

La guía del usuario de los productos Sota



SOTA actualmente ofrece cuatro unidades—Silver Pulser, Magnetic Pulser, Water Ozonator y el Bio Tuner. También ofrecemos dos unidades “Lite”—Silver Pulser Lite y Bio Tuner Lite. Incluimos sugerencias sobre cómo usar las cuatro unidades en esta guía.

- 1) *el Silver Pulser o Silver Pulser Lite* para la aplicación de los micropulsos y para hacer la plata coloidal iónica
- 2) *el Magnetic Pulser* para la aplicación de los campos magnéticos pulsados
- 3) *el Water Ozonator* para ozonizar y oxigenar el agua
- 4) *el Bio Tuner o Bio Tuner Lite* para la aplicación de una amplia gama de frecuencias relajantes

Uso de esta guía

Ofrecemos una selección de tres programas de bienestar:

- Programa básico de bienestar - Este programa está diseñado para aquellos que son principiantes con los productos SOTA, y también para aquellos que han tomado un descanso y quieren usar los productos de nuevo.
- Programa enfocado de bienestar - Este programa es para aquellos que necesitan un programa más intenso.
- Programa continuo de bienestar - Este programa es para aquellos que desean incorporar los productos de SOTA en su estilo de vida de bienestar.

Recomendaciones antes de comenzar

- Mientras que los aparatos SOTA están diseñados para ser utilizados de forma independiente, también se pueden usar juntos como parte de un estilo de vida de bienestar. Al comenzar, algunos encuentran más fácil introducir un aparato a la vez - permitiendo que el cuerpo se ajuste antes de introducir el siguiente aparato. Otros comienzan a usar todos los aparatos al mismo tiempo. Al igual que con todas las herramientas de bienestar, le aconsejamos que preste atención a lo que funciona mejor para usted con respecto a nuestros productos.
- Tomar mucha agua—especialmente al hacer la micropulsación. Tomar un vaso de agua antes, durante y después de cada sesión.
- Al usar los aparatos SOTA, hacer caso al cuerpo, prestar atención a cómo se siente. Si experimenta lentitud, u otros síntomas menores reducir el tiempo que está usando el aparato o dependiendo de la experiencia, tomar un descanso por unos días antes de reiniciar. Los elementos claves son: la conexión con el cuerpo y la consistencia del

esfuerzo. Hacer caso al cuerpo, respetarlo y déjalo guiar. Cambiar y ajustar las cosas si es necesario. El punto es tomar las cosas con calma. Puede ser útil tomar más agua durante el día. Recuérdese, vivir un estilo de vida de bienestar no es una carrera - sino un viaje que elegimos cada día.

- Los que tienen más éxito en sus metas de bienestar, también toman elecciones saludables. Opciones a considerar: mejorar su dieta, reducir el estrés, mejorar la eliminación, la curación emocional, hacer ejercicio moderado y evitar las toxinas ambientales como los metales pesados, el moho, los productos químicos y los transgénicos.

Consejos adicionales

- Consultar los manuales de producto para las instrucciones completas, incluso la precaución para cada aparato. Los manuales actuales para cada aparato SOTA están siempre disponibles para leer o descargar de nuestro sitio web. Para obtener instrucciones consultar los videos de instrucción en nuestro sitio web: www.sota.com
- La siguiente sección sobre el uso de los productos SOTA se ha desarrollado basado de nuestra experiencia personal y la retroalimentación recibida de otros.
- Lo siguiente son solo sugerencias - usted puede decidir usar más o menos de lo que se sugiere para cada aparato.

La micropulsación usando el Silver Pulser o Silver Pulser Lite

El SOTA Silver Pulser y Silver Pulser Lite proporciona una manera simple de aplicar microcorrientes suaves, colocando los electrodos sobre los dos puntos de pulso de la muñeca.

Los microcorrientes suaves de electricidad funcionan con la electricidad natural del cuerpo para obtener más energía, salud general y bienestar.

- Una sesión debe durar un mínimo de 2 horas diarias.
- Al comenzar, aumente gradualmente la duración de una sesión. Comience con 10-20 minutos al día y aumente gradualmente el tiempo cada día hasta que lo está haciendo por un mínimo de 2 horas cada día.



- Una vez que lo use durante al menos 2 horas cada día, úselo diariamente durante un mínimo de 8-12 semanas.
- Al detener hiendo la micropulsación, reduzca gradualmente la cantidad de tiempo que usa por día. Si se nota que los beneficios disminuyen, regrese a hacer la micropulsación regularmente.
- Si usa dos o más de las unidades SOTA diariamente, recuerde suspender el uso de una unidad a la vez.

Programa básico de bienestar:

- Usar por mínimo una sesión cada día.

Programa enfocado de bienestar:

- Una vez aumentado hasta 2 horas por día durante 4 semanas, puede a) aumentar la duración de una sesión diaria o haciendo varias sesiones por día y/o b) continuar usando más allá del mínimo de 8-12 semanas.
- Dependiendo de cómo se siente y sus propias necesidades, es posible tener que hacer la micropulsación durante muchos meses o incluso durante años.
- A medida que alcanza sus objetivos de bienestar, puede reducir gradualmente la duración de su sesión micropulsación cada día. Si se nota que los beneficios disminuyen, vuelva a usar regularmente.

Programa continuo de bienestar:

- Después de seguir los programas de bienestar básico o enfocado, el Silver Pulser o Silver Pulser Lite se puede usar según sea necesario. Sugerencias para mantenimiento general son: a) 1-3 veces por semana, b) 1 semana por mes, o c) según sea necesario.
- En cualquier momento, se puede repetir el programa de bienestar básico o enfocado.

Elaboración de la plata coloidal~iónica con el Silver Pulser o Silver Pulser Lite

El Silver Pulser y Silver Pulser Lite de SOTA ofrece un sistema simple para hacer su propia solución de plata coloidal~ionica en casa. La plata coloidal~iónica es un electrolito de plata que se puede usar en el hogar, tanto tópicamente como en forma interna.

La plata coloidal~ionica está diseñada para ser utilizada cuando sea necesario, y no para la consumación continua. Empezar con los programas de bienestar básico o enfocado para recibir los beneficios de la plata coloidal~iónica y luego seguir con el programa continuo.

- Se puede tomar la plata coloidal~iónica diario; de 30-60 (1 o 2 onzas) a la vez.

- Se pueden consumir cantidades más grandes de plata coloidal iónica ~ 250 ml o más durante breves períodos de tiempo, por ejemplo, unas pocas semanas. Es mejor tomar cantidades más pequeñas durante todo el día en lugar de todo a la vez.
- Al detenerse, disminuya gradualmente diario, la cantidad tomada de plata coloidal iónica.

Programa básico de bienestar:

- Tomar diariamente durante 2-3 meses.

Programa enfocado de bienestar:

- Durante las primeras semanas, tomar hasta 250 ml por día, bebiendo de 30-60 ml (1-2 onzas) a la vez. Es mejor tomar cantidades más pequeñas durante todo el día que todo a la vez.
- Después del período inicial, continuar tomando de 30-60 ml (1-2 onzas) por día, durante 2 a 3 meses.
- Si desea utilizar el Programa de Bienestar Enfocado por períodos de tiempo más largos, le sugerimos tomar descansos. Por ejemplo, después de cada 3 meses de uso, tomar un descanso de 1 mes.

Programa continuo de bienestar:

- Después de seguir los programas de bienestar básico o enfocado, se puede tomar la plata coloidal~iónica según sea necesario.
- En cualquier momento, se puede repetir el programa de bienestar básico o enfocado.

Los campos magnéticos pulsados del Magnetic Pulser

El Magnetic Pulser de SOTA genera campos magnéticos pulsados que proporcionan una forma sencilla de aplicar los microcorrientes de electricidad, enfocados y suaves, utilizando un emisor. Se puede aplicar el Magnetic Pulser sobre la ropa a medida que el campo magnético pasará a través de la ropa. Se puede usar el emisor a cualquier área del cuerpo; mantener el emisor en un área o pasar a otra área durante una sesión.



- Una sesión de Magnetic Pulser varía de 20-30 minutos a dos horas o más al día.

- Al comenzar, aumente gradualmente la duración de una sesión. Comience con, 10 minutos por día, y aumente gradualmente hasta un mínimo de 20 minutos por día.
- Una vez que lo use durante al menos 20 minutos por día, úselo diariamente durante un mínimo de 8-12 semanas.
- Cuando se usa como parte de un programa de bienestar, el uso diario constante durante muchas semanas es más importante que el uso ocasional. Sesiones más largas y frecuentes pueden ser más beneficiosas.
- Al detenerse, reduzca gradualmente la cantidad de tiempo que usa el Magnetic Pulser por día. Si se nota que los beneficios disminuyen, vuelva a usar el Magnetic Pulser regularmente.
- Si usa dos o más de las unidades SOTA diariamente, recuerde suspender el uso de una unidad a la vez.

Programa básico de bienestar:

- Use diario por al menos 1 sesión.

Programa enfocado de bienestar:

- Una vez que haya aumentado hasta 20 minutos por día, puede a) aumentar la cantidad de tiempo diario y/o b) continuar usando más allá del mínimo de 8-12 semanas.
- Dependiendo de cómo se siente y sus propias necesidades individuales, es posible que tener continuar usándolo durante muchos meses o incluso años.
- A medida que alcanza sus objetivos de bienestar, puede reducir gradualmente diario la duración de una sesión. Si se nota que los beneficios disminuyen, vuelva a usar su Magnetic Pulser regularmente.

Programa de bienestar continua:

- Después de seguir los programas de bienestar básico o enfocado, se puede utilizar según sea necesario. En cualquier momento, se puede repetir el programa básico o el programa enfocado.



Ozonizar y oxigenar agua con el Water Ozonator

El Water Ozonator de SOTA produce agua ozonizada. El sabor fresco y el oxígeno extra

son una forma energizante de hidratar el cuerpo.

- Es mejor tomar agua ozonizada con el estómago vacío.
- El agua fría absorba más ozono, sin embargo, el agua a temperatura ambiente es mejor para el estómago.
- Beber diariamente.

Programa básico de bienestar:

- Inicialmente beber un vaso al día.
- Gradualmente aumentar hasta la cantidad que se prefiera- no existe un límite máximo diario conocido.

Programa continuo de bienestar:

- Para usos en curso, beber la cantidad deseada- no existe un límite máximo diario conocido.

Las frecuencias armónicas del Bio Tuner o Bio Tuner Lite

El SOTA Bio Tuner y Bio Tuner Lite apoya la conexión mente-cuerpo al ofrecer frecuencias armónicas que ayudan a crear una sensación de calma, equilibrio y tranquilidad.

Los 6 modos diferentes del Bio Tuner son configuraciones de comodidad (Nota: el Bio Tuner Lite solo ofrece el Modo 1). La opción de modos permite al usuario experimentar para descubrir qué se siente o funciona mejor.



Simplemente colocar los clips de oído en la parte posterior de los lóbulos y dirigir los clips hacia la mandíbula.

- El aparato Bio Tuner y Bio Tuner Lite está configurado para un ciclo aproximado de 20 minutos de duración. Una sesión puede durar 20 a 40 minutos o incluso más.
- Al empezar, aumente gradualmente la duración y número de sesiones al día. El aparato se puede usar diariamente o tan a menudo como se necesite a lo largo del día.
- Utilizar por un mínimo de 30 días consecutivos, ya que a menudo toma al menos 30 días de uso para experimentar los beneficios.

- Al hacer varias sesiones por día, espaciar las sesiones a lo largo del día. Por ejemplo, al hacer 2 sesiones dividir las en una sesión por la mañana y otra por la tarde. Recordarse que una sesión es en general de 1-2 ciclos cronometrados (20-40 minutos).
- Cuando se detenga, reduzca gradualmente la cantidad de tiempo que usa por día. Si nota que los beneficios disminuyen, vuelva a utilizar con regularidad.

Programa básico de bienestar:

- Realizar 1 o más sesiones diarias.

Programa enfocado de bienestar:

- Úselo diariamente durante 3 o más sesiones o con la frecuencia necesaria durante el día.
- Dependiendo de cómo se siente y de sus necesidades individuales, es posible tener que aplicar la unidad durante muchos meses o incluso incorporarlo a su vida diaria.
- A medida que alcanza sus objetivos de bienestar, puede reducir la cantidad y / o la duración de las sesiones por día. Si se nota que los beneficios disminuyen, vuelva a utilizar la unidad con regularidad.

Programa continua de bienestar:

- Después de seguir los programas básicos y enfocados, la unidad se puede usar según sea necesario. En cualquier momento, el programa básico o enfocado se puede repetir.

Compartir su experiencia

Le invitamos a que nos cuente su experiencia con cualquier aparato SOTA: story@sota.com.

Le recordamos que

Para obtener más información sobre cómo usar los aparatos SOTA, consultar los manuales o los videos de instrucción.