**Κρύσταλλοι φωτονίων BIOSKY**

Ενεργό - πληροφοριακός διορθωτής με βιοσυντονισμό της σωματικής και ενεργειακής υγείας ενός ανθρώπου. Αποτελείται από έξι φωτονικούς κρυστάλλους με τη μορφή ενεργειακών κρυστάλλων

BIOSKY κόκκινος

BIOSKY μωβ

BIOSKY κίτρινος

BIOSKY λευκός

BIOSKY μπλε

BIOSKY πράσινος.

Ο κρύσταλλος φωτονίων BioSky αποτελείται απο μια σύνθετη πολυεπίπεδη δομή ειδικών μετάλλων και διηλεκτρικών υλικών. Το BioSky είναι ένας αξιόπιστος μετατροπέας ακτινοβολίας υψηλής συχνότητας των μικροκυμάτων σε ηλεκτρομαγνητικό πεδίο , με συχνότητα κοντά στην περιοχή της βιολογικής δραστηριότητας δομών που περιέχουν κυκλική πόλωση δεξιάς περιστροφής, η οποία επηρεάζει ευεργετικά τα βιολογικά αντικείμενα και τους ανθρώπους. Τα σχήματα των συντονιστικών δομών και τα χαρακτηριστικά των υλικών του φωτονικού κρυστάλλου υπολογίζονται και διαμορφώνονται με βάση την αλληλεπίδραση των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων με βιολογικά αντικείμενα, δομές νερού και τη χειρομορφία που ενυπάρχει σε όλα τα ζωντανά.

**Το BIOSKY εξυπηρετεί για:**

• εξουδετέρωση της αρνητικής επίδρασης των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων, δυσμενών ροών ενέργειας (πεδία αρνητικής στρέψης, Hartmann-Wilson, πλέγματα Curry, γεωπαθογόνες ζώνες κ.λπ.)

• δόμηση του νερόυ

• αποκατάσταση του αιθερικού σώματος (αύρα) μετά από αρνητικές ενεργειακές παρεμβολές.

• εξάλειψη των αποκλεισμών στις ενεργειακές δομές ενός ατόμου (μεσημβρινοί, τσάκρα, κεντρικά κανάλια κ.λπ.).

Για την προστασία από την επιβλαβή ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία και την επεξεργασία του νερού, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν κρύσταλλο οποιουδήποτε χρώματος από το σετ BIOSKY. Συνιστάται να χρησιμοποιήσετε το σετ έξι κρυστάλλων BIOSKY για την εξισορρόπηση των μεσημβρινών και την αποκατάσταση της ενέργειας στο σώμα. Επιτρέπεται η ξεχωριστή χρήση κρυστάλλων για εξισορρόπηση των μεσημβρινών της επιλογής σας. Οι κρύσταλλοι BIOSKY είναι ενεργοί και στις δύο πλευρές και δεν απαιτούν παροχή ρεύματος.

**Ως αποτέλεσμα της χρήσης του BIOSKY:**

- αποκαθίσταται το ενεργειακό-πληροφοριακό πεδίο ενός ατόμου

- οι δείκτες ζωτικών συστημάτων και οργάνων του φυσικού σώματος βελτιώνονται

- η ψυχοκινητική κατάσταση ενός ατόμου σταθεροποιείται.

Μετά τη χρήση των κρυστάλλων BIOSKY για έναν ή δύο μήνες, θα νιώσετε ένα κύμα δύναμης και καλή διάθεση, θα αποκτήσετε ψυχική και σωματική υγεία.

Η τακτική χρήση του BIOSKY σας επιτρέπει να διατηρήσετε την υγείας σας, που είναι καθορισμένη απο τη φύση και να ξεκινήσετε τη διαδικασία αυτοθεραπείας, να προστατευτείτε από ανεπιθύμητες επιρροές.

**Εξουδετέρωση Επικίνδυνης ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ**

Οι φωτονικοί κρύσταλλοι BIOSKY εξουδετερώνουν την επιβλαβή ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία, καθώς και τις δυσμενείς ροές ενέργειας (πεδία αρνητικής στρέψης, Hartmann-Wilson, πλέγματα Curry, γεωπαθογόνες ζώνες κ.λπ.).

Ένα άτομο εκτίθεται σε ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία πάντα και παντού και ο βαθμός ρύπανσης αυξάνεται ραγδαία. Ταυτόχρονα, η επιβλαβής ακτινοβολία τείνει να συσσωρεύεται στο ανθρώπινο σώμα, πράγμα που τελικά οδηγεί σε σοβαρές συνέπειες.

**Πηγές ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας**

Οι πηγές ηλεκτρομαγνητικών πεδίων είναι τα γεωμαγνητικά πεδία, η ατμοσφαιρική ηλεκτρική ενέργεια,οι βιομηχανικές εγκαταστάσεις, τα ραντάρ, ραδιοπλοήγηση, τηλεοπτική και ραδιοφωνική μετάδοση, οικιακές συσκευές και τα εσωτερικά ηλεκτρικά δίκτυα στα σπίτια.

**Επίδραση των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων στην ανθρώπινη υγεία**

Πολλές μελέτες στον τομέα της βιολογικής δράσης των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων έχουν εντοπίσει τα πιο ευαίσθητα συστήματα του σώματος: νευρικό, ανοσοποιητικό, ενδοκρινικό, αναπαραγωγικό. Παιδιά, έγκυες γυναίκες, άτομα με διαταραχές στο καρδιαγγειακό, νευρικό και ανοσοποιητικό σύστημα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε ηλεκτρομαγνητικά πεδία. Οι συνέπειες της έκθεσης σε ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία σε ένα άτομο είναι πολύ καταστροφικές: διαταραχή του ύπνου. εξασθένιση της μνήμης τάση για ανάπτυξη άγχος και κατάθλιψης. αστάθεια παλμού και της αρτηριακής πίεσης, αυξημένος κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου, μειωμένη αναπαραγωγική λειτουργία, καταστολή του ανοσοποιητικού, επιδεινώνονται οι μολυσματικές διαδικασίες , αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξη του εμβρύου, ειδικά στα αρχικά στάδια κ.λπ.

**Πώς να χρησιμοποιήσετε τους κρυστάλλους BIOSKY για προστασία από τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία**

 Για να εξουδετερώσετε επιβλαβή ηλεκτρομαγνητικά πεδία, έναν από τους φωτονικούς κρυστάλλους BIOSKY πρέπει να τον έχετε μαζί σας ανά πάσα στιγμή, αλλάζοντας περιοδικά τη θέση του και αποφεύγοντας την παρατεταμένη παρουσία του στη ζώνη της καρδιάς. Συνιστάται επίσης να μεταφέρετε το BIOSKY σε θήκη του κινητού. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, συνιστάται η τοποθέτηση του κρυστάλλου με την επίπεδη πλευρά του προς εσάς σε απόσταση 30-40 εκ. από το σώμα.

**Eπεξεργασία τροφίμων και νερού**

Ο κρύσταλλος φωτονίων BIOSKY βελτιώνει σημαντικά τις ιδιότητες του νερού, αφαιρεί αρνητικές πληροφορίες, μειώνει το οξειδοαναγωγικό δυναμικό (ORP).

Το επεξεργασμένο με BIOSKY νερό προστατεύει το σώμα από τις ελεύθερες ρίζες, αποκαθιστά το ανοσοποιητικό, δίνει επιπλέον ενέργεια στο σώμα, είναι πηγή ζωτικότητας και μακροζωίας και διεγείρει την ανάπτυξη των φυτών.

Στα τρόφιμα που επεξεργάζονται με BIOSKY, η ενεργειακή ανισορροπία εξαλείφεται, οι αρνητικές πληροφορίες "διαγράφονται ", η γεύση των προϊόντων αλλάζει προς το καλύτερο. Οι τροφές αποκτούν ιδιότητες που προάγουν την εξάλειψη των τοξινών, των ελεύθερων ριζών, των βαρέων μετάλλων από το σώμα.

**Μέθοδοι εφαρμογής για επεξεργασία νερού και τροφίμων**

Για επεξεργασία, χρησιμοποιούνται μη μεταλλικά δοχεία, κάτω από τα οποία βρίσκεται ένας από τους φωτονικούς κρυστάλλους BIOSKY. Ο ελάχιστος χρόνος επεξεργασίας για τα υγρά έως 3 λίτρα είναι 30 λεπτά, για τρόφιμα - 15 λεπτά. Το νερό διατηρεί τις ιδιότητές του κατά μέσο όρο 24 ώρες μετά την επεξεργασία.

Μεταξύ των γευμάτων, συνιστάται να πίνετε αρκετά ποτήρια δομημένου νερού, αυξάνοντας την ποσότητα στα 1,5-2 λίτρα , χωρίς να υπολογίζονται τα άλλα ροφήματα.

Για τη βλάστηση των σπόρων, την άφθονη ανάπτυξη και την παραγωγικότητα των φυτών, ποτίστε τα φυτά με νερό επεξεργασμένο με BIOSKY.

**Εξισορρόπηση των ενεργειακών καναλιών**

**(των μεσημβρινών)**

**Βασικές έννοιες μεσημβρινών**

Στην παραδοσιακή ανατολίτικη ιατρική, ονομάζονται μεσημβρινοί, τα ενεργειακά κανάλια μέσω των οποίων η ζωτική ενέργεια κυκλοφορεί μεταξύ οργάνων και συστημάτων.

Υπάρχουν 12 κύρια κανάλια (μεσημβρινοί) στο ανθρώπινο σώμα, τα οποία είναι σε ζεύγη. Τα κανάλια ενέργειας (μεσημβρινοί) είναι ένα ενιαίο σύστημα που αντανακλά την παθολογική εικόνα της κατάστασης του σώματος κατά τη διάρκεια της ασθένειας και ανταποκρίνεται σε όλες τις επιρροές του εξωτερικού περιβάλλοντος.

**Aντιστοιχία των φωτοτυπικών κρυστάλλων BIOSKY σε μεσημβρινούς**

**Ένα σύνολο φωτονικών κρυστάλλων BIOSKY χρησιμοποιείται για την εξισορρόπηση των 12 μεσημβρινών. Το σετ περιλαμβάνει έξι κρυστάλλους. Κάθε ένας ρυθμίζει έναν από τους 6 μεσημβρινούς. Επιτρέπεται ξεχωριστή χρήση κρυστάλλων για εξισορρόπηση μεμονωμένων μεσημβρινών.**

**BIOSKY κόκκινος- μεσημβρινός "τρεις θερμαντήρες-περικάρδιο".**

**BIOSKY μωβ - μεσημβρινός καρδιάς- και του επτού εντέρου.**

**BIOSKY κίτρινος - μεσημβρινός στομάχου-σπλήνα.**

**BIOSKY λευκός - μεσημβρινός πνεύμονες-παχύ έντερο.**

**BIOSKY μπλε - μεσημβρινός νεφρά- ουροδόχος κύστη.**

**BIOSKY πράσινος - μεσημβρινός ήπατος και χοληδόχου κύστης.**

**Ο κόκκινος κρύσταλλος φωτονίων BioSky**

**Μμεσημβρινός «τριών θερμαντήρων» και το «Περικάρδιο»**

- συντονίζει τις δραστηριότητες όλων των εσωτερικών οργάνων, εξαλείφει την ενεργειακή ανισορροπία μεταξύ των οργάνων

- επηρεάζει το ενδοκρινικό και το νευρικό σύστημα

- επηρεάζει τη δραστηριότητα της νοημοσύνης, βοηθά στην λειτουργία των διαδικασιών του εγκεφάλου

- ρυθμίζει την ψυχο-συναισθηματική δραστηριότητα

- ρυθμίζει τη συναισθηματική σφαίρα σεξουαλικής φύσης

- είναι ένας αγωγός έμφυτης ενέργειας

**Συνιστάται η εξισορρόπηση του μεσημβρινού "τρεις θερμαντήρες-περικάρδιο**":

- σε ασθένειες του νευρικού και ενδοκρινικού συστήματος

- σε επιδείνωση της υγείας , με απουσία προφανών λόγων και κλινικών εκδηλώσεων

- για όσους αντιμετωπίζουν μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας, διαταραχές στο σεξουαλικό

- σε πονοκεφάλους

- σε ψυχο-συναισθηματικές διαταραχές: δάκρυα, συναισθηματικές εκρήξεις, ευερεθιστότητα, αλλαγή διάθεσης, επιθετικότητα

- αν κουράζεστε γρήγορα, αισθάνεστε έλλειψη ενέργειας

- βοηθά στη δημιουργία νευρικών συνδέσεων και στην ανάπτυξη της νοημοσύνης

**Ο μωβ κρύσταλλος φωτονίων BIOSKY**

**Μεσημβρινός "καρδιά-λεπτό έντερο**"

- ρυθμίζει την λειτουργία της καρδιάς και του λεπτού εντέρου

- παρέχει καλή λειτουργία της κυκλοφορίας του αίματος στα όργανα και τους ιστούς

- ρυθμίζει την υψηλότερη νευρική δραστηριότητα (την συνείδηση, σκέψη και τα συναισθήματα)

- ρυθμίζει την εφίδρωση

- επηρεάζει τη διαδικασία της πέψης και της απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών, την πεπτικότητα των τροφίμων

- λόγω της ρύθμισης του λεπτού εντέρου, εξασφαλίζει καλό ανοσοποιητικό

**Συνιστάται η εξισορρόπηση του μεσημβρινού καρδιάς-λεπτού εντέρου**:

- σε παθολογίες του καρδιαγγειακού συστήματος

 - για τη διατήρηση της «ζωτικής δύναμης»

- σε αύξηση ή μείωση της αρτηριακής πίεσης

- εάν αισθανθείτε πόνο στο στήθος. Έχετε παλμούς, ζάλη, δύσπνοια

- σε πρήξιμο στα πόδια, στους αστραγάλους η στις πατούσες, πρήξιμο στην περιοχή του λαιμού και στο πρόσωπο

- σε περίπτωση κόπωσης

- εάν σας ταλαιπωρούν η μυϊκές κράμπες, έχετε σπασμούς , νιώθετε κούραση στα πόδια

- σε περίπτωση αυξημένης εφίδρωσης

- σε νευροψυχιατρικές παθήσεις

- σε παθολογίες του λεπτού εντέρου

- εάν αισθανθείτε πόνο στον ομφαλό και στο κάτω μέρος της κοιλιάς, ναυτία, αδυναμία

- σε δυσκοιλιότητα ή διάρροια

- σε μειωμένη πέψη

- σε περίπτωση ιογενών, βακτηριακών, παρασιτικών λοιμώξεων

- για τη βελτίωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος

**Κρύσταλλος φωτονίων BIOSKY κίτρινος**

**Μεσημβρινός "στομάχι-σπλήνα**"

- ρυθμίζει την εργασία του στομάχου, του παγκρέατος και σπλήνας

- επηρεάζει το λεμφικό σύστημα

- επηρεάζει τους μύες και τον λιπώδη ιστό

- παρέχει υψηλής ποιότητας πέψη και αφομοίωση των θρεπτικών συστατικών

- η βελτίωση της λειτουργίας του παγκρέατος επηρεάζει το μεταβολισμό των λιπιδίων και την παραγωγή ινσουλίνης

- επηρεάζει το έργο του ενδοκρινικού συστήματος

- ρυθμίζει το έργο του σπλήνα, που είναι υπεύθυνος για το φιλτράρισμα του αίματος και της λέμφου, τον σχηματισμού λεμφοκυττάρων (κύτταρα που βοηθούν ένα άτομο να καταπολεμήσει ιογενείς και βακτηριακές λοιμώξεις) την παραγωγή αντισωμάτων (υπεύθυνα για την ετοιμότητα του σώματός μας να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις). Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ο σπλήνας γίνεται το κύριο όργανο δημιουργίας αίματος για το σχηματισμό του εμβρύου.

**Συνιστάται η εξισορρόπηση του μεσημβρινού στομάχου-σπλήνα:**

- σε ασθένειες του στομάχου και του παγκρέατος

- εάν αισθανθείτε πόνο στο στομάχι, ναυτία, απώλεια όρεξης, αίσθημα πληρότητας, εκδήλωση πόνου στο πάγκρεας

- σε δυσκοιλιότητα ή διάρροια

- σε περίπτωση δυσλειτουργίας της πέψης

- σε διεύρυνση ή τραυματισμό του σπλήνα (πόνος στην αριστερή πλευρά)

- σε διαβήτη

- σε περίπτωση δυσλειτουργίας των μυών, σύνδρομο μυϊκής δυσκαμψίας, αδυναμία

- σε παθολογίες του λεμφικού συστήματος

- για τη βελτίωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος

**Κρύσταλλος φωτονίων BIOSKY λευκός**

**Μεσημβρινός πνεύμονες- παχέος έντερο»**

- ρυθμίζει τη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος και του παχέος εντέρου

- ελέγχει την κυκλοφορία των ζωτικών δυνάμεων και των υγρών του σώματος, ελέγχει την αναπνοή

- διατηρεί την αναπνευστική ενέργεια στο σώμα

- επηρεάζει την άνω (ρινοφάρυγγα, λάρυγγα) και την κάτω αεροφόρο οδό (τραχεία, βρόγχους και πνεύμονες)

- επηρεάζει τη διαδικασία κορεσμού με οξυγόνο του αίματος

- υποστηρίζει τη κινητική λειτουργία του παχέος εντέρου

**Συνιστάται η εξισορρόπηση του μεσημβρινού «πνεύμονες και παχύ έντερο»**:

- σε παθολογίες του αναπνευστικού συστήματος

- σε διάφορες ασθένειες των πνευμόνων

- για χρόνιες ή οξείες φλεγμονώδεις διεργασίες στον ρινοφάρυγγα, τους βρόγχους, την τραχεία, τους πνεύμονες

- σε διάφορες παθολογίες του παχέος εντέρου: λειτουργικές διαταραχές του παχέος εντέρου, μειωμένη κινητικότητα, πεπτικά προβλήματα, φλεγμονή

- εάν έχετε μετεωρισμό, σπασμό, εντερικό κολικό ή πόνο στα έντερα

- σε περίπτωση δυσκοιλιότητας

**Κρυστάλλους φωτονίων BIOSKY μπλε**

**Μεσημβρινός " νεφρά - ουροδόχος κύστη** "

- ρυθμίζει τη λειτουργία των νεφρών, των επινεφριδίων, των ενδοκρινών αδένων, το σκελετικό σύστημα, τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό

- επηρεάζει τις διαδικασίες συνείδησης και σκέψης

- επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα και το ενδοκρινικό σύστημα

- μέσω του ενεργειακού καναλιού των νεφρών, με τη βοήθεια του BIOSKY, είναι δυνατόν ο έλεγχος και η πραγμάτωση της κληρονομικής ενέργειας , η οποία είναι η «πρωταρχική ζωτική ουσία του σώματος»

- υποστηρίζει τη γονιμότητα, την κανονική πορεία της εγκυμοσύνης και του τοκετού

- επηρεάζει τη σεξουαλική λειτουργία

- επηρεάζει την κανονική πορεία της κλιμακτηρικής περιόδου

- επηρεάζει την ανάπτυξη του οστικού ιστού και του μυελού των οστών

- ρυθμίζει το μεταβολισμό του νερού και ιχνοστοιχείων

**Συνιστάται η εξισορρόπηση του μεσημβρινού νεφρών και της ουροδόχου κύστης**:

- για να διατηρηθεί η έμφυτη ζωτικότητα

- σε παθολογίες του κεντρικού νευρικού συστήματος

- σε παθολογίες του ενδοκρινικού συστήματος, των οστών, του ουροποιητικού συστήματος

- με απώλεια μνήμης, αργή σκέψη, για βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου

- σε απόλυτη κόπωση, έλλειψη πρωτοβουλίας

- εε παθολογίες των νεφρών, των επινεφριδίων, των ενδοκρινών αδένων, του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού

- παρουσία χρόνιων φλεγμονωδών διεργασιών του ουροποιητικού συστήματος

- σε λιθίαση των νεφρών ή στην ουροδόχο κύστη

- εάν πάσχετε από οίδημα

- για άνδρες σε περίπτωση μείωση της δραστικότητας, χρόνιας προστατίτιδας, αδενώματος του προστάτη

- για γυναικολογικά προβλήματα

- για τη διατήρηση της σεξουαλικής ενέργειας

- για τη σύλληψη και τη γέννηση ενός παιδιού

**Κρύσταλλος φωτονίων BIOSKY πράσινος**

**Μεσημβρινός "συκώτι - χοληδόχου κύστη"**

- ρυθμίζει την εργασία του ήπατος, της χοληδόχου κύστης, των τενόντων και των συνδέσμων

- ρυθμίζει την κυκλοφορία του αίματος (διανομή αίματος στα εσωτερικά όργανα)

- ενισχύει τη λειτουργία αποτοξίνωσης

- επηρεάζει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος

- επηρεάζει τη λειτουργία της πέψης και των εντέρων

- ρυθμίζει την έκκριση της χολής

**Συνιστάται η εξισορρόπηση του μεσημβρινού ήπατος - χοληδόχου κύστης:**

- σε παθολογικές διεργασίες στο ήπαρ και στη χοληδόχο κύστη

- σε περίπτωση ψυχικής διαταραχής

- για ενίσχυση των τενόντων και των συνδέσμων

- κατά τη μείωση της έκκρισης της χολής

- εάν αντιμετωπίζετε έναν πόνο στην περιοχή της χοληδόχου κύστης

**Σετ BIOSKY**

**(6 κρύσταλλοι: κόκκινος, μοβ, κίτρινος, λευκός, μπλε, πράσινος**)

**Εξισορρόπηση 6 μεσημβρινών σε ζεύγη**:

- εξαλείφει την ενεργειακή ανισορροπία

- για τη διατήρηση της ζωτικότητας

- για αντοχή σε ιογενείς, βακτηριακές και παρασιτικές ασθένειες

- για ενίσχυση του ανοσοποιητικού

- σε αυτοάνοσες ασθένειες, αλλεργικές αντιδράσεις

- ενίσχυση του νευρικού συστήματος

- ρύθμιση του ενδοκρινικού συστήματος

- σε ψυχικές και ψυχοσωματικές διαταραχές

- σε κατάθλιψη και άγχος

- σε παθολογίες του καρδιαγγειακού συστήματος

- για τη διατήρηση του μυοσκελετικού συστήματος

- με προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος

- για τη διατήρηση της αναπνευστικής ενέργειας

- εάν ο ζωτικός παλμός εξασθενεί- η ενέργεια χάνεται

- κατά τη διάρκεια της περιόδου αυξημένου σωματικού, ψυχικού και συναισθηματικού στρες

- σε μεγάλη ηλικία

- για τυχόν χρόνιες ασθένειες.

**Μέθοδος εφαρμογής για εξισορρόπηση ενεργειακών καναλιών (μεσημβρινοί**)

Για την εξισορρόπηση κάθε μεσημβρινού, συνιστάται η χρήση δύο πανομοιότυπων φωτονικών κρυστάλλων BIOSKY που αντιστοιχούν στον επιθυμητό μεσημβρινό..

1. Βάλτε ένα από τα κρύσταλλα κάτω από την αριστερή πατούσα και το δεύτερο στη δεξιά παλάμη για 5 λεπτά.
2. Αλλάξτε τη θέση των κρυστάλλων, δηλαδή μετακινήστε τον πρώτο κρύσταλλο κάτω από την δεξιά πατούσα και το δεύτερο στην αριστερή παλάμη για 5 λεπτά.
3. Βάλτε ένα κρύσταλλο κάτω από τον κόκκυγα στην περιοχή όπου βρίσκεται η Muladhara Chakra και τοποθετήστε το δεύτερο στο μέτωπο , περιοχή όπου βρίσκονται οι Vishuddha Chakra ή στην Ajna Chakra για 5 λεπτά.

Συνιστάται οι ασκήσεις 1 και 2 να γίνονται το πρωί και το βράδυ. Την άσκηση 3 μπορείτε να την επαναλαμβάνετε αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο αριθμός των ημερών είναι απεριόριστος, σύμφωνα με το πώς αισθάνεστε.

**Μέτρα προφύλαξης**

Προκειμένου να αυξηθεί ο χρόνος χρήσης του, ο κρύσταλλος BIOSKY δεν πρέπει να υποστεί μηχανική πίεση, Δεν πρέπει να βυθιστεί σε υγρά, ούτε να υποστεί απότομες αλλαγές θερμοκρασίας. Εάν βραχεί, σκουπίστε το με ένα στεγνό πανί. Με προσεκτικό χειρισμό , η περίοδος χρήσης του δεν περιορίζεται.