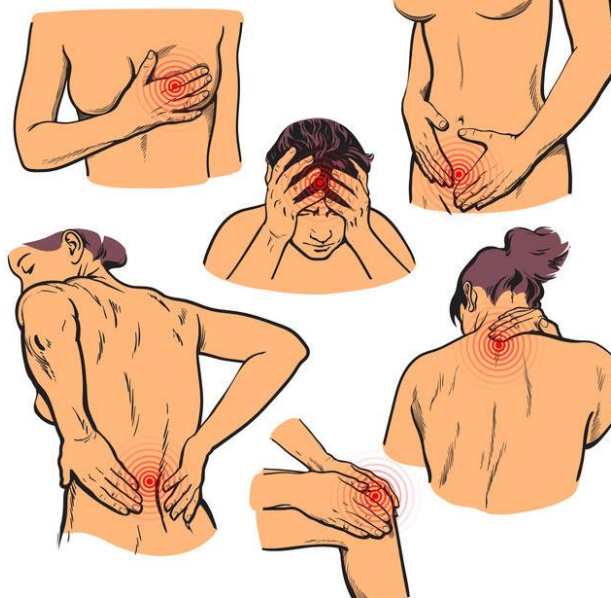


**SYMPTOMS HELP YOU KNOW YOUR BODY**

**LOS SÍNTOMAS TE AYUDAN A CONOCER TU CUERPO**



Author: Dr. Omar Moreno – ND / October 20, 2025

**Symptoms Are Messages From Your Body Needed To Help You Regulate It**

**Los Síntomas Son Mensajes De Tu Cuerpo Necesarios Para Ayudarte A Regularlo**

Frequent symptoms—whether daily, monthly, or every few months—are warning signals your body sends to ask for attention. Just like a car has alerts to prevent serious breakdowns, your body uses symptoms to indicate when something needs care. Ignoring these signs can lead to bigger problems.

Los síntomas que aparecen con frecuencia — ya sean diarios, mensuales o bimestrales— son señales de alarma que tu cuerpo emite para pedir atención. Así como un auto tiene múltiples alertas para evitar fallas graves, tu organismo también te avisa cuándo algo necesita cuidado. Ignorar estos avisos puede llevar a problemas mayores.

Imagine boarding a plane with broken alarms



that can't warn the pilots of danger—it's a recipe for disaster.



that can't warn the pilots of danger—it's a recipe for disaster.

Listen to your body before it's too late.

Escucha a tu cuerpo antes de que sea demasiado tarde.

Unfortunately, those who profit from illness have demonized warning symptoms, portraying them as negative when they're not. The real issue isn't the early signs but the lack of attention to them—which can lead to more serious problems in the short, medium, or long term.



Your body will signal for a while that something needs attention; however, if you ignore it, it may eventually stop warning you—allowing a more serious condition to develop with a potentially negative prognosis. It's wise to track your symptoms every 30 to 60 days and take timely action to understand and address them, reducing the risk of future premature illness..

[Go to Index](#)

A typical person may experience 30 to 40 warning symptoms with varying frequencies—daily, weekly, monthly, or quarterly. These can include dry mouth, skin dryness, gas, dizziness, memory loss, pain, frequent urination, itching, irritability, nervousness, negative thoughts, cramps, acidity, and more. These symptoms are your body's most valuable tools to signal when it needs support. Having fewer than 30 warning signs may mean you're asymptomatic—and that's not ideal, because you might not notice when your body needs help.



Algunos intereses han distorsionado los síntomas de alerta, haciéndolos ver como algo negativo. Pero el verdadero problema no son los síntomas en sí, sino ignorarlos, lo que puede llevar a complicaciones mayores con el tiempo.



Tu cuerpo te envía señales cuando algo necesita atención, pero si las ignoras, puede dejar de avisarte, permitiendo que se desarrolle una condición más grave. Llevar un control de tus síntomas cada 30 a 60 días y actuar a tiempo te ayuda a entenderlos, atenderlos y prevenir enfermedades prematuras.

[Ir al Índice](#)

Una persona puede experimentar entre 30 y 40 síntomas de advertencia con distintas frecuencias—diarias, mensuales o trimestrales— como boca seca, mareos, dolor, irritabilidad o acidez. Estos síntomas son herramientas valiosas que el cuerpo usa para pedir apoyo. Tener menos de 30 puede indicar que eres asintomático(a), lo cual no es favorable, ya que podrías no notar cuando tu cuerpo necesita ayuda.



It's important to pay attention to whether you're experiencing symptoms, especially if you frequently consume foods from the **RED LIST** or **BROWN LIST**. Our "Integrative Genic Meditation (MGI)" program recommends avoiding these foods during your detox process or applying strategies to neutralize them if you choose to consume them after practicing MGI for 90 days.

There are three categories of symptoms:

**Clinical:** Between 30 and 40 symptoms within a 90-day period. This sort of condition is the most favorable category, as the body sends clear signals that allow timely action. More than 41 symptoms indicate hypersymptomatism, which is treatable.

**Prodromal:** Between 10 and 29 symptoms. Medium risk. There are warning signs, and medical tests already show changes that require attention.

**Preclinical:** Fewer than 10 symptoms. High risk. The body doesn't send alerts, but test results come back abnormal. These conditions can lead to advanced illness without prior warning.

Asymptomatic individuals should get annual medical checkups, since their body won't alert them in time. EVNIS helps interpret and respond to the body's signals to prevent premature illness—even in those who show no obvious symptoms.

Es importante prestar atención a si tienes o no síntomas, especialmente si consumes con frecuencia alimentos de la **LISTA ROJA** o **LISTA MARRÓN**. Nuestro programa "Meditación Génica Integrativa (MGI)" recomienda evitar estos alimentos mientras te desintoxicas, o aplicar estrategias para neutralizarlos si decides consumirlos después de haber practicado MGI durante 90 días.

Existen tres categorías de síntomas:

**Clínica:** Entre 30 y 40 síntomas en un período de 90 días. Es la categoría más favorable, ya que el cuerpo avisa y permite actuar a tiempo. Más de 41 síntomas indican hipersintomatismo, que es tratable.

**Prodrómica:** Entre 10 y 29 síntomas. Riesgo medio. Aunque hay señales, los exámenes médicos ya muestran alteraciones que requieren atención.

**Preclínica:** Menos de 10 síntomas. Riesgo alto. El cuerpo no avisa, pero los exámenes salen mal. Esto puede llevar a enfermedades avanzadas sin previo aviso.

Las personas asintomáticas deben hacerse chequeos médicos anuales, ya que su cuerpo no les alertará a tiempo. MGI ayuda a interpretar y atender las señales del cuerpo para prevenir enfermedades prematuras, incluso en quienes no presentan síntomas evidentes.

Below is a list of symptoms of Annulus Rheumaticus (AR) that you can complete to help you count your symptoms. This detailed form is very useful in your etiological assessment. It is important that you take the time to fill it well.

[Go to Index](#)

In 2002, a group of ocular signs called Annulus Rheumaticus (AR) was identified and studied over 16 years in more than 20,000 patients.

This finding resulted in a new way to check for inflammation in the body called ocular biomacrospecty (BMO), which helps evaluate the body's overall health and condition.

AR indicates acid buildup—such as uric acid—within the cells (**not in the blood**), which can damage organs if not properly regulated. The MGI program helps reduce and control these signs, enhancing quality of life through nine specific protocols. The author is the global representative of this approach and is committed to sharing it widely.

An AR in the liver can lead to cirrhosis even in people who don't drink alcohol or haven't had hepatitis. The digital book [Integrative Genic Meditation](#) teaches how to identify and manage these signs to prevent serious damage.

Más adelante, se muestra una lista de síntomas de Annulus Rheumaticus (AR) que puedes completar para ayudarte a contar tus síntomas. Este formulario detallado es muy útil en tu evaluación etiológica. Es importante que te tomes el tiempo necesario para llenarlo bien.

[Ir al Índice](#)

En 2002 se identificó un grupo de signos oculares llamado Annulus Rheumaticus (AR), estudiado durante 16 años en más de 20,000 pacientes.

Este hallazgo dio origen a un nuevo proceso de evaluación de inflamaciones orgánico-sistémicas denominada Bio-Macrospecta Ocular (BMO) que permite evaluar el estado metabólico y orgánico del cuerpo.

Los AR reflejan acumulaciones de ácidos — como el ácido úrico— en las células, (**no en tu sangre**) que pueden dañar órganos si no se regulan. El programa MGI ayuda a reducir y controlar estos signos, mejorando la calidad de vida mediante 9 protocolos específicos. El autor es el representante global de este enfoque y busca compartirlo ampliamente.

Un AR en el hígado puede provocar cirrosis incluso en personas que no consumen alcohol ni han tenido hepatitis. El libro [Meditación Génica Integrativa](#) enseña cómo identificar y gestionar estos signos para prevenir daños mayores.

[Go to Index](#) | [Ir al Índice](#)

## HOW TO USE THIS LIST

## CÓMO USAR ESTE LISTADO

You can print the file or use a PDF editor to mark your symptoms. When starting the MGI program, identify the symptoms you've experienced over the past 90 days. Then, every 30 days for a period of 3 months, review the list and remove the symptoms that have disappeared or significantly decreased. This will help you track your progress with MGI and see how many symptoms you've managed to control.

Here's an example—with a partial list—of how you can self-assess your symptoms: Simply mark the ones you've experienced in the last 90 days. This exercise will help you identify patterns and measure your progress with the program.

Heartburn (gastritis) or gastroesophageal reflux.

Numbness, cramps, tingling, or heaviness in the extremities, hands, or feet when waking up or during the day.

Allergies to dust or odors, in the eyes, skin, nose, throat, or frequent sneezing.

General or food anxiety.

Arthritis.

Asthma.

Tiredness in the morning.

Paranasal congestion.

Depression, listlessness, and sadness without reason.

Flaking or dryness of the skin on the palms of the hands and soles of the feet if creams are not applied.

Lower posterior hip pain.

Electricity happens when touching objects or people.

Puedes imprimir el archivo o usar un editor PDF para marcar tus síntomas. Al comenzar el programa MGI, identifica los síntomas que has tenido en los últimos 90 días. Luego, cada 30 días durante 3 meses, revisa la lista y elimina los síntomas que hayan desaparecido o disminuido. Así podrás medir tu progreso con MGI y saber cuántos síntomas has logrado controlar.

Aquí tienes un ejemplo —con una lista parcial— de cómo puedes autoevaluar tus síntomas: simplemente marca aquellos que hayas experimentado en los últimos 90 días. Este ejercicio te ayudará a identificar patrones y medir tu progreso con el programa.

Acidez estomacal (gastritis) o reflujo gastroesofágico.

Adormecimiento, calambre, hormigueo o pesadez en extremidades, manos o pies al despertar o durante el día.

Alergias a polvo u olores, en ojos, piel, nariz, garganta o estornudos frecuentes.

Ansiedad general o por comida.

Artritis.

Asma.

Cansancio al levantarse.

Congestión paranasal.

Depresión, desgano, tristeza sin motivo

Descamación o resequeidad en piel de palmas de mano y plantas de pies si no se aplica cremas.

Dolor cadera baja posterior.

Electricidad – le pasa al tocar objetos o personas.

\_\_\_ Constipation: defecate once every two days or more.

\_1\_\_ Stress or anxiety, with or without reason.

~~\_4\_\_~~ Hot flashes, a feverish or hot body, or burning sensations under the skin.

~~\_4\_\_~~ Capillary fragility: bruises form on the thighs, and you do not remember being hit.

\_\_\_ Throat, scratchy throat, tonsillitis, dysphonia, choking while swallowing, choking on your own saliva, and feeling something stuck in your throat.

~~\_4\_\_~~ Excessive gas from the mouth or rectum.

\_\_\_ Gas that moves or sounds in your intestine, bloating, or abdominal distension when eating.

This person in this example starts with 12 ailments and, after 30 days of practicing MGI, **has managed to reduce or reverse 8 of them.** This is a positive result.

\_\_\_ Estreñimiento – evacua 1 vez cada dos días o más.

\_1\_\_ Estrés o ansiedad con o sin motivo.

~~\_4\_\_~~ Sofocos, cuerpo febril o caliente, o sensaciones de ardor debajo de la piel.

~~\_4\_\_~~ Fragilidad capilar, se le forman moretones en muslos y no recuerda haberse golpeado.

\_\_\_ Garganta, carraspera, amigdalitis, disfonía, atoramiento al tragar, se atora con su saliva, siente algo metido en su garganta.

~~\_4\_\_~~ Gases excesivos por boca o recto.

\_\_\_ Gases que se mueven o suenan en su intestino, aventamiento o distensión abdominal al comer.

Esta persona en este ejemplo inicia con 12 malestares y luego de 30 días de practicar MGI **ha logrado disminuir o revertir 8 de esos malestares.** Esto es un buen resultado.

## NOW EVALUATE YOURSELF WITH THIS LIST

## AHORA EVALÚATE CON ESTE LISTADO

### LIST OF WARNING SYMPTOMS AND CONDITIONS MGI helps to solve

When we use the word discomfort, it means any of the following conditions: Numbness, Agitation, Burning, Bulging, Cramp, Tiredness, Weakness, Dysfunction, Pain. It also means Hardening, Redness, Cold, Pimples, Swelling or edema, Tingling, Inflammation, Movement, Tightness, Heaviness, Itching, Pricking pain, Dryness, Wheezing, Stuffy, Trembling, Tugging or Pulling, Buzzing.

### LISTA DE SÍNTOMAS DE ADVERTENCIA Y CONDICIONES QUE MGI AYUDA A RESOLVER.

cuando utilizamos la palabra molestia significa cualquiera de las siguientes condiciones: Adormecimiento, Agitación, Ardor, Bombeo, Calambre, Cansancio, Debilidad, Disfunción, Dolor, Endurecimiento, Enrojecimiento, Frío, Granos, Hinchazón o edema, Hormigueo, Inflamación, Movimiento, Opresión, Pesadez, Picazón o comezón, Punzada, Resequedad,

\_\_\_ Allergies to dust or odors, in eyes, skin, nose, throat, or frequent sneezing.  
\_\_\_ Anxiety or food anxiety.  
\_\_\_ Arthritis in few joints.  
\_\_\_ Arthritis in many joints.  
\_\_\_ Asthma.  
\_\_\_ Bitter or strange taste in the mouth when waking up or during the day.  
\_\_\_ Breast discomfort – pulling, stinging, burning, or cysts.  
\_\_\_ Brownish vaginal discharge between periods or at the end of menstruation.  
\_\_\_ Cancer.  
\_\_\_ Capillary fragility, bruises on your thighs and you don't remember hitting yourself.  
\_\_\_ Chills or being chilly.  
\_\_\_ Cholesterol, high.  
\_\_\_ Clench your jaws or grinding your teeth when sleeping  
\_\_\_ Burning sensation under the skin anywhere on the body.  
\_\_\_ Constipation – you have a bowel movement once every two days or less frequent.  
\_\_\_ Decreased libido or lack of sexual desire.  
\_\_\_ Depression, reluctance, sadness for no reason.  
\_\_\_ Dermatitis.  
\_\_\_ Diabetes, unmedicated.  
\_\_\_ Diabetes controlled with pills.  
\_\_\_ Discomfort in ears.  
\_\_\_ Discomfort in eyes.  
\_\_\_ Discomfort in fingers or toes.  
\_\_\_ Discomfort in the back, hip, where the buttocks begin.

Silbido, Tapado, Temblor, Tirón o Halón, Zumbido.

\_\_\_ Acidez estomacal (gastritis) o reflujo gastroesofágico  
\_\_\_ Adormecimiento, calambre, hormigueo o pesadez en extremidades, manos o pies al despertar o durante el día.  
\_\_\_ Agitación por ejercicio, al subir escalera de 2 plantas o lomas o se cansa rápido al caminar.  
\_\_\_ Al dormir, habla dormido, sonambulismo, temores infundados  
\_\_\_ Alergias a polvo u olores, en ojos, piel, nariz, garganta o estornudos frecuentes.  
\_\_\_ Angina de pecho: molestia en brazo, pecho y cuello  
\_\_\_ Ansiedad general o por comida  
\_\_\_ Aprieta o rechina los dientes al dormir  
\_\_\_ Ardores por debajo de la piel en cualquier lugar del cuerpo  
\_\_\_ Arteriosclerosis  
\_\_\_ Artritis en muchas articulaciones  
\_\_\_ Artritis en pocas articulaciones  
\_\_\_ Asma  
\_\_\_ Caída de cabello excesivo  
\_\_\_ Come y bebe de todo lo que se le antoja —incluye comidas y bebidas nocivas o chatarras— pero nunca se enferma de nada.  
\_\_\_ Cansancio al levantarse en la mañana.  
\_\_\_ Cansancio general durante el día  
\_\_\_ Congestión paranasal  
\_\_\_ Debilidad en brazos y piernas o falta de fuerza en manos para abrir frascos  
\_\_\_ Debilidad o fallo articular en tobillo o rodilla que desequilibre al caminar  
\_\_\_ Depresión, desgano, tristeza sin motivo

\_\_\_ Discomfort in the face (pain, swelling, itching, etc.).

\_\_\_ Discomfort in the waist.

\_\_\_ Discomfort in vagina.

\_\_\_ Discomfort in various muscles.

\_\_\_ Discomfort when eating fat.

\_\_\_ Discomfort when sleeping – startle or restless sleep or nightmares or dreaming a lot, or feeling that you are falling out of bed, into the abyss, into a hole or talking asleep or feeling fears without reason or premonitions.

\_\_\_ Diverticula.

\_\_\_ Dizziness or vertigo.

\_\_\_ Drowsiness, cramping, tingling, or heaviness in the extremities.

\_\_\_ Dry eyes.

\_\_\_ Dry skin

\_\_\_ Dryness in mouth, lips, nose, throat.

\_\_\_ Dyspnea for no reason – feeling short of breath for no reason.

\_\_\_ Ear itches, buzzes, whistles, hurt, hearing problems, you do not understand when someone speaks to you in your language.

\_\_\_ Elbow discomfort.

\_\_\_ Emotional dyspnea – you feel short of breath when angry or stressed.

\_\_\_ Erectile dysfunction – flaccid or no erection.

\_\_\_ Excess gas by mouth or anus.

\_\_\_ Excessive hair loss.

\_\_\_ Excessive lacrimation, tears come out of your eyes for no reason.

\_\_\_ Eyes prick, hurt, sting, burns, sudden sensation that does not exist.

\_\_\_ Failed colds – you feel like you are going to catch a cold when you wake up in the morning, but it goes away as the hours of the day go by.

\_\_\_ Fatty liver.

\_\_\_ Descamación o resequedad en piel de palmas de mano y plantas de pies si no se aplica cremas.

\_\_\_ Desequilibrio al caminar, se va de lado.

\_\_\_ Diabetes controlada con pastillas o insulina inyectable

\_\_\_ Diabetes sin control de medicamentos.

\_\_\_ Digestión lenta

\_\_\_ Disfunción eréctil – erección flácida o nula

\_\_\_ Disminución de libido o falta de deseo sexual.

\_\_\_ Disnea emotiva – le hace falta el aliento al enojarse o estresarse o sin motivo.

\_\_\_ Divertículos.

\_\_\_ Dolor cadera baja posterior

\_\_\_ Electricidad – le pasa al tocar objetos o personas

\_\_\_ Escalofrío o ser friolenta

\_\_\_ Estreñimiento – evacua 1 vez cada dos días o más

\_\_\_ Estrés o ansiedad con o sin motivo.

\_\_\_ Flujos vaginales de color amarillo, blanco leche o marrón entre menstruaciones o se alarga más allá de 3 días el flujo menstrual

\_\_\_ Fogaje, calores, sensación de fiebre o cuerpo o extremidades calientes, ardores por debajo de la piel

\_\_\_ Fosa nasal obstruida.

\_\_\_ Fragilidad capilar, se le forman moretones en muslos y no recuerda haberse golpeado.

\_\_\_ Garganta, carraspera, amigdalitis, disfonía, atoramiento al tragar, se atora con su saliva, siente algo metido en su garganta.

\_\_\_ Gases en pecho hacia el corazón

\_\_\_ Gases excesivos por boca o recto

Foot discomfort when getting up in the morning or when standing for a short time.

Frequent colds – more than twice a year.

Gases in the chest towards the heart.

Gases that move or sound in your intestine, winnowing or abdominal distention when eating.

Gastroesophageal reflux.

General tiredness during the day.

Hand discomfort.

Hard or stiff hands when waking up in the morning.

Head discomfort (pains, migraines, pumping, sensation of smoke).

Heart discomfort, throbbing, pain, tightness, gas, tachycardia, change of rhythm.

Heartburn or gastroesophageal reflux.

Hemorrhoids, blood in stools, discomfort or burning in the anus, stool pellets.

Hiccup.

Hoarseness, tonsillitis, dysphonia, choking when swallowing, you choke on your saliva, you feel something stuck in your throat.

Hot flash, feeling of fever, or hot body or limbs, burning under the skin.

Hypertension, not medicated.

Hypertension, medicated.

hypertension, which is medicated but does not respond to medication.

Imbalance when walking, which makes you go sideways.

Infertility

Insomnia, it is difficult for you to fall asleep when you go to bed or if you wake up in the morning it is difficult for you to go back to sleep.

Irrascibility

Gases que se mueven o suenan en su intestino, aventamiento o distensión abdominal al comer.

Heces sueltas - evacuaciones sueltas o aguadas.

Hemorroides, sangre en heces, molestia o ardor al evacuar, evacuaciones intestinales en bolita

Hígado graso

Hipertensión, no medicada.

Hipertensión, medicada.

hipertensión, medicada pero no responde a la medicación.

Hipo

Hongos en uñas de manos o pies

Infección vaginal recurrente

Infecciones virales recurrentes

Insomnio, le cuesta conciliar sueño al acostarse o si despierta en la madrugada se le dificulta volver a dormir

Irregularidad menstrual

Irritabilidad, se enoja con facilidad.

Lacrimación excesiva, salen lágrimas de sus ojos sin motivo.

Mancha claras u oscuras en piel

Manos duras o rígidas al despertar en la mañana

Mareos, vértigos o convulsiones.

Memoria mala, se le olvida para que llamaba o lo que iba a buscar

Metabolismo deficiente del calcio

Migrañas

Molestia abdomen bajo central, bajo derecho, bajo izquierdo, medio central, medio derecho, medio izquierdo, superior central, superior derecho o izquierdo,

Molestia al comer grasas

Irregular menstruation or menstrual cramps.  
 Irritability, you get angry easily, whether you control it or not.  
 Itchy skin or vagina.  
 Joint's popping or cracking noise in various joints.  
 Joint pain.  
 Knee discomfort.  
 Lateral hip, thigh joint, and hip discomfort.  
 Leg discomfort.  
 Light or dark spots on your skin.  
 Little or no perspiration.  
 Loose stools – loose or watery stools.  
 Lower, middle or upper abdomen discomfort.  
 Lupus.  
 Mastoid discomfort (area behind the ears).  
 Nails are weak, break easily or grow little or little at all.  
 Neck discomfort.  
 Numbness in hands, arms, or legs upon waking in the morning.  
 Osteoporosis or osteopenia.  
 Other symptoms.  
 Ovarian discomfort or menstrual cramps.  
 Overweight.  
 Paranasal congestion, rhinitis or sinusitis.  
 Peeling or dry skin on the palms of your hands and soles of your feet if you don't apply skin cream.  
 Perineum, (area between the testicles and anus) itches or feels discomfort there.  
 Perspiration in hands and/or feet.  
 Poor calcium metabolism.  
 probable harmful effects of medications and vaccines.  
 Psoriasis.

Molestia al dormir – sobresalto o sueño inquieto o pesadillas o soñar mucho o sensación de que se cae de la cama, en abismo, en agujero o habla dormida o siente temores sin razón o premoniciones.  
 Molestia apéndice  
 Molestia cabeza  
 Molestia cadera lateral, la articulación del muslo y la cadera  
 Molestia cara  
 Molestia cintura  
 Molestia hombro, codo, muñeca, mano o dedos  
 Molestia corazón, punzada, dolor, opresión, gas, taquicardia, cambio de ritmo  
 Molestia costilla  
 Molestia cuello  
 Molestia dedo, en uno o en varios dedos del pie  
 Molestia espalda alta, media o baja  
 Molestia mandíbula  
 Molestia mastoides  
 Molestia músculos diversos.  
 Molestia oídos u ojos  
 Molestia omoplato  
 Molestia ovario o cólico menstrual.  
 Molestia pie al levantarse en la mañana o al estar de pie corto tiempo  
 Molestia de piel.  
 Molestia pierna, rodilla, tobillos  
 Molestia senos – halón, punzada, ardor  
 Molestia senos por quiste  
 Molestia urinaria, ardor al orinar, , chorro en forma de regadera o intermitente, chorro partido en dos o es delgado, demora inicial  
 Molestia urinaria, orina frecuente en poca cantidad o en mucha cantidad en el día o la noche.

Recurrent vaginal infection.  
 Recurrent viral infections of any nature.  
 Rib discomfort.  
 Saliva in excess or acid saliva.  
 Seizures.  
 Shoulder blade discomforts.  
 Shoulder discomfort.  
 Skin discomfort.  
 Skin with pimples or irritations.  
 Slow digestion.  
 Sneeze frequently when you get up in the morning.  
 Snore hard.  
 Static electricity – happens to you when you touch objects or people.  
 Stress or anxiety, with or without reason.  
 Thin or thick varicose veins.  
 Tiredness when getting up in the morning.  
 Tremors in extremities.  
 Upper, middle, or lower back discomfort.  
 Urinary discomfort, burning when urinating, stream of urine is in the form of a shower, stream split in two, thin stream, frequent small amount of urine, urinate a lot at night, urge to urinate if you drink some water,  
 Urinary discomfort, very yellow urine frequently or clear like water, incontinence if you don't urinate right away or if you cough or laugh, feeling of not emptying your bladder after urinating.  
 Vaginal dryness.  
 Varicose veins that are painful or itchy.  
 Weakness in arms and legs or poor strength in hands to open jars.  
 Weakness or failure of ankle or knee joints resulting in walking imbalance or fall.  
 While sleeping, talking or walking while asleep. Unfounded fears.

Molestia urinaria, orina mucho si toma agua  
 Molestia urinaria, orina transparente como agua o amarillo fuerte frecuente.  
 Molestia urinaria, se le sale la orina si no va a orinar enseguida  
 Molestia urinaria, se sale la orina si tose o ríe  
 Molestia urinaria, sensación de no vaciar la vejiga después de orinar  
 Molestia vagina  
 Oído pica, zumba, silba, duele, oye poco, se tapa su oído  
 Oído, no entiende cuando le hablan en su idioma  
 Ojos punza, duele, pica, arde, sensación de brusca que no existe  
 Ojos resecos  
 Osteoporosis u osteopenia  
 Perineo, (área entre testículos y ano) punza o siente molestias allí  
 Picazón piel o vagina  
 Piel con granos o irritaciones  
 Piel reseca  
 Resequedad en boca, labios, nariz, garganta  
 Resequedad vaginal  
 Resfriados fallidos – siente que se va a resfriar, pero se le quita con el paso de las horas del día  
 Resfriados frecuentes – más de tres al año  
 Resfriados nulos – tiene más de 3 años que no se resfría  
 Ronca duro o suave  
 Sabor en boca al levantarse ácido o metálico  
 Sabor en boca amargo al levantarse o pastoso o molestia al comer grasa

- \_\_\_ Wrist discomfort.
- \_\_\_ You eat and drink everything—including unhealthy or junk foods and drinks—but you never get sick of anything.
- \_\_\_ You sweat a lot in the head and neck during the day or while you sleep.
- \_\_\_ You sweat excessively (too much and must change your shirt once a day or more).



If you or a family member or friend responds positively to 30 or more of these symptoms, you are considered within the normal range. However, if you're looking for guidance to help resolve your symptoms, the Integrative Genic Meditation (MGI) Program may be a valuable solution. It is based on genic meditation, the practice of a self-regulating lifestyle, and the evaluation of your symptoms—and optionally your eyes through ocular biomacroscopy.

- \_\_\_ Saliva en exceso, blanca leche o ácida
- \_\_\_ Sinusitis o rinitis
- \_\_\_ Sobrepeso excesivo
- \_\_\_ Sobresalto, sueño inquieto, pesadilla, soñar en exceso, sensación de caída de cama-agujero o abismo
- \_\_\_ Suda mucho la cabeza y el cuello en el día o al dormir.
- \_\_\_ Suda mucho las manos y los pies
- \_\_\_ Sudoración poca o nula – no suda nada
- \_\_\_ Temblores en extremidades
- \_\_\_ Traqueo articular en muchas o pocas articulaciones, voluntario o no.
- \_\_\_ Uñas débiles, se quiebran fácilmente o crecen poco o no crecen casi nada
- \_\_\_ Varices delgadas o gruesas que duelan o no.



Si tú, un familiar o amigo(a) responde afirmativamente a 30 o más de estos síntomas, eso se considera normal. Sin embargo, si estás buscando orientación para reducir o resolver tus síntomas, el Programa de Meditación Génica Integrativa (MGI) puede ser una excelente opción. Este programa combina la meditación génica, un estilo de vida autorregulador y la evaluación de tus síntomas —y opcionalmente de tus ojos mediante Bio-Macroscopía Ocular— para ayudarte a recuperar tu bienestar.

You can contact me (Dr. Moreno) through your MGI Technical Expert Advisor (ATE) or directly at +507 6841-2312 if you don't yet have an MGI ATE. We also invite you to visit <https://meditagen.club>.

Para más información, comunícate conmigo (Dr. Moreno) a través de tu Asesor Técnico Experto (ATE) de MGI, o directamente al +507 6841-2312 si aún no cuentas con un ATE. También te invitamos a visitar <https://meditagen.club>.

## INDEX | ÍNDICE

[Home](#) | [Inicio](#)

[How to use this list](#) | [Cómo usar este listado](#)

[Now evaluate yourself](#) | [Ahora autoevalúate](#)

### Sources:

<https://www.deccanchronicle.com/science/science/130620/in-asymptomatic-patients-the-virus-could-be-silently-damaging-their-b.html>

<https://heart.bmj.com/content/heartjnl/106/21/1646.full.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19804855/>

<https://www.uscjournal.com/articles/detection-ischemia-asymptomatic-diabetics>

<https://europepmc.org/article/med/30785251>

[Go to Index](#) | [Ir al Índice](#)