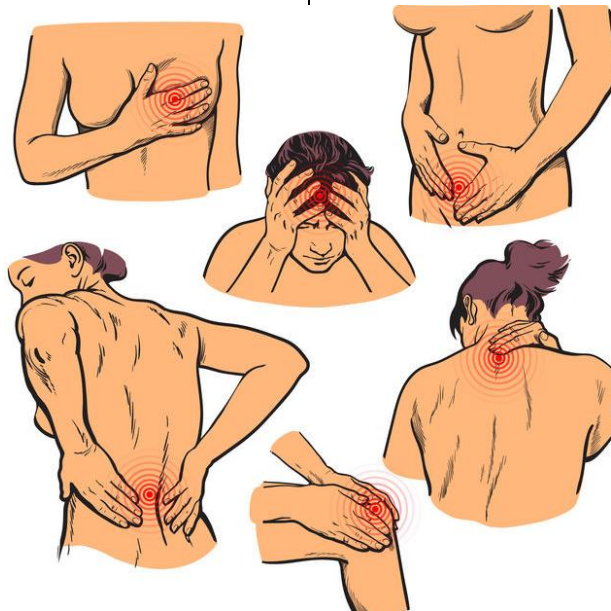


SYMPTOMS HELP YOU KNOW YOUR BODY

LOS SÍNTOMAS TE AYUDAN A CONOCER TU CUERPO



Author: Dr. Omar Moreno – ND

/ August 5, 2024

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

Having daily, weekly, monthly, or bimonthly symptoms are alerts that your body's alarm system sends you, asking for attention.

Your car has a variety of alarms (safe belt alarm, fuel alarm, engine temperature, battery charge, maintenance alarm, camera and reverse alarm, lighting alarm, lock-on alarm if you open the door, and others) that alert you when your car requires your attention in a particular aspect before it becomes a bigger problem.

Your body also has warning symptoms that warn you when and where it needs your attention; identify them, understand them, and respond to them before they get worse.

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

Tener síntomas diarios, semanales, mensuales o bimestrales son avisos que el sistema de alarma de tu cuerpo te envía pidiendo atención.

Tu auto tiene diversas alarmas (la del cinturón de seguridad, del combustible, temperatura del motor, carga de batería, alarma de mantenimiento, de cámara y alarma de retroceso, alarma de luces encendidas y de llave en encendido si abres la puerta y otras) que te avisan cuando tu auto requiere tu atención en determinado aspecto antes de convertirse en un problema mayor.

Tu cuerpo igualmente cuenta con síntomas de advertencia que te avisan cuándo y dónde este necesita tu atención; identifícalos, entiéndelos y atiéndelos antes de que se agraven.

Imagine... what would happen if the plane you're about to approach had several of its alarms damaged and didn't warn the pilots of the danger coming? It's the perfect recipe for an air disaster. You shouldn't board that plane.



Unfortunately, the people who unscrupulously profit from disease have demonized the warning symptoms, portraying them as negative when they are not. The issue is not the early warning symptoms; rather, it's the failure to pay attention to them, which can lead to more significant problems in the short, medium, or long term.

Imagínate... qué sucedería si el avión que estás por abordar tiene varias de sus alarmas dañadas y no advierten a los pilotos del peligro que se avecina; seguramente es la receta perfecta para un desastre aéreo. No te conviene abordar ese aeroplano.



Lamentablemente, las personas que se benefician inescrupulosamente de la enfermedad han demonizado los síntomas de alerta, presentándolos como negativos cuando no lo son. El problema no son los primeros síntomas de alerta, sino la falta de atención a ellos, lo que puede derivar en problemas más graves a corto, mediano o largo plazo.

[Go to Index](#) | [Ir al Índice](#)

HOW TO USE THIS LIST

You can print this file to mark your symptoms with a pencil or with a PDF file editor like [Foxit PDF Reader](#). Both allow you to correct any error.

To self-assess, on the first day you decide to use the EVNIS program, read the symptoms on the list and put a check mark on those symptoms that you have experienced in the last 90 days.

Then you start practicing EVNIS, and every 30 days, for a period of 3 months, you check the list by ~~crossing out~~ those symptoms that have

CÓMO USAR ESTE LISTADO

Puedes imprimir este archivo para marcar tus síntomas con un lápiz o con un editor de archivos PDF como [Foxit PDF Reader](#). Ambos te permiten corregir cualquier error.

Para autoevaluarte, el primer día que decidas usar el programa EVNIS, lee los síntomas de la lista y colocas una marca en aquellos síntomas que has experimentado en los últimos 90 días.

Luego inicias la práctica de EVNIS y cada 30 días, durante un período de 3 meses verificas el listado, ~~tachando~~ aquellos síntomas que

significantly decreased or that have no longer occurred in the last 7 days. This way, you will be able to know how many symptoms you have controlled, decreased, or eliminated by practicing EVNIS every 30 days for 3 months.

Here you can see a partial listing as an example:

- ☒ 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.
- ☐ Constipation: defecate once every two days or more.
- ☐ Stress or anxiety, with or without reason.
- ☒ Hot flashes, a feverish or hot body, or burning sensations under the skin.
- ☒ Capillary fragility: bruises form on the thighs, and you do not remember being hit.

han disminuido significativamente o que ya no se han presentado en los últimos 7 días. Así podrás saber cuántos síntomas has controlado, disminuido o eliminado con la práctica de EVNIS cada 30 días durante 3 meses.

Aquí puedes ver un listado parcial como ejemplo:

- ☒ 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 sequedad 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.
- ☐ Estreñimiento – evacua 1 vez cada dos días o más.
- ☐ Estrés o ansiedad con o sin motivo.
- ☒ Sofocos, cuerpo febril o caliente, o sensaciones de ardor debajo de la piel.
- ☒ Fragilidad capilar, se le forman moretones en muslos y no recuerda haberse golpeado.

___Throat, scratchy throat, tonsillitis, dysphonia, choking while swallowing, choking on your own saliva, and feeling something stuck in your throat. <u>1</u>___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 EVNIS, has managed to reduce or reverse 8 of them. This is a positive result.	___Garganta, carraspera, amigdalitis, disfonía, atoramiento al tragar, se atora con su saliva, siente algo metido en su garganta. <u>1</u>___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 EVNIS 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 EVNIS 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. ___ Allergies to dust or odors, in eyes, skin, nose, throat, or frequent sneezing. ___ Anxiety or food anxiety. ___ Arthritis in few joints.	LISTA DE SÍNTOMAS DE ADVERTENCIA Y CONDICIONES QUE EVNIS 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, 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.
--	--

☐ 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.
☐ 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,

☐ 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 para-nasal
☐ 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
☐ 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

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.

___ 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.

___ 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

___ 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.

☐ 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
☐ 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.

☐ 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
☐ 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

☐ 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.
☐ 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.

☐ 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.
☐ 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

☐ 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.
☐ 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).

☐ 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 secos
☐ 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
☐ Saliva en exceso, blanca leche o ácida
☐ Sinusitis o rinitis
☐ Sobre peso 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



If you or a family member or friend responds positively to 30 or more of these symptoms, you are normal. If you're looking for information to help you resolve your symptoms, the Healthy Integral Natural Lifestyle (EVNIS), which is based on the evaluation of your symptoms and the iris of your eyes—Rheumatological Iridology—will be a valuable solution.

Please contact me (Dr. Moreno) via your EVNIS Expert Technical Advisor (ATE) or directly at +507 6841-2312 if you do not have an EVNIS ATE. We invite you to visit

<https://evnis.info/>

___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 o un familiar o amigo responde positivamente a 30 o más de estos síntomas, eres normal. Si busca información que te ayude a resolver tus síntomas, el Estilo de Vida Natural Integral Saludable (EVNIS), que se basa en la evaluación de tus síntomas y del iris de tus ojos (Iridología Reumatológica), será una valiosa solución.

Comunícate conmigo (Dr. Moreno) a través de tu Asesor Técnico Experto (ATE) de EVNIS o directamente al +507 6841-2312 si no cuentas con un ATE de EVNIS. Te invitamos a visita

<https://evnis.info>

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](#)