬN & THẬN DƯƠNG



THỔI 2 LÒNG BÀN TAY

2 PHÚT 1 BÊN



THỔI 2 LÒNG BÀN CHÂN

2 PHÚT 1 BÊN

THỔI VÀO LƯNG (TẬP TRUNG VÀO PHẦN GIỮA LƯNG VÀ VÙNG THẬN)

TRONG 15 PHÚT





THỔI VÀO RỐN

TRONG 10 PHÚT

iTeraCare

HƯỚNG DẪN CÁCH TỐI ƯU KẾT QUẢ TRỊ LIỆU

LÀM THEO HƯỚNG DẪN NÀY CHO KẾT QUẢ TỐI ƯU

1 UỐNG 2 LY NƯỚC ẤM ĐÃ ĐƯỢC SẤY

trước và sau trị liệu. Với những người không thể uống đủ lượng nước khuyến nghị một lúc, họ có thể uống một ít trong và nhiều hơn sau buổi trị liệu. Bạn có thể thêm một chút muối tự nhiên (muối Himalaya, muối Celtic hoặc muối biển) vào nước



2 3 LẦN TRỊ LIỆU ĐẦU TIÊN

làm theo các bước theo " Kỹ thuật sử dụng 10 huyệt cơ bản" để từ từ đưa tần số THZ vào cơ thể bạn,. Điều này giúp loại bỏ tắc nghẽn trong cơ thể và mở các huyệt đạo. Dành 20 phút làm theo các bước này trên toàn cơ thể



3 TẬP TRUNG VÀO CÁC KHU VỰC KHÓ CHỊU

hoặc những vùng bạn muốn trị liệu và kích hoạt quá trình tạo tế bào và loại bỏ các tế bào xấu. Khuyến nghị từ 5 - 15 phút cho mỗi khu vực



4 KHÔNG BAO GIỜ THỔI VÀO NHỮNG VÙNG NÀY

nơi có xuất huyết, vết thương hở, vết cắt hoặc vết bỏng hoặc ở những vùng có tế bào ung thư gần mạch máu gây chảy máu. Điều này có thể gây ra nhiều đau đớn và phản ứng không mong muốn



iTeraCare

HƯỚNG DẪN CÁCH TỐI ƯU KẾT QUẢ TRỊ LIỆU

LÀM THEO HƯỚNG DẪN NÀY CHO KẾT QUẢ TỐI ƯU

TIẾP TỤC SỬ DỤNG THUỐC CỦA BẠN

5 và dùng thực phẩm bổ sung trong khi sử dụng thiết bị Iteracare. Khi bạn thấy có sự cải thiện đáng kể, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ để biết những sự thay đổi có thể xảy ra



THỔI VÀO TRÀ, NƯỚC TRÁI CÂY TỰ NHIÊN



6 và nước ép giải độc là hoàn hảo để tăng hiệu quả thải độc và tăng cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể. Không bao giờ thổi vào nước có ga & không bao giờ thổi vào bình đựng nước bằng nhựa



CHÚNG TÔI KHUYẾN NGHỊ 15 - 30 PHÚT TRỊ LIỆU MỖI NGÀY

7 đó có thể là tất cả những gì cần thiết cho những người khỏe mạnh. Những người có vấn đề về sức khỏe không nên sử dụng quá 2 giờ mỗi ngày, dù là một buổi hay nhiều buổi. Bạn nên nghỉ ngơi 3 ngày mỗi tháng hoặc 1 ngày mỗi tuần trong quá trình sử dụng thiết bị này liên tục. Việc nghỉ ngơi rất quan trọng để các tế bào của cơ thể không bị mẫn cảm với tần số phản ứng kém tối ưu hơn



HƯỚNG DẪN CÁCH TỐI ƯU KẾT QUẢ TRỊ LIỆU

LÀM THEO HƯỚNG DẪN NÀY CHO KẾT QUẢ TỐI ƯU

MỘT KHI BẠN GẶP KHỦNG HOẢNG CHỮA LÀNH

8

Chúng tôi khuyên bạn nên thay đổi lối sống của mình thành một thói quen lành mạnh hơn. Nghỉ ngơi đầy đủ, uống tối đa 4 lít nước mỗi ngày, đảm bảo dinh dưỡng hợp lý, tập thể dục, tắm nắng và tập thở sâu trong quá trình trị liệu. Giảm thời gian sử dụng thiết bị xuống 50% so với thông thường. Ví dụ, từ 30 phút hãy giảm xuống còn 15 phút cho đến khi bạn cảm thấy khỏe trở lại



KHI BẠN ĐẠT ĐƯỢC MỤC TIÊU VỀ SỨC KHỎE

9

Giảm sử dụng thiết bị kéo dài thường xuyên. Sử dụng 5 - 10 phút mỗi ngày là hoàn hảo. Hãy nghỉ ngơi một lần trong một thời gian. Nhưng đừng ngừng uống nhiều nước được thổi từ thiết bị.



CỞI BỎ QUẦN ÁO TRONG KHI TRỊ LIỆU

10

Rất được khuyến khích để tối đa hóa tác dụng nhiệt của thiết bị Iteracare trong cơ thể

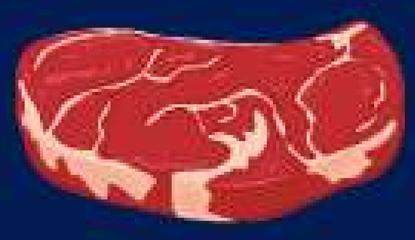


KHÔNG BAO GIỜ ĂN THỊT SỐNG & THỰC PHẨM LẠNH

11

Trong 4h sau khi trị liệu





iTeraCare

HƯỚNG DẪN CÁCH TỐI ƯU KẾT QUẢ TRỊ LIỆU

LÀM THEO HƯỚNG DẪN NÀY CHO KẾT QUẢ TỐI ƯU

12 KHÔNG TẮM TRONG 4H

sau khi trị liệu. Chúng tôi khuyên bạn nên tắm trước, sau đó thực hiện trị liệu ngay để phát huy hiệu quả tối đa. Tránh dùng quạt điện và điều hòa trực tiếp vào người trong 4h sau khi trị liệu. Những việc này sẽ phản tác dụng với mục tiêu sức khỏe của bạn



13 TẬN HƯỞNG CUỘC HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH

đừng bao giờ lo lắng và hãy luôn vui vẻ vì bên trong bạn có sức mạnh chữa lành vết thương cho chính mình. Hãy để thiết bị này giúp mở khóa sức mạnh chữa lành đó !





SỨC MẠNH CHỮA LÀNH TỰ NHIÊN TRONG MỖI CHÚNG TA LÀ SỨC MẠNH LỚN NHẤT ĐỂ KHỎE MẠNH

HYPPOCRATES

