



TERRACURA®

MANUAL DO USUÁRIO

PRODUTOS DE BIOHACKING: ATERRAMENTO

Obrigada(o) por escolher um produto Terracura!

Somente a primeira marca de Grounding do Brasil pode lhe oferecer produtos com tanta praticidade aliada ao conforto. Siga corretamente as informações contidas neste manual, desfrute ao máximo de seu produto e compartilhe suas experiências com as pessoas que você gosta.

Este Manual o ajudará a esclarecer suas dúvidas e o ajudará a usar corretamente o seu produto Terracura. Caso surja alguma dúvida não sanada neste, não hesite em nos contatar.

ESTE MANUAL É VÁLIDO PARA TODOS OS PRODUTOS DE ATERRAMENTO TERRACURA (LENÇÓIS, FRONHAS, TAPETES, PULSEIRAS, ETC) E TEM IMPORTANTES INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA.

LER ATENTAMENTE E GUARDAR PARA FUTURA REFERÊNCIA.



Este é o símbolo de alerta de segurança.

Você pode encontrá-lo no Adaptador de Segurança Terracura. Este dispositivo serve para evitar que correntes telúricas cheguem até você. Uma corrente telúrica (do latim Tellus, "Terra") é uma corrente elétrica que se move no subsolo ou através do mar. As correntes telúricas são resultado de causas naturais como movimentos de placas tectônicas, ventos solares, descargas atmosféricas e etc. Estas correntes tem uma frequência extremamente baixa e propagam-se em grandes áreas em ou perto da superfície da Terra, e não costumam ser perigosas.

ADVERTÊNCIA

Este produto em hipótese alguma deve ser conectado a uma fonte de energia que não seja a TERRA. Para manter sua segurança:

- Jamais utilize em conjunto com qualquer dispositivo conectado à tomada (celulares, tablets, computadores, secadores de cabelo, lençóis térmicos, etc)
- Jamais manipule outras fontes de energia enquanto utilizando Dispositivos de Aterramento Terracura (baterias, carregadores, painéis solares, tomadas elétricas, etc)
- Jamais conecte Dispositivos de Aterramento Terracura a tomadas, baterias ou quaisquer outras fontes de energia
- A Haste de Aterramento Terracura deve ser colocada a pelo menos 5 metros de distância de outras hastes de aterramento convencionais (30 metros de hastes de pára-raios)
- Qualquer ação diferente das descritas neste manual são de inteira responsabilidade do usuário do produto.

⚠ AVISO LEGAL

Os usuários são aconselhados a usar essas ferramentas de cura a critério exclusivo de seu médico, que deve ser informado sobre todos os itens de cura usados e monitorar diretamente o progresso da saúde. Quaisquer dúvidas relacionadas à sua saúde devem ser encaminhadas ao seu médico de atenção primária ou outro profissional de saúde.

AO UTILIZAR E CONSUMIR QUALQUER PRODUTO TERRACURA INFORME AO SEU MÉDICO.

Instalando seu produto Terracura

No seu kit de Dispositivo de Aterramento Terracura você encontrará:

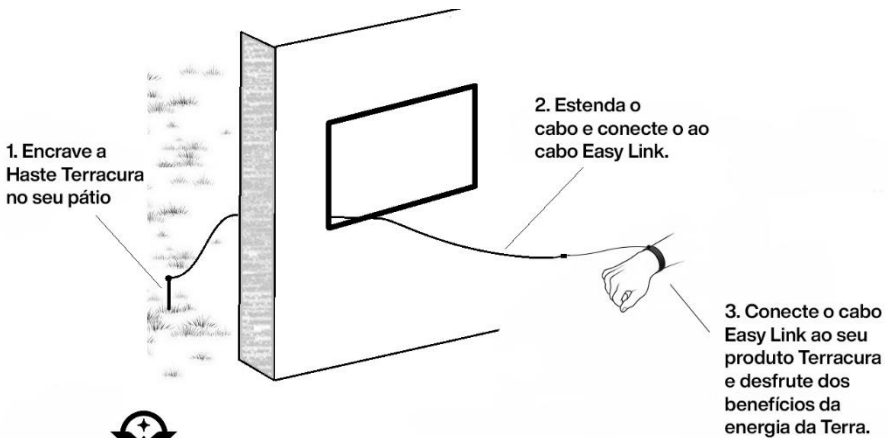
1x Haste de Aterramento Terracura com cabo extensor

1x Cabo Easy Link para Dispositivo de Aterramento Terracura

1x Dispositivo de Aterramento Terracura (Lençol, Fronha, Tapete ou Pulseira)

Para conectar-se à energia da Terra através dos produtos Terracura, basta seguir o esquema abaixo ilustrado.

(O esquema ilustra o uso de uma pulseira, mas para qualquer outro dispositivo proceda da mesma maneira.)



Neste manual as expressões *Grounding*, *Earthing* e Aterramento são usados como sinônimos. A técnica conhecida como *Grounding* ou *Earthing* (Aterramento, em tradução livre para o português) consiste em colocar o corpo em contato com a Terra sem sapatos ou outros materiais isolantes elétricos como barreira.

Em seu livro "*Earthing: The Most Important Health Discover Ever!*" (Earthing: A descoberta de saúde mais importante de todos os tempos!) o cientista norte-americano Clinton Ober diz: "Nosso corpo sabe exatamente o que fazer com o que a Terra nos fornece. Quando nos conectamos à Terra, a quantidade de elétrons que absorvemos e utilizamos é governada pela quantidade que nosso corpo precisa para equilibrar seu estado bioelétrico. Está sempre na quantidade certa." A Terra é fonte inesgotável de elétrons e estes estão associados à neutralização de radicais livres, atuando como antioxidantes naturais.

Radicais livres são moléculas que possuem número de elétrons diferente do número de prótons, estando assim em desequilíbrio. Estes causam efeitos nocivos ao nosso organismo como o envelhecimento de células, enfermidades cardíacas e até mesmo o cancer. No nosso organismo, os radicais livres são produzidos pelas células durante o processo de queima do oxigênio, utilizado para converter os nutrientes dos alimentos absorvidos em energia. Nosso organismo possui enzimas protetoras que reparam 99% dos danos causados pela oxidação, mas o simples fato de não oferecer uma alternativa para que os radicais livres restantes atinjam o equilíbrio faz com que estes passem muitas vezes a se ligar à moléculas boas do nosso organismo, danificando assim células saudáveis do nosso corpo. Os radicais livres são neutralizados por elementos antioxidantes. Antioxidantes podem ser quaisquer vitaminas, minerais ou outros elementos que possam doar estes elétrons faltantes para que se atinja o equilíbrio. No caso, ao praticar Aterramento, a Terra nos doa elétrons, já que esta é fonte inesgotável desta carga negativa e assim ajuda a evitar os danos causados a células saudáveis.

Um estudo publicado no *Journal of Environmental and Public Health* intitulado "*Earthing: Implicações da reconexão do corpo humano aos elétrons da superfície da Terra*" postula que o Aterramento pode representar um tratamento potencial para uma variedade de doenças crônico-degenerativas. Este mesmo

estudo mostra que os níveis de Cortisol (hormônio do estresse) são normalizados após o Aterramento.

Quando estamos aterrados, o ritmo diurno do hormônio do estresse cortisol começa a se normalizar. O cortisol está conectado à resposta do corpo ao estresse e ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue, regular o metabolismo e a reduzir as inflamações.

A conclusão do estudo apresenta que o simples contato com a Terra, estando fora de casa descalço ou dentro de casa conectado a sistemas condutores aterrados, poderia servir como uma “estratégia ambiental profundamente eficaz” contra o estresse crônico, disfunção do Sistema Nervoso Autônomo, inflamação, dor, distúrbio do sono, estabilização da Variação da Frequência Cardíaca, sangue hipercoagulável e muitos distúrbios de saúde comuns, incluindo doenças cardiovasculares: “A pesquisa feita até agora apoia o conceito de que aterrar o corpo humano pode ser um elemento essencial na equação de saúde junto com a luz solar, ar puro, água, alimentos nutritivos e atividade física.”

Até o momento, houveram 15 estudos e artigos de revisão sobre *Grounding* em periódicos de revisão por pares. Levando em conta que todas as espécies de seres vivos, assim como nossos ancestrais (e assim como nós!) sempre estiveram em contato com a Terra, e portanto praticando *Grounding*. Não existe tempo mínimo ou máximo de Aterramento. Você pode fazer por quanto tempo puder, e quanto mais tempo, melhor. Qualquer dúvida, pergunte ao seu médico. Aqui estão alguns dos benefícios verificados do *Grounding*:

Mudanças imediatas (até 4 segundos de *Grounding*):

- O *Grounding* acalma o sistema nervoso
- Os músculos começam a relaxar mas voltam para seu estado de tensão normal.

Com 30 a 120 minutos de *Grounding* diariamente:

- Redução do stress
- Alívio de dores
- Redução de inflamações
- Melhoras na variabilidade da frequência cardíaca
- Fluxo sanguíneo mais livre, melhorando a circulação
- Ajuda o sistema cardiovascular e torna a pressão arterial mais saudável
- Apresenta-se um humor mais positivo e relaxado.

***Grounding* durante a noite inteira, enquanto se dorme:**

Além de todos os benefícios citados acima, ainda:

- Apresenta-se um sono mais profundo
- Pega-se no sono mais rápido
- Acorda-se menos durante a noite, ou quando se acorda também se volta a dormir mais rápido
- Mais energia durante o dia
- Menos stress emocional
- Redução de dores, incluindo: dores músculo-esqueléticas, problemas gastrointestinais, dores de cabeça, redução de cólicas menstruais e sintomas de articulação temporomandibular
- Menos dores interferindo no sono
- Redução de inflamações e de radicais livres no organismo de forma eficaz
- Menor tempo de recuperação após exercícios ou esforços musculares

O indicado é ir aumentando o tempo de Aterramento ao longo dos dias. Comece com 15 minutos no primeiro dia, 30 minutos no segundo dia, e assim sucessivamente. Algumas pessoas podem sentir um leve enfornigamento principalmente nas primeiras vezes em que fizerem a terapia, e outras pessoas simplesmente podem não sentir efeitos perceptíveis no curto prazo.

Percebeu algum efeito diferente? Escreva nas linhas a seguir e nos envie uma foto por Whatsapp. Adoraremos saber o que você sentiu! Críticas e sugestões também são bem-vindas. Nosso número de Whatsapp é (54) 99671-0734. Você pode acessá-lo também apontando a câmera do seu smartphone compatível para o Código QR abaixo:



WhatsApp

Limpeza e Manutenção

Todos os produtos deste kit podem ser limpos com um pano úmido com sabão neutro.

Por ser de cobre, após alguns meses de uso, o cabo da haste pode apresentar oxidação na sua ponta por conta das interpéries do ambiente externo. A oxidação é um efeito natural. Ela diminui a condutividade elétrica e portanto diminui a eficiência do Aterramento. Se perceber uma cor azul-esverdeada na ponta do cabo que está em contato com a haste metálica, corte o cabo e refaça a emenda. Se precisar, solicite a ajuda de um Técnico Eletricista.

Data da compra:

Carimbo ou Assinatura do Revendedor:

__/__/__

O seu produto Terracura é garantido contra defeitos de fabricação pelo prazo de 06 meses contados a partir da data da emissão da Nota Fiscal ao consumidor:

- A garantia compreende a substituição gratuita de peças constatadas como sendo defeituosas de fabricação. Apenas a Equipe de Técnicos Terracura, ou quem esta indicar, são responsáveis pelo diagnóstico de falhas e execução de reparos durante a vigência da garantia. Durante o período de vigência da garantia, se os defeitos constatados forem de fabricação, Terracura Energias se obriga a trocar as peças e/ou assistir gratuitamente o seu produto a partir da data do chamado. Se o produto não apresentar defeitos ou apresentar uso inadequado, será cobrada a taxa de frete sobre as partes em questão.
- Se por algum motivo você não ficar totalmente satisfeito com sua compra e desejar trocar ou devolver algum produto, poderá fazê-lo GRATUITAMENTE em até 7 dias a partir da data do recebimento do mesmo. Basta nos enviar um e-mail ou ligar para nosso número. Lhe enviaremos um código de devolução para você imprimir e nos retornar o produto. Em até 15 dias será encaminhado o pedido de reembolso decorrente de devolução no cartão de crédito ou em conta corrente com mesma titularidade. A disponibilização do valor ocorrerá de acordo com as

regras da administradora do cartão ou banco do cliente.

A garantia não cobre:

- Despesas com a instalação do produto;
- Despesas decorrentes e consequentes de instalação de peças e acessórios que não pertençam ao produto, mesmo aqueles comercializados pela empresa Terracura Energias, salvo os especificados para cada modelo;
- Despesas com mão-de-obra, materiais, peças e adaptações necessárias à preparação do local para instalação do produto;
- Serviços e/ou despesas de manutenção, tais como limpeza ou atendimentos preventivos;
- Falhas no funcionamento do produto decorrentes de fatores externos ou mau uso;
- Falhas no funcionamento normal do produto decorrentes da falta de limpeza e excesso de resíduos, bem como decorrentes da ação de animais (insetos, roedores ou outros animais);
- Peças com defeitos que não impactam a funcionalidade do produto, tais como peças amassadas, riscadas, trincadas, manchadas, etc;
- Deslocamentos para atendimentos de produtos instalados fora do município sede da empresa Terracura Energias;
- Todo e qualquer vício de fabricação aparente e de fácil constatação que possa ser reparado pelo usuário;
- Peças sujeitas ao desgaste natural, descartáveis ou consumíveis, peças móveis ou removíveis em uso normal, tais como botões, puxadores, bem como, a mão-de-obra utilizada na aplicação das peças e as consequências advindas dessas ocorrências.

Considerações gerais:

Terracura Energias não autoriza nenhuma pessoa ou qualquer outra entidade a assumir em seu nome, qualquer outra responsabilidade relativa à garantia de seus produtos além das aqui explicitadas. A empresa Terracura Energias reserva-se o direito de alterar características gerais, técnicas e estéticas de seus produtos, sem aviso prévio. Este termo de garantia é válido para produtos vendidos e instalados no território brasileiro. Para a sua tranquilidade, mantenha o Manual do Usuário com este Termo de Garantia e Nota Fiscal de compra do produto em local seguro e de fácil acesso. **ATENÇÃO:** para usufruir da garantia, preserve e mantenha em sua posse, a Nota Fiscal de Compra do produto e o Termo de Garantia. Esses documentos precisam ser apresentados ao profissional autorizado quando acionado o atendimento. Para facilitar os trâmites, uma foto da sessão de data/carimbo juntamente com o produto enviada por Whatsapp ou E-mail é suficiente.

Terracura Energias

Atendimento ao Consumidor:

Av.: Maurício Cardoso, 386

CEP: 99700-012

Erechim – RS – Brasil

Nosso e-mail: terracuraenergias@gmail.com

Caso julgue necessário, ligue: (54) 99671-0734

Ou acesse o nosso site:

www.terracura.com.br



**Terracura Energias está a sua disposição para tirar
qualquer dúvida, ouvir sua crítica ou sugestão.**



TERRACURA® CONECTE-SE
AO INESGOTÁVEL