

*Le*  
*guide des*  
*produits Sota*



**S**OTA vous offre cinq appareils—le Silver Pulser, le Magnetic Pulser, le Water Ozonator, le Bio Tuner, le LightWorks et le YumaLite®. Dans ce guide, nous vous suggérons comment utiliser les six produits.

- 1) *Le Silver Pulser* pour faire la micropulsation et aussi l'argent colloïdal ~ ionique
- 2) *Le Magnetic Pulser* pour l'application des champs magnétiques pulsés
- 3) *Le Water Ozonator* pour faire ozoner et oxygéner l'eau
- 4) *Le Bio Tuner* pour l'application d'une large gamme de fréquences relaxantes
- 5) *Le LightWorks* pour l'application de la lumière LED et de sept fréquences saines
- 6) *Le YumaLite* pour appliquer la lumière LED aux yeux quand il manque de la lumière naturelle.

### *L'utilisation de ce guide*

Nous vous offrons un choix de trois programmes de bien-être:

- Programme de bien-être de base - Ce programme est idéal pour ceux qui cherchent d'être proactifs avec leur santé. Le programme de bien-être de base est conçu pour ceux qui sont débutants ainsi que pour ceux qui ont pris une pause et recommencent à utiliser les produits.
- Programme de bien-être focalisé - Ce programme est pour ceux qui ont besoin d'un programme de santé plus intensive.
- Programme de bien-être continu - Ce programme décrit comment incorporer des produits SOTA dans votre mode de vie sain.

### *Recommandations avant de commencer*

- Bien que les appareils SOTA sont conçus pour être utilisés indépendamment, ils peuvent aussi être utilisés ensemble dans le cadre d'un mode de vie sain. Au début, certains trouvent qu'il est plus facile d'introduire un appareil à la fois - permettant au corps de s'adapter avant de commencer le prochain appareil. Cependant, certains commencent à les utiliser au même temps. Nous recommandons, comme nous le faisons avec tous nos produits, que vous soyez au courant de ce qui vous convient le mieux.
- Boire beaucoup d'eau, en particulier lors de faire la micropulsation. Boire un verre d'eau avant, pendant et après chaque session.
- En utilisant les appareils SOTA, faire attention à votre corps et à comment vous vous

sentez. Si vous vous sentez la léthargie, des symptômes pseudo-grippaux ou d'autres symptômes de nettoyage montrant que votre corps se déplace vers le bien-être - réduire le temps à l'appareil ou, selon votre expérience, faire une pause pendant quelques jours avant de recommencer. Les éléments principaux sont la connexion au corps, et la consistance de l'effort. Respecter votre corps et le laisser vous guider. Effectuer les ajustements nécessaires. L'important, c'est aller lentement. Il peut être utile d'augmenter la consommation d'eau. Garder à l'esprit que vivre d'une manière saine, ce n'est pas une course - sinon un voyage quotidien.

- Ceux qui réussissent le mieux dans les objectifs de bien-être, ont fait également une variété de choix sains. Quelques options à envisager: améliorer votre alimentation, et votre élimination, réduire le stress, la guérison émotionnelle, l'exercice modéré et éviter les toxines environnementales comme les moisissures, les produits chimiques et les produits d'OGM.

### *Conseils supplémentaires*

- Consulter les modes d'emploi pour obtenir l'information complète, y compris les précautions pour chaque appareil. Tous les modes d'emploi SOTA actuels sont toujours disponibles à notre site Web. Pour obtenir des instructions visuelles, svp voir des vidéos d'instruction à notre site Web: [www.sota.com](http://www.sota.com)
- La section suivante sur l'usage des produits SOTA, a été développée sur la base de notre expérience personnelle et celle des autres.
- Ce qui suit n'est que des suggestions - vous pouvez décider d'utiliser plus ou moins ce qui est suggéré pour chacun des produits.

### *La micropulsation du Silver Pulser*

Le Silver Pulser vous offre un simple moyen d'appliquer les microcourants en plaçant les électrodes sur les deux points d'impulsion du poignet.

#### Programme de bien-être de base:

- Lors de la première session du Silver Pulser, il est préférable d'augmenter peu à peu la quantité de temps chaque jour. Commencer lentement avec 10 à 20 minutes par jour. Augmenter le temps chaque jour jusqu'à ce que vous atteigniez un minimum de



2 heures par jour. Continuer à user chaque jour pendant un minimum de 8-12 semaines.

Programme de bien-être focalisé :

- Au début, augmenter la quantité de temps chaque jour et/ou continuer à utiliser au-delà du minimum de 8-12 semaines.
- Pour combien de temps? Selon la façon dont vous vous sentez et selon vos propres besoins individuels, vous devrez faire la micropulsation pendant plusieurs mois ou même pendant des années pour atteindre vos objectifs de bien-être. Car le but de faire la micropulsation c'est de soutenir les capacités naturelles du corps, il est important de s'assurer que le corps est prêt à maintenir ses objectifs de sa propre initiative, sans le support supplémentaire de la micropulsation. Si on arrête trop tôt, il est possible que le corps ne soit pas prêt à maintenir le bien-être sans l'aide de la micropulsation.
- Chaque fois que vous décidez d'arrêter, même si vous avez fait la micropulsation pendant plusieurs semaines ou encore plus – il est toujours préférable de réduire la durée progressivement chaque jour. Si vous utilisez deux ou plusieurs produits SOTA à la fois, cesser un appareil à la fois.

Programme de bien-être continu:

- Pour maintenir les avantages de la micropulsation, nous proposons l'entretien suivant: a) 1-3 fois par semaine, b) 1 fois par jour pendant une semaine par mois, ou c) au besoin.
- À tout moment, vous pouvez répéter le programme de bien-être de base pendant les 8-12 semaines ou vous pouvez répéter le programme de bien-être focalisé si nécessaire.

*Faire l'argent colloïdal ~ ionique avec le Silver Pulser*

Le Silver Pulser SOTA vous offre un système simple pour faire de l'argent colloïdal~ionique à la maison.

L'argent colloïdal~ionique est un électrolyte d'argent doux qui supporte les défenses naturelles du corps. L'argent est utilisé dans les crèmes contre les brûlures, dans les pansements et dans le traitement de l'eau. Les magasins de santé portent habituellement de nombreuses marques d'argent ionique ou colloïdal.

L'argent colloïdal~ ionique est conçu pour être utilisé en cas de besoin, et non pas pour la consommation continue. Commencer avec des programmes de base ou focalisé pour recevoir les avantages de l'argent colloïdal~ ionique - puis continuer au programme continu.

Programme de bien-être de base:

- On peut consommer l'argent colloïdal-ionique tous les jours ou plusieurs fois par semaine

- 30 à 60 ml à la fois, pendant 2 à 3 mois.

- À tout moment, vous pouvez répéter le programme de bien-être de base pendant les 8-12 semaines ou vous pouvez répéter le programme de bien-être focalisé si nécessaire
- On peut consommer de plus grandes quantités d'argent colloïdal-ionique; par exemple, 250 ml ou plus, pour de courtes périodes de temps (quelques semaines). Il est préférable de prendre de petites quantités tout au long de la journée plutôt que tout à la fois.

#### Programme de bien-être focalisé:

- On peut consommer de plus grandes quantités par jour - 500 ml pendant quelques semaines, puis 250 ml pendant plusieurs mois - buvant 30-60 ml à la fois. Il est préférable de prendre de petites quantités tout au long de la journée plutôt que tout à la fois.
- Pendant plusieurs jours, ou si l'on préfère, plusieurs semaines, réduire progressivement la consommation d'argent colloïdal-ionique chaque jour.
- Si vous préférez poursuivre un programme de bien-être focalisé pour plus de temps, il est important de prendre une pause. Par exemple, tous les trois mois, faire une pause d'un mois.

#### Programme de bien-être continu:

- Faire ce qui vous convient le mieux. Nous vous suggérons d'utiliser au besoin.
- À tout moment, on peut répéter le programme de base, de bien-être ou le programme de bien-être focalisé.

### *Les champs magnétiques pulsés du Magnetic Pulser*

Le Magnetic Pulser génère des champs magnétiques pulsés, connus pour la création des microcourants.

Pour la plupart des applications, il est préférable d'utiliser le côté de l'émetteur marqué *polarité nord (-)* qui est clairement imprimé avec N. Le côté de l'émetteur polarité nord (-) peut être appliquée à toute zone du corps. Les champs magnétiques du Magnetic Pulser pénètrent à travers les vêtements et peuvent être



appliqués de cette façon.

Garder l'émetteur dans une seule zone du corps ou se déplacer vers d'autre zone au cours d'une session.

#### Programme de bien-être de base:

- Commencer lentement, à 10 minutes par jour, puis augmenter progressivement la durée de chaque session pendant au moins 20 minutes par jour. L'usage quotidien varie de 20 à 30 minutes - jusqu'à deux heures ou plus. Continuer à l'utiliser pendant au moins 8-12 semaines.
- Lorsqu'il est utilisé dans le cadre d'un programme de bien-être, il est plus important de l'utiliser tous les jours pendant plusieurs semaines au lieu de manière sporadique. Il peut être plus bénéfique de continuer pour plus longtemps y plus souvent.

#### Programme de bien-être focalisé:

- Augmenter le temps quotidien en augmentant la quantité de sessions. Continuer à utiliser au-delà du minimum de 12 semaines. En suivant un programme plus intensif, il peut être nécessaire de se poursuivre pendant plusieurs mois, ou même pendant des années.

#### Programme de bien-être continu:

- En général, l'appareil peut être utilisé au besoin. À tout moment, le programme de base du bien-être ou le programme de bien-être focalisé peut être répété.

### *Faire de l'eau ozonée fraîche avec le Water Ozonator*

L'ozone c'est le purificateur de la nature. L'ajout d'ozone à l'eau crée de l'oxygène supplémentaire dans l'eau.

#### Programme de bien-être de base:

- Il est préférable de prendre de l'eau ozonée sur l'estomac vide.
- Pour commencer, boire un verre (250 ml) par jour.
- Si bien toléré, augmenter progressivement à deux ou plusieurs verres (500 ml) d'eau ozonée par jour.

#### Programme de bien-être focalisé:



- Il est préférable de boire de l'eau ozonée sur l'estomac vide.
- Pour commencer, boire un verre (250 ml) par jour.
- Si bien toléré, augmenter progressivement à deux ou plusieurs verres (500 ml) d'eau ozonée par jour.

Programme de bien-être continu:

- Pour l'usage continue, prendre jusqu'à deux verres (500 ml) par jour ou comme préféré.
- Après l'usage prolongé, il est prudent de prendre une pause.

### *Les fréquences harmoniques du Bio Tuner*

Les 6 modes différents du Bio Tuner sont des paramètres de confort. Ces options permettent à l'utilisateur de définir ce qui se sent et ce qui fonctionne le mieux. Avec l'usage continu, il est important de varier le mode de temps en temps.

La large gamme de fréquences crée par le Bio Tuner aide le corps à se détendre et de promouvoir un sentiment de bien-être. Il suffit de placer les clips d'oreille avec le contact noir derrière le lobe de l'oreille, puis diriger les clips vers la mâchoire.



Programme de bien-être de base :

- Un cycle temporisé dure environ 20 minutes. Une session peut durer jusqu'à deux cycles ou de 20 ou 40 minutes. Les informations indiquent que si on l'utilise pendant plus de 40 minutes par session, les bénéfices pourraient être réduits. Pour cette raison, il est recommandé de multiples sessions espacées.
- Utiliser le Bio Tuner tous les jours pendant au moins deux sessions pendant au moins quatre semaines, puis diminuer progressivement la durée et la quantité de sessions.

Programme de bien-être focalisé:

- On peut l'utiliser tous les jours pour un maximum de trois sessions de 40 minutes chacune. Espacer les sessions - par exemple, le matin, l'après-midi, et le soir.

- Avec l'usage continu, il est important de varier le mode de temps en temps.

#### Programme de bien-être continu:

- Après avoir suivi le programme de bien-être de base et celui de bien-être focalisé, on peut continuer avec le Bio Tuner au besoin. À tout moment, on peut reprendre le programme de base et le programme focalisé.

### *L'utilisation des sept fréquences saines et des lumières LED du LightWorks*

L'émetteur de lumière LED peut être appliqué à toute zone du corps. Vous pouvez le garder en position directement dans une zone ou le déplacer aux différentes zones au cours d'une session. L'émetteur de lumière doit toucher la peau car les vêtements bloquent la lumière.

Le Lightworks vous offre plusieurs options:

1. Option automatique: Cette option passe à travers le mode constant ainsi que les 7 fréquences saines
2. Option manuelle:
  - a. Mode constant - fournit la lumière LED continue sans aucune fréquence pulsée. Il fonctionne pendant un cycle de 20 minutes.
  - b. Mode pulse - fournit la lumière LED pulsée appliquée en combinaison avec une des 7 fréquences saines. Chaque mode pulsé fonctionne pendant 20 minutes

#### Programme de bien-être de base:

- L'information sur l'application de lumière LED suggère que des périodes d'exposition plus courtes sont préférables. Augmenter le temps progressivement. La durée des sessions peut varier de quelques minutes à une heure et demie. Dépendant de son niveau de tolérance, on peut appliquer la lumière LED tous les jours ou de 2 à 4 fois par semaine.
- La lumière LED crée des effets continus, il est donc pas nécessaire de l'appliquer de manière quotidienne en continu. Il vaut mieux faire une pause de temps en temps.

#### Programme de bien-être continu:

- Appliquer la lumière LED au besoin.





## *Comment appliquer la lumière LED aux yeux avec le YumaLite®*

Lorsque **l'exposition à la lumière du soleil** est limitée, portez la visière YumaLite pendant votre routine matinale. L'exposition à la lumière le matin aide le corps à se réveiller et à fonctionner normalement. Assurez-vous que la visière est bien ajustée et positionnez la visière de sorte que la lumière soit inclinée vers les yeux de la même manière que la lumière du soleil. Vous pouvez utiliser de nouveau votre YumaLite pendant l'après-midi. Certaines personnes trouvent une deuxième exposition de la lumière peut aider encore plus. Nous déconseillons d'utiliser YumaLite le soir car c'est à ce moment que l'on veut que son corps se prépare au sommeil.



Pour **équilibrer votre exposition à la lumière bleue**, portez la visière YumaLite en utilisant la lumière rouge durant le matin et l'après-midi ou au début de soirée. Si vous êtes plus sensible et que la lumière rouge vous réveille, utilisez-la seulement le matin ou le début de l'après-midi.

The YumaLite vous propose deux options:

1. Option de minuterie: Ce réglage fournit une minuterie automatique pour une séance de 20 minutes de lumière blanche ou rouge. L'appareil se ferme à la fin de la session.
2. Option manuelle: Choisissez une lumière LED blanche ou rouge.

### Programme de bien-être de base:

- Lors de la première utilisation de la YumaLite, il est préférable d'augmenter graduellement la quantité de temps utilisée quotidiennement. Commencez lentement avec 10 minutes le matin et augmentez progressivement le temps chaque matin jusqu'à ce que vous utilisiez le YumaLite pendant 30 minutes, pour un minimum de 7 jours. N'hésitez pas à faire une autre séance dans l'après-midi. Vous pouvez utiliser le YumaLite jusqu'à 90 minutes par jour.
- Lorsqu'il est utilisé dans le cadre d'un programme de bien-être, une utilisation quotidienne cohérente est plus importante pour les résultats que l'utilisation occasionnelle.
- Lorsque l'exposition à la lumière du soleil est limitée:

- Utilisez la lumière LED blanche ou rouge. Nous suggérons de commencer avec la lumière blanche. Utilisez la lumière rouge si vous préférez, ou si la lumière blanche n'aide pas.

Programme de bien-être continu:

- Appliquez au besoin.
- À tout moment, le programme de bien-être de base peut être répété.

*Partager votre expérience*

Nous vous invitons à nous raconter votre expérience avec tout appareil SOTA:  
[story@sota.com](mailto:story@sota.com)

*Nous vous rappelons*

Consulter les modes d'emploi ou les vidéos pédagogiques pour plus d'informations sur l'utilisation des appareils SOTA.