

La
Guía de
productos Sota



SOTA les ofrece cinco aparatos—el Silver Pulser, el Magnetic Pulser, el Water Ozonator, el Bio Tuner, el LightWorks y YumaLite®. En esta guía les sugerimos cómo usar los seis aparatos.

- 1) *el Silver Pulser* for both Micropulsing and for Ionic~Colloidal Silver
- 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* para la aplicación de una amplia gama de frecuencias relajantes
- 5) *el LightWorks* para la aplicación de la luz LED y siete frecuencias saludables
- 6) *el YumaLite* para aplicar la luz LED a los ojos cuando falta luz natural

Uso de esta guía

Ofrecemos una selección de tres programas de bienestar:

- Programa básico de bienestar - Este programa es ideal para aquellos que buscan ser proactivos con su salud. El programa básico de bienestar 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 para la salud.
- 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, algunos síntomas de gripa u otros síntomas de limpieza que muestran que su cuerpo se está moviendo hacia el bienestar, 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, curación emocional, hacer ejercicio moderado y evitar las toxinas del medio ambiente, tales como moho, productos químicos y productos de OGM.

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.
- 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

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

Programa básico de bienestar:

- Aumentar gradualmente el tiempo al comenzar el Silver Pulser. Empezar despacio con 10-20 minutos al día. Aumentar el tiempo cada día hasta llegar a una sesión de 2 horas diario. Una vez que llegue a 2 horas - usar cada día durante un mínimo de 8-12 semanas



Programa enfocado de bienestar:

- Al principio, aumentar el tiempo cada día y/o continuar usando más allá del mínimo de 8-12 semanas.
- ¿Cuánto tiempo? Dependiendo de cómo se siente y de sus propias necesidades, es posible tener que hacer la micropulsación durante muchos meses o incluso años para alcanzar su meta de bienestar. El micropulsación está apoyando las habilidades naturales de su cuerpo, por lo que es importante que el cuerpo está listo para mantener los objetivos por sí mismo - sin el apoyo de la micropulsación. Si se detiene demasiado temprano, es posible que el cuerpo no estará listo para mantener el bienestar sin la ayuda de los micropulsación.
- Siempre que decida detenerse, sea que haya hecho la micropulsación durante varias semanas o más-siempre es mejor reducir gradualmente la duración cada día. Si usa dos aparatos SOTA o más diario, descontinuar el uso de un aparato a la vez.

Programa continuo de bienestar:

- Para mantener los beneficios de la micropulsación, las sugerencias de mantenimiento son: a) 1-3 veces por semana, b) diario por una semana al mes, o c) según sea necesario.
- En cualquier momento, puede repetir el programa básico durante 8-12 semanas o puede repetir el programa enfocado si es necesario.

Elaboración de la plata coloidal~iónica con el Silver Pulser

El Silver Pulser SOTA ofrece un sistema simple para hacer la plata coloidal~iónica en casa.

La plata es un electrolito suave de plata que soporta las defensas naturales del cuerpo. La plata se utiliza en ungüentos para tratar quemaduras, en los vendajes y para el tratamiento del agua. Las tiendas de salud suelen llevar muchas marcas de plata iónica o coloidal.

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~ionica y luego seguir con el programa continuo.

Programa básico de bienestar:

- Cuando se usa plata coloidal iónica, se puede tomar diariamente o varias veces por semana, de 30 a 60 ml a la vez, durante 2 o 3 meses.
- Se puede consumir más grandes cantidades de la plata coloidal~ionica – por ejemplo, 250 ml o más, por cortos períodos de tiempo como unas pocas semanas. Es preferable tomar pequeñas cantidades a lo largo del día en lugar de todo a la vez.

Programa enfocado de bienestar:

- Se puede consumir cantidades mayores por día - hasta 500 ml por unas semanas, luego 250 ml por varios meses - tomando 30-60 ml a la vez. Es preferible tomar pequeñas cantidades a lo largo del día en lugar de todo a la vez.
- Durante varios días o si se prefiere, varias semanas, bajar gradualmente el consumo de la plata coloidal iónica cada día.
- Si desea seguir por más largo tiempo en el programa de bienestar enfocado, es importante tomar un descanso del consumo de la plata coloidal iónica. Por ejemplo, después de cada 3 meses de uso, tomar un descanso de 1 mes.

Programa continuo de bienestar:

- Hacer lo que funcione para usted. Nuestra sugerencia es usar según sea necesario.
- En cualquier momento, el programa básico de bienestar o el programa enfocado de bienestar se pueden repetir.

Los campos magnéticos pulsados del Magnetic Pulser

El Magnetic Pulser genera campos magnéticos pulsados, conocidos por crear los microcorrientes.

Para la mayoría de las aplicaciones, es mejor usar el lado del emisor marcado polaridad norte (-) lo que está claramente estampado. La polaridad norte (-) del emisor se puede aplicar a cualquier área del cuerpo. Los campos magnéticos del Magnetic Pulser penetran a través de la ropa y se puede aplicar de esta manera.



Mantener el emisor en un área del cuerpo o pasar a otra área durante una sesión.

Programa básico de bienestar:

- Comenzar lentamente, 10 minutos por día y luego aumentar gradualmente la duración de cada sesión por lo menos a 20 minutos por día. El uso diario varía de 20-30 minutos hasta dos horas o más. Continuar usando por 8-12 semanas como mínimo.

- Cuando se utiliza como parte de un programa de bienestar es más importante utilizarlo diario durante varias semanas en vez de usarlo sólo esporádicamente. Puede ser más beneficioso usarlo durante un tiempo más largo y con más frecuencia.

Programa enfocado de bienestar:

- Aumentar el tiempo diario en aumentando la cantidad de las sesiones. Continuar y usar más allá de las 8-12 semanas mínimo. Cuando siguiendo un programa más intenso, tal vez sea necesario continuar durante muchos meses o incluso años.

Programa de bienestar enfocado:

- En general el Magnetic Pulser se puede utilizar según sea necesario. En cualquier momento, el programa básico o el programa enfocado se pueden repetirse.

Ozonizar y oxigenar agua con el Water Ozonator

El ozono es el purificador de la madre naturaleza. La adición de ozono al agua crea oxígeno adicional en el agua.

Programa basico de bienestar:

- Es mejor tomar el agua ozonizada con el estómago vacío.
- Para empezar, tomar un vaso (250 ml) cada día.
- Si es bien tolerado, aumentar gradualmente a dos o más vasos (500 ml) de agua ozonizada al día.



Programa enfocado de bienestar:

- Es mejor tomar el agua ozonizada con el estómago vacío.
- Para empezar, tomar un vaso (250 ml) cada día.
- Si es bien tolerado, aumentar gradualmente a dos o más vasos (500 ml) de agua ozonizada al día.

Programa continuo de bienestar:

- Para uso continuo, tomar hasta dos vasos (500 ml) por día o como se prefiera.
- Después del uso prolongado, es prudente tomar un descanso.

Las frecuencias armónicas del Bio Tuner

Los 6 modos diferentes del Bio Tuner son ajustes de comodidad. Las opciones permiten al usuario experimentar con lo que se siente o funciona mejor. Con el uso continuo, es importante variar el modo de vez en cuando.

La amplia gama de frecuencias creada por el Bio Tuner ayuda al cuerpo a relajarse y promover una sensación de bienestar. Simplemente colocar los clips de oído con el contacto detrás del lóbulo de la oreja y luego dirigirlos hacia la mandíbula.



Programa básico de bienestar:

- Un ciclo cronometrado dura aproximadamente 20 minutos. Una sesión puede ser 1 o 2 ciclos o es decir 20 o 40 minutos. La información indica que si se usa más de 40 minutos por sesión, los beneficios podrían reducirse. Por esta razón, se recomienda espaciar las sesiones múltiples.
- Usar diario por al menos dos sesiones durante un mínimo de cuatro semanas y luego bajar gradualmente la duración y la cantidad de las sesiones.

Programa enfocado de bienestar:

- Usar diario hasta cumplir tres sesiones de 40 minutos cada una. Espaciar las sesiones por ejemplo: una sesión en la mañana, una en la tarde, y la tercera en la noche.
- Con el uso continuo, es importante variar el modo de vez en cuando.

Programa continua de bienestar:

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

Usando las luces LED y las siete frecuencias saludables del LightWorks

El emisor con las luces LED se puede aplicar a cualquier área del cuerpo. Se puede mantener en un área o moverlo a diferentes áreas durante una sesión. El emisor de luces debe tocar la piel. La ropa bloquea la luz.

El LightWorks ofrece varias opciones:

1. El opción automático: pasa por el modo constante además de las 7 frecuencias. Funciona durante 3 minutos en cada ajuste por un total de 24 minutos.
2. El opción manual:
 - a. El modo constante - ofrece luz LED continuamente sin frecuencias pulsadas. Funciona durante 20 minutos.
 - b. Modo pulsado - la luz LED combinada con cualquiera de las 7 frecuencias saludables. Cada sesión pulsada funciona durante 20 minutos.



Programa basico de bienestar:

- La información sobre el uso de la luz LED sugiere tiempos de exposición más cortos. Aumentar el tiempo gradualmente. La duración de las sesiones puede variar desde minutos hasta una 1/2 hora o más. Dependiendo de su nivel de tolerancia, aplicar la luz LED cada dos días y de 2 a 4 veces por semana.
- La luz LED crea efectos continuos, por lo que no es necesario aplicar la luz LED y las frecuencias diarias o usarlo continuamente. Es mejor tomar un descanso de vez en cuando.

Programa continuo de bienestar:

- Aplicar la luz LED como se prefiera.

Cómo aplicar la luz LED a los ojos con el YumaLite®

Cuando la **exposición a la luz solar está limitada**, use la visera YumaLite mientras realiza su rutina matutina. La luz de la mañana ayuda al cuerpo a despertarse y funcionar normalmente. Asegúrese de ajustar la visera para un ajuste apropiado y coloque la visera para que la luz se incline hacia los ojos de la misma manera que la luz solar. Se puede usar YumaLite nuevamente por la tarde. Algunas personas encuentran que una segunda exposición de luz, les ayuda aún más. No recomendamos usar YumaLite por la noche, ya que es cuando uno quiere que el cuerpo se prepare para dormir.



Para **equilibrar su exposición a la luz azul**, use la visera YumaLite con la luz roja por la mañana, o la tarde. Si uno es sensible y descubre que la luz roja es estimulante, entonces úsela por la mañana o temprano por la tarde.

El Yumalite ofrece dos opciones:

1. Opción de temporizador: esta configuración proporciona temporización automática para una sesión de luz blanca o roja de 20 minutos. El aparato se apaga al final de la sesión.
2. Opción manual: elija la luz LED blanca o roja.

Programa de bienestar básico:

- Al usar el YumaLite por primera vez, lo mejor es aumentar gradualmente la cantidad de tiempo que se usa diariamente. Comience lentamente con 10 minutos por la mañana y aumente gradualmente el tiempo cada mañana hasta que esté usando el YumaLite durante 30 minutos, durante un mínimo de 7 días. Se puede hacer otra sesión por la tarde. Se puede usar el YumaLite hasta 90 minutos al día.
- Cuando se usa como parte de un programa de bienestar, el uso diario consistente es más importante para los resultados que el uso ocasional.
- Cuando la exposición al sol es limitada:
 - Use la luz LED blanca o roja. Sugerimos comenzar con la luz blanca. Puede usar la luz roja si lo prefiere, o si la luz blanca no está ayudando.

Programa de bienestar continuo:

- Usar según sea necesario.
- En cualquier momento, el programa de bienestar básico 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.