



# Terapia de Hidrógeno & Oxígeno

Este protocolo general paso a paso le ayudará a acumular tiempo de forma segura en su máquina de hidrógeno y oxígeno y a utilizarla realmente para obtener los mejores resultados para su salud y estado físico.

## 1. Comenzar con pequeñas dosis.

Comience suavemente con una pequeña duración de acuerdo con el caudal de su máquina.

- **Inmortal:** 10 minutos por sesión
- **Super Power:** 20 minutos per sesión
- **Vitality:** 30 minutos per sesión

## 2. Recuperación

Te recomendamos tomar un día de descanso entre sesiones.

Algunos usuarios necesitan 2-3 días entre sesiones, para permitir que el cuerpo se recupere completamente, depende de la salud general de la persona. Esto se debe al nivel de radicales libres dañinos en el cuerpo y al funcionamiento de los canales de desintoxicación. Si usas esta modalidad por motivos deportivos, es posible que no te aplique.

## 3. Monitorea

Checa como te sientes después de cada sesión, poniendo atención particularmente si estas experimentando síntoma de desintoxicación. Puede ayudarte nuestra hoja de seguimiento útil.

## Síntomas que debemos estar al pendiente:

- Dolores de cabeza
- Diarrea
- Fatiga
- Nauseas
- Rigidez
- Dolor corporal
- Dolor silencioso en la espalda baja
- Perdida del apetito
- Insomnio
- Agudización de síntomas de salud existentes.



# Terapia de Hidrógeno & Oxígeno

## 4. Gradualmente incrementa el tiempo de las sesiones

Sugerimos realizar un grupo de 7 sesiones con un día de recuperación entre sesión.

Si eres capaz de completar esto sin síntomas de desintoxicación, entonces puedes aumentar el tiempo.

- Inmortal: incrementar a 10 minutos, en total 20 mins
- Super Power: incrementar a 20 minutos en total 40 mins
- Vitality: incrementar a 30 minutos en total 60 mins

**Este es el nivel ideal para el mantenimiento de salud en general.**

Si experimentaste síntomas **leves de desintoxicación**, entonces no incrementes el tiempo. Continúa con el tratamiento con la misma duración por otras 7 sesiones y luego reevaluar.

Sólo incrementa el tiempo, cuando **no hayas experimentado síntomas de desintoxicación**.

**Si experimentó algún síntoma de desintoxicación fuerte o grave**, entonces debe suspender completamente el tratamiento y dejar espacio de recuperación. Esto puede tardar desde un par de días hasta una semana.

Luego volver a las sesiones con una duración de tiempo reducida. Creemos que de forma lenta y constante es la mejor manera de obtener resultados a largo plazo.



# Terapia de Hidrógeno & Oxígeno

## 5. Incrementa el tiempo de la sesión

Si está tratando de resolver una condición de salud específica, es posible que desee acumular más tiempo del recomendado para el mantenimiento de su salud. Siempre que pueda completar 7 sesiones sin ningún síntoma de desintoxicación, puede aumentar el tiempo como se indicó anteriormente y repetir el proceso para las siguientes 7 sesiones.

Puedes seguir este protocolo hasta alcanzar las siguientes duraciones:

- Inmortal: 2 hours
- Super Power: 4 hours
- Vitality: 6 hours

## 6. Dividiendo las sesiones

A medida que las sesiones se vuelven más largas, puede ser más conveniente dividir las sesiones en partes.

**Por ejemplo: la sesión de 2 horas tomarla en 2 sesiones de 1 hora cada una.** Depende de usted cómo se divide el tiempo; Puede ser que una sesión se divida en 3 o 4 partes, asegúrese que sumadas den la duración completa.

Algunas personas han comentado que dividir la sesión en partes más pequeñas aumenta la efectividad la terapia y también es menos agotador para el hígado y los riñones, que son los principales órganos de desintoxicación.



# Terapia de Hidrógeno & Oxígeno

## 7. Notas importantes

- Es común que las personas con la máquina Inmortal piensen que 10 minutos no van a ser tiempo suficiente para crear un alto impacto.
- 10 minutos en la Inmortal proporcionan la misma cantidad de hidrógeno y oxígeno al cuerpo que 20 minutos en la Super Power o 30 minutos en las máquinas Vitality.
- No ignore los consejos sobre tener un día de recuperación/descanso entre sesiones. Es importante darle tiempo al cuerpo para procesar y recuperarse de cada sesión. Gran parte de la curación ocurre en los espacios entre sesiones.
- Hemos descubierto que, para algunas personas, los tratamientos diarios pueden crear con el tiempo una carga acumulativa en los órganos de desintoxicación: hígado y riñones, por lo que algunas personas pueden sentir muchos beneficios al principio y menos beneficios si se tratan en exceso. Nuevamente, para resaltar: para algunas personas con problemas de salud, menos es más.
- Es común quedarse con la misma cantidad de tiempo por sesión, si intentas aumentar, y te sientes mal, recuerda solo volver al tiempo anterior, el tiempo que te funcionó. Algunas personas pueden pasar meses con sesiones que son relativamente cortas y se preguntan por qué no pueden progresar. Curar el cuerpo lleva tiempo y es posible que deba consultar con un médico de medicina funcional si necesita algo más.
- Recuerde que la curación no se mide por cuánto tiempo puede pasar en la máquina, se trata de escuchar a su cuerpo y encontrar la cantidad de tiempo correcta que se adapte a su cuerpo, no de empujarlo más allá de sus límites.
- ¡La clave es trabajar con el cuerpo, no contra él!
- No queremos castigar al cuerpo con muchas sesiones, ¡más no es necesariamente mejor!

¡Le deseamos mucho éxito en su viaje de salud y bienestar!

*equipo  $H_2 = \epsilon$*



H<sub>2</sub>=E

# Terapia de hidrógeno registro

**EXAMPLE**

Día 4 Agosto 2024 Duración: 30 minutos

## Pre evaluación de la sesión

Energía

Calidad de sueño

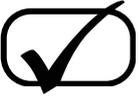
| Pobre |   |   | Buena |   |   |   | Excelente |   |    |  |
|-------|---|---|-------|---|---|---|-----------|---|----|--|
| 1     | 2 | 3 | 4     | 5 | 6 | 7 | 8         | 9 | 10 |  |
| 1     | 2 | 3 | 4     | 5 | 6 | 7 | 8         | 9 | 10 |  |

## Síntomas

### Desintoxicación



Dolor de cabeza



Diarrea



Fatiga



Nauseas



Rigidez



Dolor



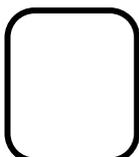
Insomnio



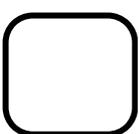
Pérdida de apetito



Agudización de síntomas de salud existentes.



Dolor sordo en la espalda baja



|   | Leve |   |   | Moderada |   |   |   | Severa |    |  |  |
|---|------|---|---|----------|---|---|---|--------|----|--|--|
| 1 | 2    | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 |  |  |
| 1 | 2    | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 |  |  |
| 1 | 2    | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 |  |  |
| 1 | 2    | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 |  |  |
| 1 | 2    | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 |  |  |
| 1 | 2    | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 |  |  |
| 1 | 2    | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 |  |  |
| 1 | 2    | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 |  |  |

## Notas

Noté algunos síntomas leves de desintoxicación, pero la calidad del sueño mejoró y me desperté sintiéndome mejor.



# Terapia de hidrógeno registro

Día

Duración :

## Pre evaluación de la sesión

Energía

| Pobre |   |   |   | Buena |   |   | Excelente |   |    |
|-------|---|---|---|-------|---|---|-----------|---|----|
| 1     | 2 | 3 | 4 | 5     | 6 | 7 | 8         | 9 | 10 |

Calidad de sueño

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

## Síntomas

### Desintoxicación



Leve

Moderada

Severa

Dolor de cabeza

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Diarrea

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Fatiga

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Nauseas

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Rigidez

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Dolor

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Insomnio

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pérdida de apetito

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Agudización de síntomas de salud existentes.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Dolor sordo en la espalda baja

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

## Notas