



# iTeraCare™

## GUIDE DE

# SOUFFLAGE POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX

# N°1 MONDIAL DE

L'APPAREIL DE THÉRAPIE  
CELLULAIRE THZ





## **CLAUSES DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE**

1. Les appareils iTeraCare ne sont en aucun cas des appareils à usage médical ;
2. Ils ne sont pas destinés à guérir des maladies telles que le cancer, le diabète, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), etc ;
3. Ne pas commercialiser les appareils iTeraCare comme produits destinés à renforcer une thérapie ou un médicament ;
4. Les membres sont tenus responsables de leurs déclarations/témoignages/annonces sur les médias sociaux ou autres plateformes après avoir utilisé les dispositifs iTeraCare ;
5. Toutes les déclarations/témoignages communiqués par les membres via les médias sociaux ou d'autres plateformes sont uniquement les avis de ces membres et ne constituent pas les opinions de Prife International ;
6. Prife International ne sera en aucun cas tenu responsable des actions, des fausses déclarations ou de la négligence de nos membres qui sont des distributeurs indépendants ;
7. Prife International se réserve le droit de suspendre le compte de tout membre qui enfreint les dispositions ci-dessus dans l'attente d'une enquête.



# iTeraCare™

## DÉCONSEILLÉ LORSQUE

**NE PAS SOUFFLER DIRECTEMENT EN CAS DE**



**PREGNANT OR MENSTRUATING**



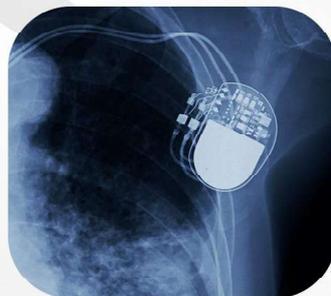
**MALADIE CARDIAQUE  
CONGÉNITALE**



**LENTILLE EST IMPLANTÉE À L'INTÉRIEUR  
DE L'OEIL**



**PLAIES OUVERTES, OS  
FRACTURÉS**



**OBJETS IMPLANTÉS**

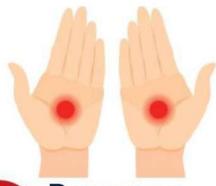


# ÉTAPES D'UTILISATION D' iTeraCare™

ÉCHAUFFEZ LE CORPS. SOUFFLER SUR LES PARTIES DU CORPS 1 À 10, CHACUNE  
PENDANT ENVIRON 2 À 3 MINUTES.



Boire 2 verres d'  
eau chaude



**1** Paumes  
des mains



**2** Plantés des  
pieds



**3** Arrière des  
genoux



**4** L'aîne



**5** Aisselles



**6** Lymphé



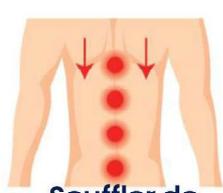
**7** Haut du  
dos



**8** Tête



**9** Fesses



**10** Souffler de  
l'eau chaude  
vers le bas



Boire 2 verres  
supplémentaires

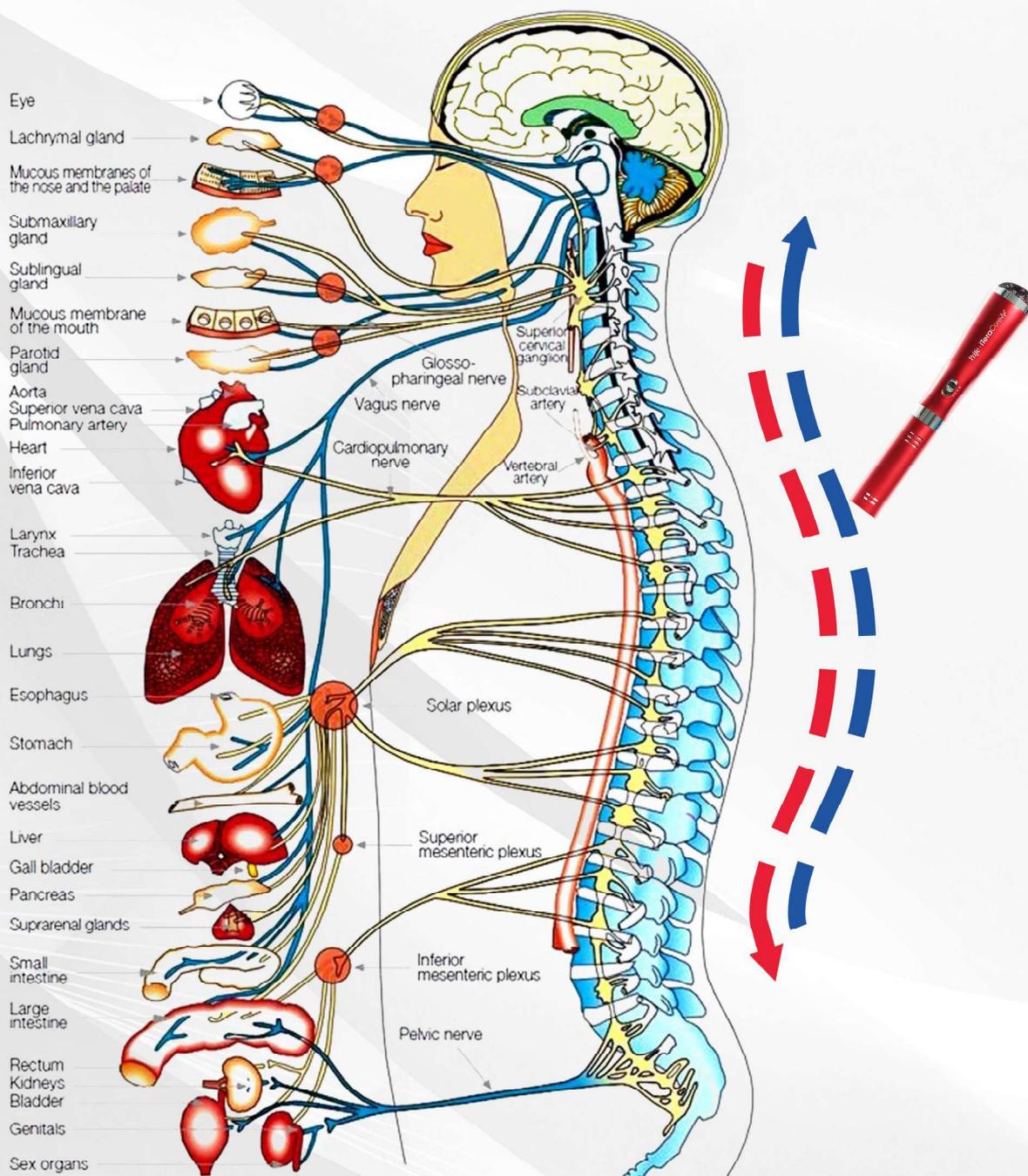
L'appareil iTeraCare peut également être soufflé sur la tête, le visage, le corps, les membres et les zones douloureuses.

\*Les utilisateurs souffrant d'hypertension artérielle ne doivent pas souffler sur le point 8. Ajoutez un peu de sel à votre eau chaude, ou utilisez de l'eau minérale ou de l'eau de source.

# iTeraCare™

## STIMULER LES CELLULES SOUCHES

SOUFFLER SUR LA COLONNE VERTÉBRALE DE HAUT EN BAS  
PENDANT 15 À 30 MINUTES.

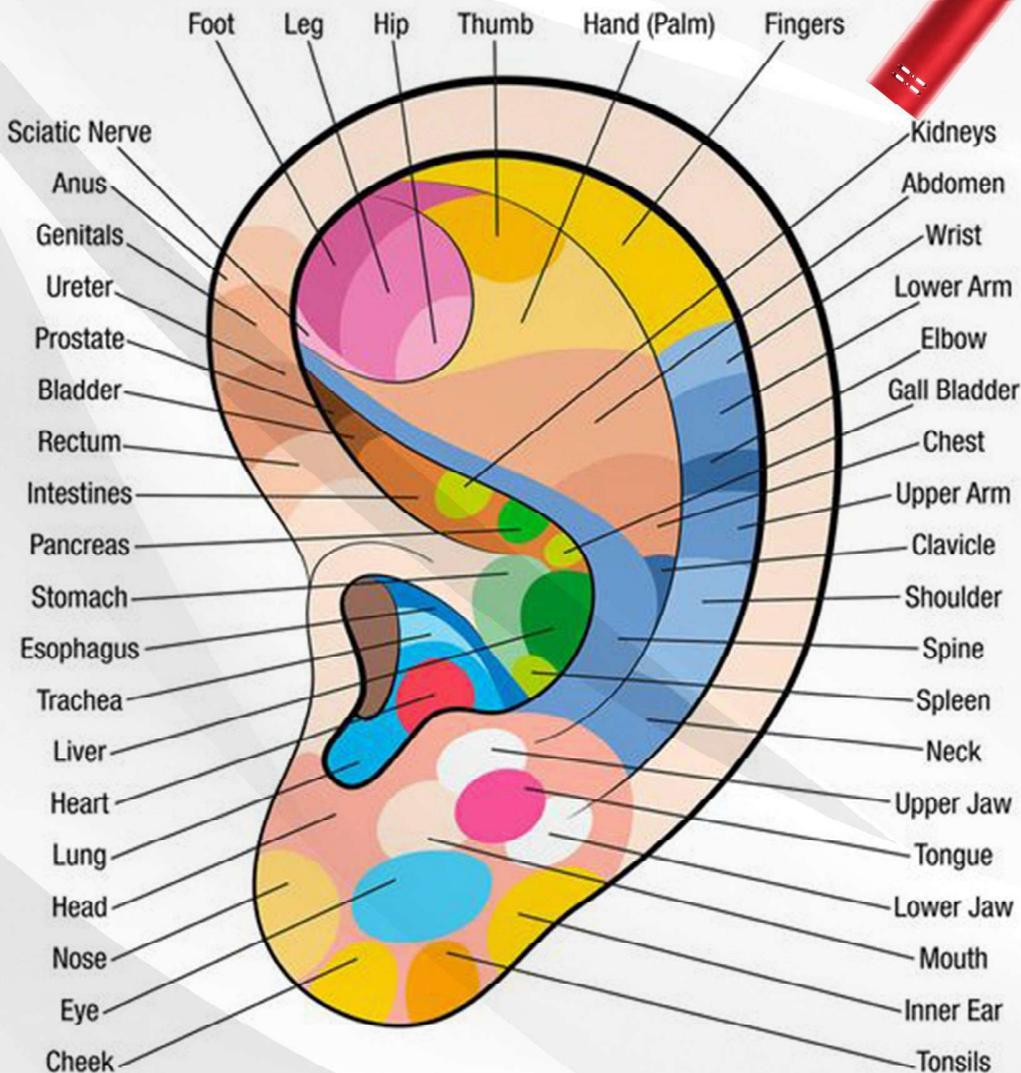


## OREILLES ACTIVATION DES DIFFÉRENTS ORGANES

SOUFFLER PENDANT 2 MINUTES DANS CHAQUE OREILLE EN MOUVEMENT CIRCULAIRE

### SUPPRESSION DES POINTS MÉRIDIENS

### TABLEAU DE RÉFLEXOLOGIE AURICULAIRE



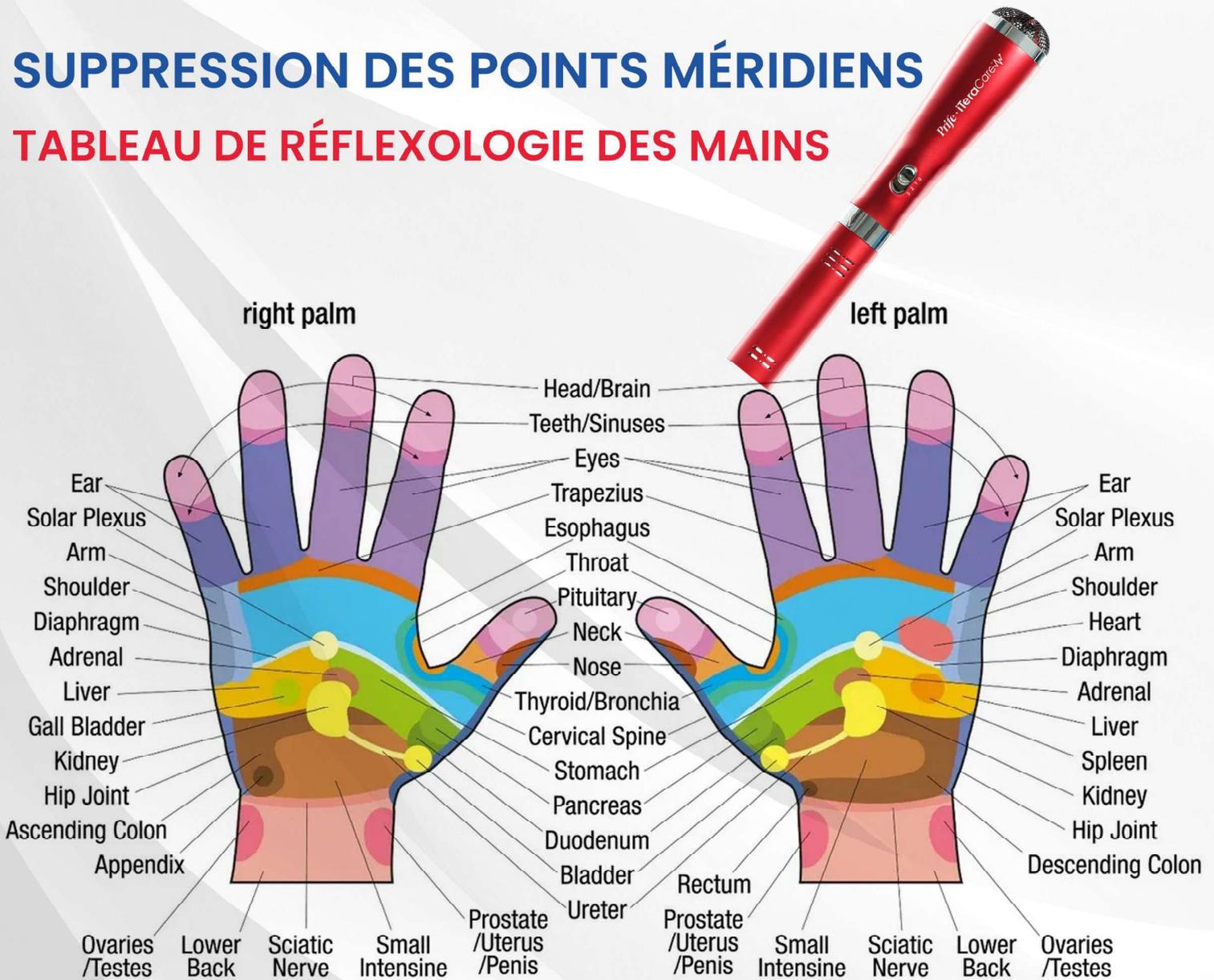
# iTeraCare™

## MAINS ACTIVATION DES DIFFÉRENTS ORGANES LIBÉRATION DES POINTS MÉRIDIENS TABLEAU DE RÉFLEXOLOGIE DES MAINS

SOUFFLER PENDANT 2 MINUTES SUR CHAQUE MAIN  
EN MOUVEMENT CIRCULAIRE

### SUPPRESSION DES POINTS MÉRIDIENS

### TABLEAU DE RÉFLEXOLOGIE DES MAINS



## PIEDS ACTIVATION DES DIFFÉRENTS ORGANES LIBÉRATION DES POINTS MÉRIDIENS

SOUFFLER PENDANT 2 MINUTES SUR CHAQUE PIED  
EN MOUVEMENT CIRCULAIRE

### SUPPRESSION DES POINTS MÉRIDIENS

### TABLEAU DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



# iTeraCare™

## DOULEURS DU DOS

15 À 20 MINUTES DE THÉRAPIE

### 1 SOUFFLER LA COLONNE

VERTÉBRALE DE HAUT EN BAS EN  
2 À 3 MINUTES

#LE NUMÉRO 1 EST FACULTATIF,  
MAIS RECOMMANDÉ.

### 2 UTILISER LE TEMPS

RESTANT DANS LA ZONE  
DE LA DOULEUR  
DORSALE.

(SI VOUS COMMENCEZ  
DANS LE SENS DES  
AIGUILLES D'UNE MONTRE,  
TERMINEZ ÉGALEMENT  
DANS LE SENS DES AIGUILLES  
D'UNE MONTRE).



# iTeraCare™

**CATARACTE, SÉCHERESSE OCULAIRE,  
LAUCOME, PROBLÈMES DE VUE**

## **1 SOUFFLER SUR LA COLONNE**

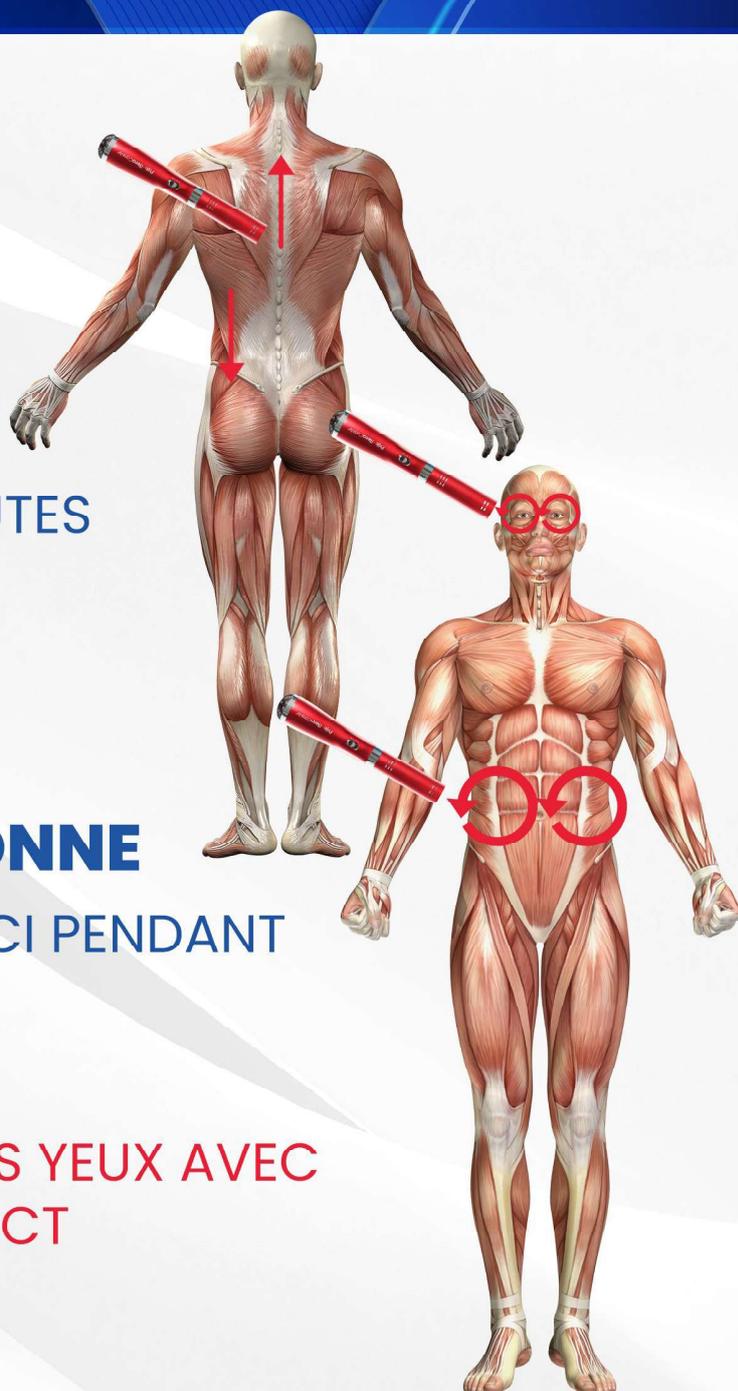
VERTÉBRALE DE HAUT EN  
BAS PENDANT 2 À 3 MINUTES

#LE N° 1 EST FACULTATIF,  
MAIS RECOMMANDÉ

## **2 AU LIEU DE LA COLONNE**

VERTÉBRALE, SOUFFLER ICI PENDANT  
3 MINUTES

NE PAS SOUFFLER SUR LES YEUX AVEC  
DES LENTILLES DE CONTACT



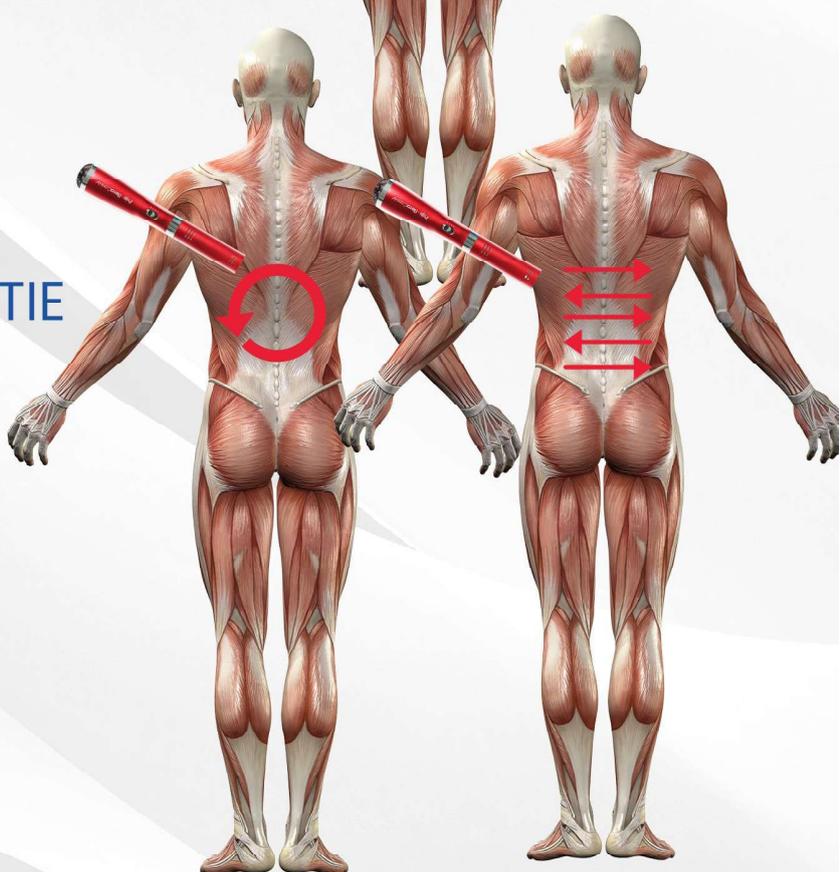
## MALADIES DU CŒUR

20 À 30 MINUTES

**1 SOUFFLER SUR LA**  
COLONNE VERTÉBRALE DANS  
UN MOUVEMENT DE HAUT EN  
BAS PENDANT 2 À 3 MINUTES

#LE NUMÉRO 1 EST FACULTATIF,  
MAIS RECOMMANDÉ.

**2 UTILISER LE TEMPS**  
**RESTANT**  
POUR SOUFFLER LA PARTIE  
ARRIÈRE DU CORPS



# iTeraCare™

## ÉPAULE GELÉE

15 - 20 MINUTES DE THÉRAPIE

**1 SOUFFLER LA COLONNE**  
VERTÉBRALE DANS UN  
MOUVEMENT DE HAUT EN BAS  
PENDANT 2 À 3 MINUTES

#1 EST FACULTATIF, MAIS  
RECOMMANDÉ

**2 UTILISEZ LE TEMPS RESTANT**  
POUR SOUFFLER SUR LA ZONE AFFECTÉE DE  
L'ÉPAULE GELÉE (SI VOUS COMMENCEZ  
DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE  
MONTRE, TERMINEZ ÉGALEMENT DANS LE  
SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE).



# iTeraCare™

## BEAUTÉ DU VISAGE

SOUFFLER PENDANT 5-10 MINUTES  
EN MOUVEMENTS CIRCULAIRES ET VERS LE HAUT



JUSTE APRÈS AVOIR UTILISÉ  
LE SOUFFLEUR SUR VOTRE  
VISAGE, VOUS POUVEZ  
UTILISER VOTRE CRÈME  
POUR LE VISAGE OU VOTRE  
CRÈME HYDRATANTE.

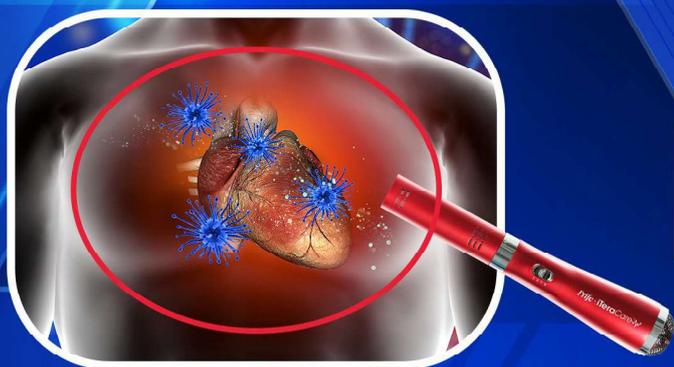


# iTeraCare™

## TOUX, RHUME, GRIPPE ET ASTHME



UTILISEZ LE SOUFFLEUR SUR LA BOUCHE ET INSPIREZ DE L'AIR PENDANT 5 MINUTES.



SOUFFLER SUR LES POUMONS ET LA POITRINE PENDANT 10 MINUTES.



SOUFFLER SUR LES DEUX CÔTÉS DU COU PENDANT 5 MINUTES.

# iTeraCare™

## FIÈVRE ET INFECTIONS



SOUFFLER SUR L'ARRIÈRE DE LA  
TÊTE ET DE LA COLONNE  
VERTÉBRALE PENDANT 5  
MINUTES



PAR DES MOUVEMENTS  
CIRCULAIRES  
SOUFFLER SUR LES DEUX MAINS  
PENDANT 2 MINUTES CHACUNE



SOUFFLER SUR LES DEUX PIEDS  
PENDANT 2 MINUTES CHACUN  
MOUVEMENT CIRCULAIRE



SOUFFLER SUR LA ZONE  
PULMONAIRE PENDANT 5  
MINUTES  
MOUVEMENT CIRCULAIRE

# iTeraCare™

## PROBLÈME DE SEINS



SOUFFLEZ SUR LA ZONE DES  
AISSELLES PENDANT  
5 MINUTES CHACUNE



SOUFFLEZ SUR LA ZONE DU  
SEIN PENDANT 5 MINUTES  
CHACUN.



SOUFFLEZ SUR LES OMOPLATES  
PENDANT 5 MINUTES  
CHACUNE.

# iTeraCare™

## PROBLÈMES GASTRO-INTESTINAUX, COLIQUES, MAUX D'ESTOMAC ET CONSTIPATION



SOUFFLER SUR LA RÉGION DE  
L'ABDOMEN PENDANT 10  
MINUTES. EN MOUVEMENT  
CIRCULAIRE



SOUFFLER SUR LE CÔTÉ DROIT  
DU BAS DU DOS  
SOUS LES OMOPLATES  
PENDANT 10 MINUTES.

# iTeraCare™

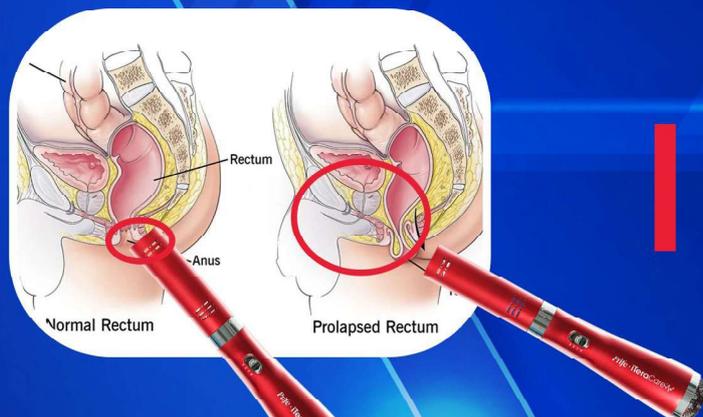
## ORGANES SEXUELS MASCULINS ET FÉMININS PROSTATE ET PROBLÈMES GYNÉCOLOGIQUES



ZONE DU PÉRINÉE PENDANT  
10 MINUTES



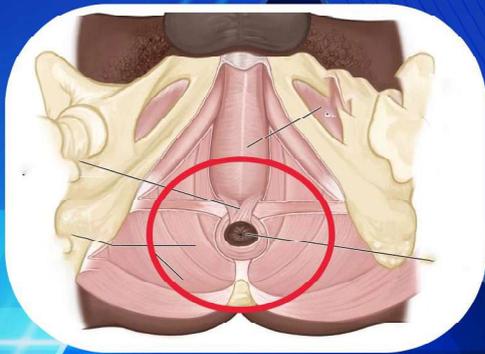
ZONE DE L'ANUS ET BAS DU  
DOS PENDANT 5 MINUTES  
CHACUN



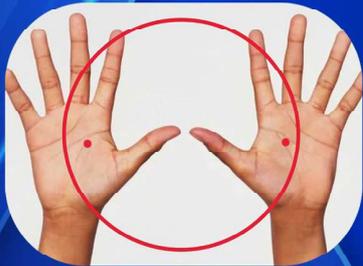
SOUFFLE DE L'UTILISATEUR  
DIRECTEMENT PENDANT  
5 MINUTES.

# iTeraCare™

## PROBLÈME DES HÉMORROÏDES



ZONE DE L'ANUS PENDANT  
10 MINUTES.



MOUVEMENT CIRCULAIRE  
UTILISER LA CHALEUR ET LE  
SOUFFLE À BASSE PRESSION  
2 MINUTES PAR MAIN ET PAR PI



ZONE DU HAUT ET DU BAS  
DU DOS 5 MIN. CHACUN

# iTeraCare™

## SOMMEIL - PROBLÈME D'INSOMNIE



ZONE SUPÉRIEURE DU VISAGE  
PENDANT 10 MINUTES.



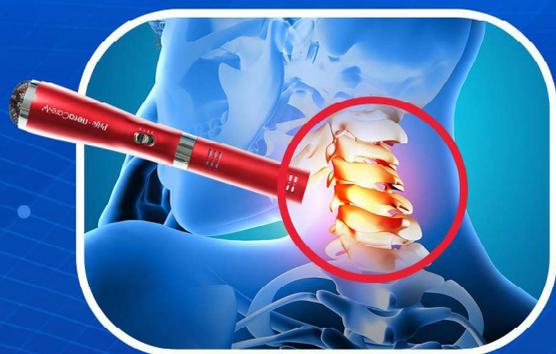
ARRIÈRE DE LA TÊTE PENDANT  
10 MINUTES.



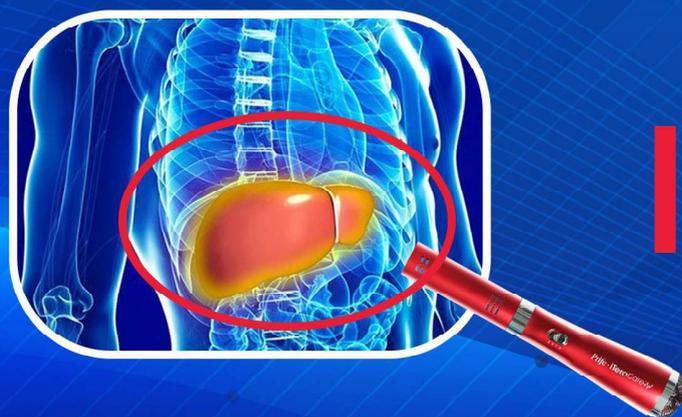
SOUFFLER SUR LA COLONNE  
VERTÉBRALE PENDANT  
15 MINUTES.

# iTeraCare™

## HYPERTHYROÏDIE



SOUFFLEZ SUR LE COU ET LES CÔTÉS DU COU PENDANT 10 MINUTES.



SOUFFLEZ SUR LE MILIEU DU DOS PENDANT 10 MINUTES.



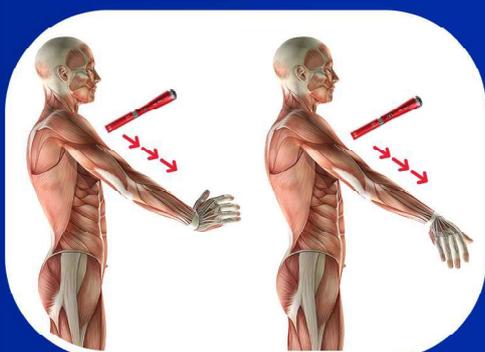
SOUFFLEZ SUR LA RÉGION DU FOIE PENDANT 10 MINUTES.

# iTeraCare™

## HYPERTENSION ARTÉRIELLE



SOUFFLEZ SUR LA COLONNE VERTÉBRALE DANS UN MOUVEMENT DE BAS EN HAUT PENDANT 10 MINUTES.



SOUFFLEZ SUR LES BRAS DANS UN MOUVEMENT DE BAS EN HAUT PENDANT 5 MINUTES SUR CHAQUE BRAS.



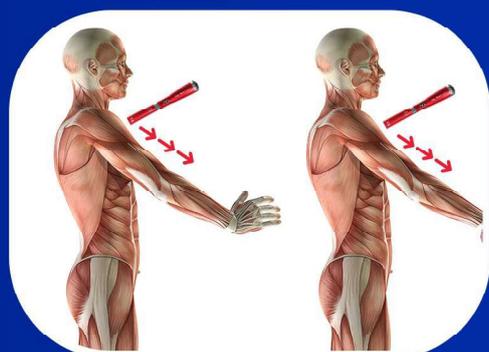
2 MINUTES SUR CHAQUE MAIN ET CHAQUE PIED

# iTeraCare™

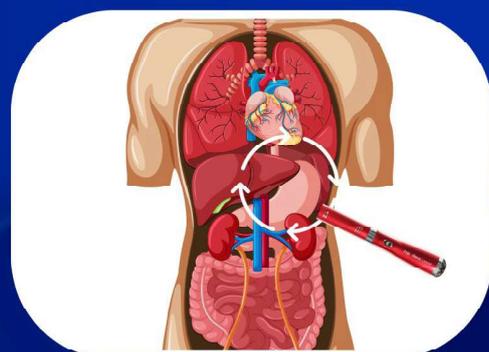
## DIABÈTE



SOUFFLEZ SUR CHAQUE MAIN ET CHAQUE PIED PENDANT 2 MINUTES.



SOUFFLEZ SUR LA RÉGION DE LA RATE PENDANT 10 MINUTES.



SOUFFLEZ SUR LES BRAS EN EFFECTUANT UN MOUVEMENT VERS LE BAS PENDANT 5 MINUTES. CHACUN

# iTeraCare™

## GUIDE DE L'UTILISATEUR POUR OPTIMISER LES RÉSULTATS DE L'UTILISATION DU DISPOSITIF ITERACARE.

SUIVRE CE GUIDE VOUS DONNERA DES RÉSULTATS OPTIMAUX.

1. Fréquence Térhertz
2. Raison Quantistique
3. Technologie de la lumière optique en verre

<https://www.prifeintl.com>



# iTeraCare™

## **1.) BOIRE 2 VERRES D'EAU CHAUDE CONCENTRÉE**

avant et après la thérapie. Pour ceux qui ne peuvent pas boire la quantité recommandée en une seule fois, vous pouvez en boire un peu pendant la séance et davantage après la séance.

## **2.) POUR LES 3 PREMIÈRES THÉRAPIES**

suivez les étapes de la "Technique de base d'utilisation en 10 points" pour introduire lentement la fréquence THZ dans votre corps. Cela permet d'éliminer les blocages dans le corps et d'ouvrir les points méridiens. Passez environ 20 minutes à suivre ces étapes sur l'ensemble du corps.

## **3.) INSISTER SUR LES ZONES INCONFORTABLES**

ou les zones sur lesquelles vous voulez travailler et activer la génération cellulaire et l'élimination des mauvaises cellules. Il est recommandé de consacrer 5 à 15 minutes à chaque zone.

## **4.) NE JAMAIS SOUFFLER SUR DES ZONES**

où il y a des hémorragies, des plaies ouvertes, des coupures ou des brûlures ; des zones où il y a des cellules cancéreuses à proximité de vaisseaux sanguins provoquant des saignements. Cela pourrait causer plus de douleur et des réactions indésirables.

## **5.) VOUS POUVEZ TOUT À FAIT CONTINUER À PRENDRE VOS MÉDICAMENTS**

et de consommer vos suppléments pendant l'utilisation de l'appareil iTeraCare. Une fois que vous aurez observé des progrès notables, vous voudrez consulter votre professionnel de la santé pour d'éventuels changements ou ajustements.

## **6.) CHARGER VOTRE THÉ, JUS DE FRUITS NATURELS**

L'eau et les jus de fruits naturels sont excellents pour augmenter l'effet de désintoxication et les nutriments dans le corps. Ne chargez jamais de boissons gazeuses ni d'eau dans un récipient en plastique.



## **7.) NOUS RECOMMANDONS UN TOTAL DE 15-30 MINUTES D'UTILISATION D'ITERACARE PAR JOUR**

chez les personnes en bonne santé. Les personnes présentant des problèmes de santé ne doivent pas l'utiliser plus de deux heures par jour, que ce soit en une ou plusieurs séances. Il est recommandé de faire une pause de 3 jours par mois ou d'un jour par semaine pendant l'utilisation continue de l'appareil. La pause est importante pour que les cellules du corps ne perdent pas leur sensibilité à la fréquence et ne réagissent pas de manière moins optimale.

## **8.) EN CAS DE CRISE DE GUÉRISON,**

Nous vous recommandons de changer votre mode de vie pour adopter des habitudes plus saines. Au cours du processus de guérison, il est important de privilégier un repos adéquat, de boire jusqu'à 4 litres d'eau par jour, de maintenir un régime alimentaire équilibré, de pratiquer une activité physique régulière, de s'exposer à la lumière du soleil et de pratiquer une respiration profonde. En outre, il est conseillé de réduire l'utilisation des appareils jusqu'à 50 % du temps habituel pendant cette phase. Par exemple, si vous passez habituellement 30 minutes sur un appareil, essayez de réduire ce temps à 15 minutes jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

## **9.) UNE FOIS QUE VOUS AVEZ ATTEINT VOTRE OBJECTIF DE SANTÉ,**

Réduisez au minimum l'utilisation prolongée et régulière de l'appareil. Une utilisation de 5 à 10 minutes par jour est recommandée. N'oubliez pas de faire des pauses régulières. Cependant, il est important de continuer à boire beaucoup d'eau chargée.

## **10.) IL EST FORTEMENT RECOMMANDÉ DE RETIRER SES VÊTEMENTS PENDANT LA SÉANCE DE THÉRAPIE**

afin de maximiser l'effet de la chaleur d'Iteracare sur votre corps.

## **11.) NE JAMAIS MANGER DE VIANDE CRUE OU D'ALIMENTS FROIDS**

dans les 4 heures qui suivent la thérapie.



## **12.) NE PAS PRENDRE DE BAIN DANS LES 4 HEURES**

suivant la thérapie. Nous vous recommandons de prendre un bain avant la séance de thérapie afin d'en maximiser l'effet. En outre, évitez de vous servir de ventilateurs électriques ou d'avoir l'air conditionné directement pointé sur vous dans les 4 heures suivant la thérapie, car cela peut contrecarrer les effets bénéfiques escomptés sur la santé.

## **13.) PROFITEZ DU VOYAGE DE LA GUÉRISON**

Restez heureux et sans inquiétude, car vous possédez le pouvoir inhérent de vous guérir vous-même. Permettez à cet appareil de vous aider à libérer ce potentiel de guérison !

**VISIT US AT:**

<https://www.prifeintl.com>