

MyMat[®]

MANUAL DE USO





“ Tuve el sueño de reconectar a los seres con su sabiduría innata, conectarlos con su paz interior, llevar la paz a sus familias, a las comunidades y al mundo. Me llevó mucho tiempo, pero encontré una manera de hacerlo:

A través de combinaciones de frecuencias electromagnéticas pulsadas muy coherentes. Las frecuencias electromagnéticas forman parte de todos los seres vivos y se expresan en geometría sagrada, lo que se conoce como la “arquitectura del universo”.

En mi sueño veo al MyMat siendo utilizado por personas de todo el mundo, donde, no sólo se reconectan consigo mismas, sino con toda la vida a su alrededor, a través de la red de frecuencias.

¡Nada Brahma, el mundo es vibración!
Cuando todo resuena al unísono, se restablece la paz interior que todos anhelamos.”

Renata Beffa.



¡FELICITACIONES POR ELEGIR MyMat®!

Ha adquirido un dispositivo con tecnología de vanguardia, diseñado para ayudarlo a recuperar y a mantener su salud y bienestar.

El cuerpo humano tiene la capacidad de curarse a sí mismo. Este proceso de autocuración natural, mantiene al cuerpo en equilibrio, lo que constituye el requisito básico para la salud. Circunstancias como el estrés, la mala nutrición, la falta de ejercicio, la contaminación electromagnética y los hábitos nocivos debilitan la capacidad de autocuración.

Para reactivar el proceso natural de autocuración, desarrollamos el dispositivo portátil e inalámbrico, MyMat®. Su tecnología genera frecuencias terapéuticas utilizando campos electromagnéticos pulsados (CEMP), que reproducen la información sana de un organismo.

MyMat® pone al cuerpo en un estado de resonancia coherente con su frecuencia saludable original. Esto activa la autocuración.

La tecnología de frecuencias electromagnéticas pulsadas, como la utilizada en MyMat®, fue desarrollada por la nasa para recuperar la salud de los astronautas después de un viaje espacial. Usando esta tecnología, se logró restablecer el estado natural y saludable de las células del cuerpo de un astronauta.

Desde inicios del año 2000 Healing House comenzó a desarrollar esta tecnología para crear un dispositivo de salud portátil, haciendo de MyMat® uno de los mejores regalos creados por el avance tecnológico y científico.

ENFOQUE MÉDICO COMPLEMENTARIO

En la selección de los programas y combinaciones de frecuencias dentro de MyMat®, se ha elegido un enfoque integrador y holístico. Esto es único en el campo de los dispositivos de CEMP; lo que satisface las más altas expectativas en terapias holísticas.

Cada programa de MyMat® está sustentado en hallazgos de la medicina científica moderna y en la investigación de las frecuencias vibratorias naturales y saludables del cuerpo humano, sus órganos y sistemas.

En los programas de MyMat®, además del enfoque médico moderno, también hemos integrado, y programado con precisión, conceptos médicos tradicionales antiguos como lo son los sistemas de medicina ayurvédica, china y tibetana. Este enfoque terapéutico impulsa el potencial de autocuración, dado que sus programas regulan, no sólo los desequilibrios físicos, sino también los desequilibrios emocionales y mentales.

Los programas de meridianos, incluidos en el MyMat® tienen su origen en la medicina tradicional china. Según esta comprensión, se entiende a los meridianos como canales de energía asignados a un órgano. El flujo de energía armonioso en los meridianos se traduce en que el órgano respectivo también es saludable. Este conocimiento, de la extensión energética de la anatomía humana, es ahora, plenamente reconocido por la medicina convencional.

El conocimiento sobre los 7 principales centros energéticos o chakras, derivados de la medicina ayurvédica india, están incluidos en los programas del MyMat®. Para cada chakra hay una correspondencia de frecuencia en equilibrio que comprende tanto a funciones corporales, como órganos y emociones.

La medicina tradicional tibetana y sus conceptos energéticos, también están presentes en el MyMat®. Hay un énfasis especial en los componentes básicos de la vida, conocidos como las cinco fuerzas elementales: fuego, agua, madera, metal y tierra, que también se reflejan tanto en el equilibrio de los órganos como en el de las emociones.

Se ha elegido este enfoque integrador en MyMat® porque los métodos de los sistemas de curación tradicionales son complementos ideales para la terapia médica convencional. Esto le da al usuario la oportunidad de utilizar la sabiduría de todos los sistemas médicos con el fin de obtener los mayores beneficios terapéuticos posibles.



MyMat





INDICE

1. ¿CÓMO FUNCIONA MyMat®?
Instrucciones para usar MyMat®.
2. PREGUNTAS FRECUENTES.
3. PROGRAMAS PARA LA REGULACIÓN DE LOS
DESEQUILIBRIOS FÍSICOS, EMOCIONALES Y MENTALES.
4. CONCEPTOS DE OTROS SISTEMAS MÉDICOS.
 - 4.1 Medicina Tradicional China.
 - 4.2 Medicina Tibetana.
 - 4.3 Medicina Ayurvédica.
5. CATEGORÍAS DE LA APLICACIÓN MyMat®
Recomendaciones generales antes de usar MyMat®





1

¿CÓMO
FUNCIONA MyMat®?

Cada función en nuestro cuerpo ocurre a través del intercambio de energía electromagnética entre las células. La energía electromagnética natural controla los procesos bioquímicos en el cuerpo. Si por alguna razón esta energía se ve afectada, nuestras células se dañan y su función se ve alterada. Circunstancias como el estrés, la mala nutrición, la falta de ejercicio y los hábitos nocivos debilitan nuestro estado energético y el intercambio de información a nivel celular. MyMat® utiliza terapias magnéticas pulsadas de baja frecuencia que coinciden con las frecuencias de las células sanas y perfectamente equilibradas. Al crear frecuencias coherentes, MyMat® ayuda al cuerpo a vibrar en frecuencias saludables y a volver a su estado de salud original.

Los órganos del cuerpo humano vibran con diferentes frecuencias. Cuando se encuentran en desequilibrios, los programas de MyMat® se dirigen directamente a los órganos respectivos para restablecer la comunicación y el equilibrio a nivel celular. Esto estimula la nutrición o metabolismo celular, mejora la microcirculación y promueve la liberación de toxinas. A nivel energético, los programas de meridianos, elementos y chakras de MyMat® restauran y estabilizan el flujo de energía en los canales respectivos afectados. Esto da lugar a un proceso de autocuración que tiene lugar simultáneamente en un nivel físico y energético, acortando el tiempo de recuperación y releantizando el proceso de envejecimiento.

EL CONTENIDO DEL MANUAL

En las siguientes páginas encontrará las instrucciones sobre cómo conectar su MyMat®, para equilibrar los desbalances físicos, emocionales y mentales. También le mostraremos los conceptos derivados de la medicina tradicional china, ayurvédica y tibetana. Contará también con las descripciones de los programas médicos modernos complementarios.

MÁS INFORMACIÓN

Hoy en día, hay una gran cantidad de estudios científicos que respaldan un enfoque holístico de la medicina y demuestran la efectividad de las terapias de los sistemas de curación tradicionales.

Puede encontrar más información, literatura y enlaces a estudios científicos en nuestra página web www.healinghouse.life.



2

PREGUNTAS
FRECUENTES

¿PUEDO USAR MyMat® SI NO TENGO INTERNET?

MyMat no necesita Internet porque tiene su propia conexión WiFi, que se conecta directamente al teléfono móvil o la Tablet donde quiera que usted esté.

¿CÓMO SÉ QUE LA TERAPIA HA COMENZADO?

Al iniciar la terapia, la luz verde, al lado del puerto de carga, comienza a parpadear.

¿PUEDO USAR MyMat® CON JOYAS Y OBJETOS METÁLICOS?

Sí puede. Inclusive puede ser usado por personas con implantes metálicos dentro del cuerpo.

¿EL TELÉFONO MÓVIL INTERFIERE CON MyMat®?

No interfiere, pero el celular irradia frecuencias que son negativas para el cuerpo. Si puede prescindir de él durante la terapia, será de gran beneficio para usted.

¿TENGO QUE HACER ALGO ESPECIAL ANTES DE USAR MyMat®?

Recomendamos beber un vaso de agua antes y después de usarlo para que el cuerpo sea más receptivo.

¿PUEDO USAR LA MISMA TERAPIA PARA LAS CUATRO ANTENAS?

Sí, puedes, pero no aumenta el efecto. Es preferible combinar cuatro programas para activar la autocuración en múltiples niveles.

¿DÓNDE DEBO COLOCAR MyMat® DURANTE LA TERAPIA?

MyMat® debe colocarse cerca del cuerpo. La mejor ubicación es sobre su estómago o espalda. No es necesario colocarlo en el área afectada, ya que las frecuencias alcanzan el lugar exacto que necesita curación a través del propio sistema de energía del cuerpo.

¿CÓMO SÉ QUE NECESITO CARGAR LA BATERÍA?

La aplicación muestra el porcentaje de carga de la batería.

¿CÓMO SÉ QUE LA BATERÍA ESTÁ COMPLETAMENTE CARGADA?

La bombilla cambia de rojo a verde. La aplicación también muestra el nivel de la batería.

¿CUÁNTO DURA LA BATERÍA Y POR CUÁNTO TIEMPO DEBE SER CARGADA?

Recomendamos cargarlo una vez por semana durante al menos 5 horas.

¿QUÉ DEBO HACER SI MyMat® TIENE UN MAL FUNCIONAMIENTO?

Por favor, póngase en contacto con support@healinghouse.life

¿MyMat® TIENE GARANTÍA?

Sí, tiene dos (2) años de garantía.

¿PUEDO USAR MyMat® EN NIÑOS?

Sí, se puede usar a cualquier edad.

¿PUEDO USAR MyMat® EN MASCOTAS?

Sí, hay programas especiales para mascotas grandes y pequeñas.

¿PUEDO DOBLAR EL MyMat®?

¡No! Aunque es flexible, no debes doblarlo ni sentarte sobre él.

SI CUBRO EL MyMat® CON UNA MANTA, ¿ME ALCANZARÁN LAS FRECUENCIAS?

Sí, la manta no interfiere.

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA PUEDO USAR MyMat®?

Se puede usar de 3 a 4 veces al día, con al menos dos horas entre terapias.

¿SE PUEDE UTILIZAR EL MyMat® EN MUJERES EMBARAZADAS?

Si menos el programa de Desintoxicación

¿INTERFIERE EL USO DEL MyMat® CON EL SUEÑO?

No, el MyMat® le puede ayudar a dormir mejor.

Sin embargo recomendamos evitar el uso de programas como Glándulas suprarrenales, vitalidad, concentración, refuerzo energético ya que son programas que activan el organismo

¿CUÁNTOS PROGRAMAS TIENE EL MyMat®?

El MyMat® le ofrece 85 programas

61 programas básicos

7 Chakras

12 Meridianos

5 Elementos

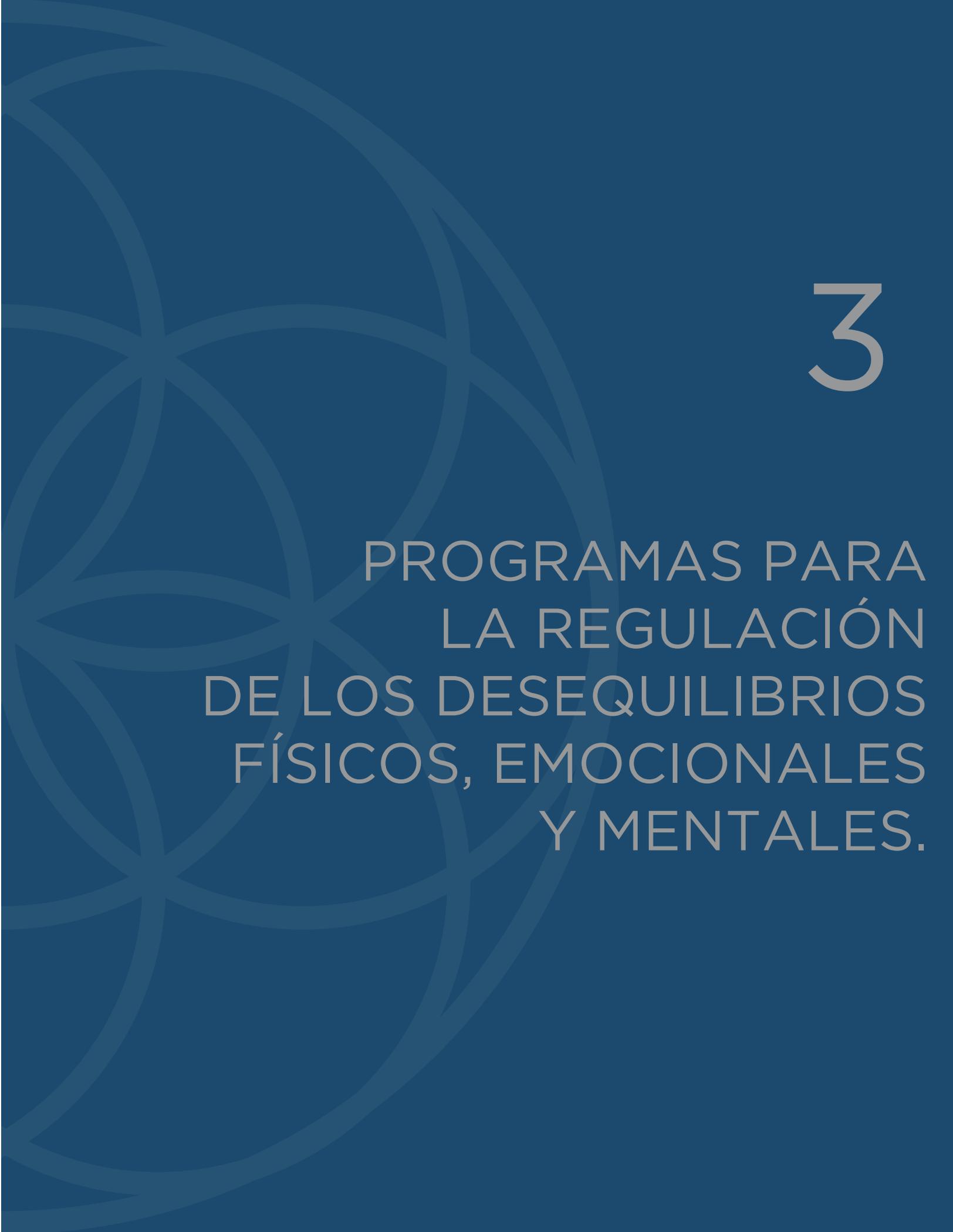
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR 1 VASO DE AGUA ANTES Y DESPUÉS DE UNA SESIÓN DE MyMat®?

Porque las frecuencias de CEMP recorren con mayor facilidad nuestro cuerpo cuando estamos bien hidratados.

Hemos visto que algunas personas pueden padecer de dolor de cabeza, después de una sesión, si su cuerpo no está adecuadamente hidratado.



MyMat



3

PROGRAMAS PARA
LA REGULACIÓN
DE LOS DESEQUILIBRIOS
FÍSICOS, EMOCIONALES
Y MENTALES.

A continuación, los 61 programas básicos. Pueden seleccionarse individualmente en la aplicación y combinarse según sea necesario. Estos programas funcionan principalmente en el nivel físico. Para un tratamiento holístico, se recomienda combinarlos con los programas de los sistemas médicos tradicionales. Esto asegurará que no sólo se elimine la causa física de un trastorno, sino que también le brinde a su cuerpo las frecuencias saludables a nivel energético.

ACTIVIDAD METABÓLICA MINERAL

- Fomenta la actividad metabólica de minerales y optimiza el consumo de minerales.
- Complementa los tratamientos de enfermedades metabólicas.

ADICCIÓN

- Como ayuda complementaria al tratamiento de adicciones.
- Para dejar de fumar o reducir el consumo de alcohol o drogas.
- Reduce los efectos secundarios que ocurren durante la primera fase del tratamiento de adicciones.

AGOTAMIENTO

- Promueve la recuperación de la fatiga extrema y el agotamiento.
- Resuelve bloqueos internos causados por actividades monótonas.
- Reduce las molestias debido a la mala circulación.

ANTIENVEJECIMIENTO

- Mantiene activas las actividades de bio-comunicación del organismo.
- Ayuda a mantener el cuerpo en buena forma y la adaptación de los órganos vitales.
- Para lograr deshacerse eficientemente de los productos metabólicos de desecho.
- Facilita la carga diaria de estrés diario, tanto físico como mental.

ALEGRÍA

- Ayuda a mantener el equilibrio y el buen humor en tiempos difíciles.
- Ayuda al equilibrio emocional y mental.
- Tratamientos complementarios para la depresión.

ALIVIO DE ESTRÉS

- Benéfico en caso de ansiedad y frustración aguda.
- Ayuda a resolver problemas físicos y psicológicos debido a emociones reprimidas.
- Ayuda a controlar reacciones exageradas, que a menudo terminan en acciones autodestructivas, debido a un estilo de vida estresante.
- Reduce la tensión psicológica (por ejemplo, debido a la autopercepción supercrítica).
- Para liberar los engramas electromagnéticos de las emociones reprimidas que conducen a un comportamiento agresivo.
- Para aquellos que siempre ayudan a los demás y se toman muy poco tiempo para ellos mismos.
- Reducción de los trastornos de coordinación resultantes de emociones reprimidas y decepciones.
- Para las personas que sienten que la vida los trata injustamente.

ARTICULACIONES

- Ayuda en el proceso de curación de las articulaciones dañadas.
- Alivia los síntomas de inflamación articular.
- Promueve la movilidad.

AUDITIVO

- Complementar el tratamiento de todo tipo de trastornos relacionados con la audición y el sentido del equilibrio.
- Uso preventivo para mantener la calidad auditiva.
- Usar como tratamiento complementario para las infecciones crónicas del oído y las infecciones del oído medio.
- Utilice este programa cuando trabaje en un entorno ruidoso para mantener la función auditiva adecuada.

BALANCE ENERGÉTICO

- Aplicar diariamente para el bienestar general.
- Normaliza los órganos en bajo o alto funcionamiento.
- Equilibra la coordinación.
- Prevención de dolores de cabeza frecuentes.
- Para extremidades frías.

CONCENTRACIÓN

- "Refresco mental", promueve la resolución de problemas y la expresividad lingüística.
- Moviliza las reservas de energía y se conecta a la intuición.
- Aplicar como preparación antes de reuniones de negocios y exámenes.

CONSTIPACIÓN

- En caso de estreñimiento agudo y crónico.
- Promueve la actividad intestinal.
- Regula la textura de las heces.

CONTROL DE PESO

- Suplemento para el tratamiento de pérdida de peso.
- Ayuda a absorber nutrientes y promueve la eliminación de toxinas.
- Aumenta la vitalidad.
- Reduce los estados depresivos durante la dieta.
- Elimina el antojo excesivo de comida debido a emociones reprimidas.
- Restaura el equilibrio hormonal.

CRECIMIENTO DE CABELLO

- Regenera el crecimiento del cabello.
- En el caso de la alopecia y para reforzar las raíces del pelo.
- Ayuda a restaurar el cabello dañado y el cuero cabelludo (por ejemplo, daños causados por recuentes teñidos de pelo).
- Como tratamiento complementario para la alopecia debido a la quimioterapia.

CUELLO/HOMBROS

- Ayuda en disminuir la tensión dolorosa en la región del cuello y el hombro.
- Mejora el rendimiento del sistema vascular de los músculos del cuello y la cabeza.

DESARROLLO INFANTIL

- Armoniza el desarrollo mental y físico de niñas y niños.
- Estimula ciertos tejidos que son importantes durante el desarrollo.
- Fortalece la conexión con la tierra, especialmente importante para los niños que viven en áreas urbanas.

DESINTOXICACIÓN.

- Mejora los mecanismos de desintoxicación del cuerpo.
- Útil si se consumen venenos.
- Protege contra los efectos del humo en fumadores pasivos.
- Mejora los mecanismos de desintoxicación del cuerpo.
- Útil después de cualquier intoxicación.
- Protege contra los efectos del humo en fumadores pasivos.
- Reduce los efectos secundarios del consumo de alcohol y medicamentos.
- Es beneficioso para dejar de fumar beber alcohol o medicamentos

Nota: No usar durante el embarazo.

DIARREA

- Para ser utilizado en caso de diarrea aguda o crónica.
- Regula los trastornos de absorción.
- Usar siempre junto con los programas Sistema Inmunológico y Desintoxicación.

DOLOR

- Ayuda en la reducción general del dolor agudo y crónico.
- En condiciones de dolor crónico, como el dolor de cabeza y dolor en las articulaciones.
- Utilice después de un traumatismo o de una operación.
- Ayuda en disminuir el dolor causado por las convulsiones vasculares.
- Reduce el dolor debido a las venas varicosas.

Nota: Para un éxito terapéutico sostenible en el dolor crónico, este programa debe usarse durante varios días consecutivos.

DOLOR DE CABEZA

- Alivia los dolores de cabeza

DOLOR DE ESPALDA

- Para la prevención y el tratamiento del dolor de espalda.
- Como terapia complementaria para enfermedades vertebrales y de disco.
- Alivia el dolor lumbar existente (lumbago).
- Alivia el dolor muscular después del agotamiento físico.
- Tratamiento complementario del dolor de espalda que bloquea los movimientos de manos y brazos.
- Útil para resolver estados mentales como ansiedad o estrés, que tienden a manifestarse como dolor de espalda.

E-SMOG (CONTAMINACIÓN ELECTRÓNICA)

- Para personas expuestas a la radiación de equipos electrónicos y eléctricos.
- Para combatir la radiación de teléfonos celulares, microondas y teléfonos, especialmente en áreas densamente pobladas.
- Úselo al menos dos veces por semana.
- Útil para los sanadores y trabajadores de la energía, ya que libera el aura de la energía negativa.

FEMENINO

- Apoya al sistema reproductivo y uro-genital femenino.
- Es eficaz en la regulación de los ciclos menstruales y para aumentar la comodidad antes y durante la menstruación.
- En caso de cistitis frecuentes.
- Alivia los síntomas de PMS (Síndrome premenstrual).
- Este programa es bueno para los hombres con la constitución yin fuertemente dominante.

FLORA INTESTINAL

- Protege la flora intestinal del ataque fúngico dañino.
- Fortalece la flora intestinal, especialmente en alergias.
- Estimula y promueve la efectividad de las dietas especiales.
- Ayuda a las personas con disbiosis crónica (desequilibrio entre bacterias dañinas y beneficiosas)
- Activa el sistema inmune;

FUNCIÓN CARDÍACA

- Ayuda en complementar terapias dirigidas a alteraciones en el ritmo cardíaco.
- Beneficioso cuando se tiene situaciones de estrés que causan opresión en el pecho y entre los hombros.

GLÁNDULA SUPRARRENAL

- Ayuda a recuperarse del cansancio extremo.
- Bueno para personas que sienten cansancio, constantemente.
- Es un apoyo durante las perturbaciones hormonales.
- Como tratamiento complementario para problemas de alergia y estados autoinmunes.

GLUCOSA

- Como terapia complementaria para controlar problemas con el nivel de Glucosa, relacionado con azúcar y carbohidratos.
- Ayuda en la estimulación de las conexiones bioinformáticos del páncreas.
- Beneficia los receptores bajos de insulina.
- Para usar como terapia complementaria de la obesidad, depresión, y de diabetes tipo 1 y 2.

GRIPE

- Como estimulación al funcionamiento del sistema inmunológico.
- Ayuda en acelerar el proceso de recuperación de la influenza, bronquitis, tonsilitis y también síntomas de gripe estomacal.
- Es importante empezar a usar el programa con los primeros síntomas y usarlo después de sentir síntomas por al menos 4 días adicionales.

HEMORROIDES

- Alivia los síntomas de las hemorroides.
- Tratamientos complementarios para problemas rectales.
- Reduce el dolor rectal cuando se padece de estreñimiento.

HIPERTENSIÓN

- Complementa los tratamientos médicos de hipertensión.
- Regula la presión arterial y venosa.

Nota: Los factores de riesgo como el estrés, la obesidad, el tabaquismo, la inactividad física deben abordarse con los programas adecuados.

HUESOS

- Útil en la fase de rehabilitación después de fracturas óseas y otros trastornos esqueléticos.
- Optimiza las funciones metabólicas del tejido óseo.
- Alivia el dolor causado por la interrupción de las funciones metabólicas del tejido óseo.
- Complementa las terapias de formación ósea.
- Regula el equilibrio de calcio y previene la osteoporosis.
- Alivia el dolor durante las etapas de crecimiento óseo en los niños.

JET LAG / SENSIBILIDAD AL CLIMA

- Para personas sensibles al clima.
- Reduce los efectos del desfase horario, la cinetosis y mareos.
- Promueve la adaptación climática por diferencias de altitud.
- Reduce los dolores de cabeza causados por los cambios de altitud y clima.
- Alivia las molestias causadas por las condiciones climáticas, como, por ejemplo: tensión, aumento de la presión arterial, quejas reumáticas, etc.

LESIÓN

- Estimula y acelera los procesos de curación del tejido dañado.
- Reduce las cicatrices.
- Muy eficaz antes y después de operaciones quirúrgicas.

LIBIDO I RELACIONADA CON LO FÍSICO (BAJA POTENCIA FÍSICA)

- Mejora el rendimiento sexual
- Estimula el placer sexual en caso de problemas de órganos o falta de energía.
- Tratamiento complementario en geriatría.
- Este programa aborda la disfunción eréctil debido al envejecimiento o problemas fisiológicos.

LIBIDO II RELACIONADA CON EL ESTRÉS (BAJA POTENCIA MENTAL)

- En caso de reducción de la vitalidad y energía sexual relacionada con el estrés.
- En caso de libido débil debido a problemas cotidianos (usar en combinación con el programa LIBIDO I para problemas neuro-cerebrales, alergias y otras enfermedades)
- Este programa es adecuado cuando hay disminución de la libido debido a problemas del sistema nervioso.

Nota: Los parásitos también pueden ser la causa de la sobreestimulación constante del sistema nervioso.

MASCULINO (SISTEMA REPRODUCTOR MASCULINO Y ENERGÍA MASCULINA)

- Eficaz en tratamientos hormonales, sexuales y urinarios de los hombres.
- Tratamientos complementarios para incontinencia (también en mujeres) y problemas de próstata.
- Aumenta la libido y la sensación de bienestar.
- Útil en el tratamiento de la disfunción eréctil.
- Para mujeres con una fuerte constitución Yang fuerte y dominante.
- Para mujeres con menstruación dolorosa, pesada o con más de 7 días de sangrado menstrual.
- Cuando se requiere un nivel de testosterona equilibrado.

MEDITACIÓN I

- Para principiantes en meditación: para sentir la paz.

MEDITACIÓN II

- Para un viaje interno más profundo durante la meditación.

MEDITACIÓN III

- Para practicar meditación avanzada

MEMORIA

- Ayuda a memorizar y recuperar información almacenada.
- Aumenta la capacidad de reconocer información importante.
- Facilita la concentración.
- Mejora la eficiencia del aprendizaje.

PAZ

- Ayuda en superar mejor los momentos emocionales muy fuertes (divorcios, muertes, accidentes)
- Estabiliza la armonía interior.
- Para relajarse después de largas horas de trabajo o estudio.

PET S (MASCOTAS PEQUEÑAS)

- Este programa, en combinación con los demás, ayuda a su mascota (gato, perro pequeño o mamífero pequeño) a recuperarse mucho más rápido de lesiones, enfermedades o traumas a través de la separación o viaje.

PET X (MASCOTAS GRANDES)

- Este programa, en combinación con los demás, está indicado para ayudar a sus mascotas más grandes (perros grandes, caballos y otros mamíferos) a reducir el tiempo de recuperación después de una lesión, enfermedad o trauma por separación o viaje.

PIEL

- Para ser utilizado en enfermedades o trastornos de la piel y dermatitis de cualquier origen.
- Método complementario de la intervención terapéutica si se tiene inflamación en la piel.
- Terapia suplementaria para el desequilibrio hormonal.
- En acné juvenil.

REFUERZO ENERGÉTICO

- Uso como "refrescamiento mental".
- Impulso espiritual en situaciones estresantes.
- Aumenta el rendimiento en el deporte y en el trabajo.
- Moviliza las reservas de energía y mejora la coordinación.
- Mejora la preparación para una competencia, reunión de negocios o examen.
- Despeja la mente.

REGENERACIÓN

- Ayuda a acelerar los procesos de recuperación, tras el cansancio físico.
- Disminuye el dolor muscular causado por el entrenamiento.
- Mejora la sensación de cansancio en las piernas y la espalda baja después de caminar y estar de pie, refresca los músculos de las piernas y de la cintura.
- Mejora la eficiencia mental a través de regeneración física.
- Disminuye la tensión muscular después de las actividades deportivas, 1-2 ciclos después de la actividad.
- Útil después de competencias o entrenamiento extremo.

RELAJACIÓN

- En caso de estrés y tensión.
- Alivia el sistema cardiovascular.
- Ayuda a la serenidad mental.
- Ayuda a canalizar las emociones y el estrés no procesados.

SINUSITIS

- Ayuda en reducir la sinusitis aguda y crónica y el dolor facial originado por esta.
- Apoya el sistema inmune.
- Disminuye el riesgo de sinusitis en tiempo de invierno o en días con mucho viento/frío.
- Estimula la actividad metabólica de las cavidades de los senos esfenoidales. Es útil en problemas relacionados con las alergias.
- Ayuda en prevenir la sinusitis en el período de incubación de una infección de gripe.
- Está recomendado el uso del programa durante varios días después de que los síntomas hayan desaparecido.

SISTEMA CIRCULATORIO

- Estabiliza la circulación.
- Terapia complementaria para trastornos circulatorios.
- Prevención de formación de edemas.
- Tratamiento complementario para la arteriosclerosis.

SISTEMA DIGESTIVO

- Estimula todos los órganos del sistema digestivo.
- Mejora el efecto de vitaminas y suplementos nutricionales.
- Promueve la digestión. Reduce el cansancio después de comer comidas pesadas.
- Reduce los efectos secundarios de las drogas en el sistema digestivo.
- Estimula el tracto digestivo.

SISTEMA INMUNOLÓGICO

- Optimiza el rendimiento del sistema inmunológico.
- Como terapia complementaria para enfermedades virales y / o bacterianas.
- Promueve la absorción de antioxidantes y vitaminas.

SISTEMA LINFÁTICO

- Ayuda a optimizar la circulación linfática y reduce la congestión linfática.
- Facilita la recuperación de enfermedades infecciosas.
- Útil para reducir los síntomas alérgicos.

SISTEMA NERVIOSO

- Ayuda en los tratamientos regenerativos de células nerviosas.
- Promueve la relajación y la regeneración del sistema nervioso central.
- Apoya el tratamiento de enfermedades musculares degenerativas (por ejemplo, atrofia muscular).
- Complementa el tratamiento de los trastornos de coordinación muscular causados principalmente por la fatiga. (Chi deficiente del riñon, glándulas suprarrenales agotadas, etc.)
- Reduce las contracciones musculares y los movimientos descoordinados.

Nota: Los parásitos también pueden conducir a una hiperestimulación permanente del sistema nervioso.

SISTEMA RESPIRATORIO

- Como complemento en el cuidado en caso de enfermedades relacionadas con el sistema respiratorio.
- Útil para estimular el proceso de curación de las vías respiratorias en caso de gripe, bronquitis, amigdalitis, neumonía.
- En el caso de la tos seca (también la tos del fumador) use el programa durante al menos 6 semanas.
- Optimiza las funciones respiratorias para los resfriados. Úselo con el primer signo y unos días después de que los síntomas se hayan resuelto.
- Para limpieza de las vías respiratorias.
- Armoniza la respiración y la mantiene en un ritmo natural.
- Promueve el efecto de los ejercicios de respiración. Un complemento efectivo para los ejercicios de respiración del yoga (Pranayamas).

SUEÑO

- Promueve el sueño profundo.
- Reduce los trastornos de sueño.
- Aumenta la sensación física y emocional de paz.
- Ayuda en bajar los pensamientos depresivos.
- Aumenta el bienestar físico y emocional.

TEJIDO CONECTIVO

- Previene las lesiones del tejido conectivo que resultan de la insuficiencia constitucional del tejido conectivo (es decir, las personas propensas a hernias, venas varicosas).
- Componente importante del programa antienvjecimiento.
- Asegura el suministro de nutrientes en los órganos.

TEJIDO MUSCULAR

- Trata el tejido muscular y estimula su recuperación.
- Apoya la regeneración del tejido muscular después de lesiones menores.
- Complementa el tratamiento para los trastornos locomotores (por ejemplo, después de un accidente o después de un derrame cerebral con parálisis).
- Aumenta el rendimiento muscular y reduce el riesgo de lesiones.
- Apoyo para articulaciones sanas mediante el fortalecimiento del aparato de sujeción muscular.
- Útil para aquellos que están predispuestos a la atrofia o la distrofia muscular.

TIROIDES

- En hipertiroidismo o bajo funcionamiento de la tiroides.
- Como terapia complementaria para bajo peso y sobrepeso.
- Promueve el efecto de las dietas reductivas.
- Aumenta la vitalidad.
- Optimiza los efectos de las membranas celulares.

URINARIO (RIÑONES Y TRACTO URINARIO)

- Para ayudar con enfermedades de los riñones.
- Como suplemento terapéutico para las infecciones de vejiga agudas y crónicas.
- Ayuda a reducir los escalofríos frecuentes.

VÉRTEBRA (COLUMNA VERTEBRAL)

- Apoya todas las terapias para el dolor de espalda.
- Fortalece los músculos y tiene un efecto preventivo contra el daño de tejidos a través del trabajo pesado.
- Reduce los problemas de la columna vertebral, que con frecuencia son causados por una disfunción digestiva crónica.

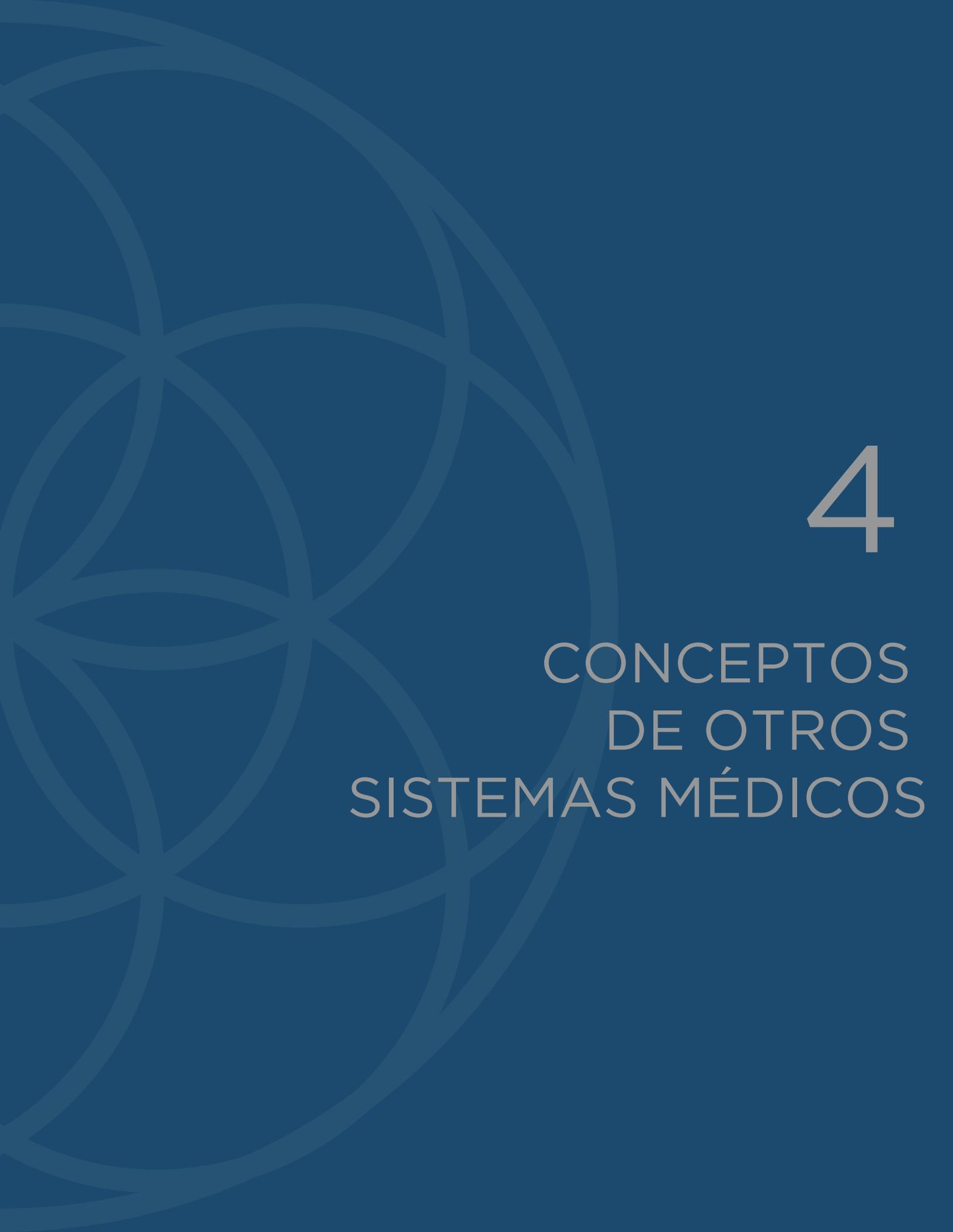
VISTA

- Disminuye la fatiga ocular y facilita la relajación de los músculos que intervienen en los movimientos oculares.
- Previene problemas y enfermedades relacionadas con el ojo y la visión.

VITALIDAD

- Aumenta la vitalidad.
- Ayuda a mantener el cuerpo en buena forma al facilitar la adaptación de los órganos vitales.
- Para una eliminación exitosa de desechos metabólicos.
- Facilita la eliminación del estrés físico y mental diario.





4

CONCEPTOS
DE OTROS
SISTEMAS MÉDICOS

Si busca sistemas médicos que comprendan el concepto de vibración como una manifestación vital fundamental, encontrará los sistemas curativos antiguos y tradicionales de China, India y Tíbet. En Asia siempre ha existido la idea de que la “energía vital”, también llamada prana, chi o ki, debe estar presente en un organismo para que pueda vivir. Esta energía vital fluye en canales, dentro y alrededor del cuerpo, por lo que estos flujos de energía generalmente tienen una correspondencia en el cuerpo físico. En el Ayurveda indio, también, la fuerza vital fluye en canales dentro y alrededor del cuerpo, por lo que los puntos de intersección de los caminos de energía crean condensación, que se conocen como centros de energía, los llamados chakras. Si se examina más de cerca, queda claro que se trata básicamente de una extensión energética de la anatomía humana conocida en la medicina convencional.

En los tres sistemas de curación asiáticos existe una asociación entre los elementos de fuego, agua, tierra, metal, madera y los estados emocionales, físicos, espirituales y mentales de un ser humano. Cada meridiano y chakra está asociado con un elemento.

En la Medicina Tibetana, el conocimiento médico de Oriente y Occidente fluye juntos. Ya en el siglo XII, el conocimiento de la medicina griega, persa, india y china se armonizó con el sistema de curación de la tradición Bön que se practicaba en el Tíbet. Vista de esta manera, la medicina tibetana es un ejemplo de ciencia médica complementaria.

Hemos elegido el enfoque integrador en MyMat porque los métodos de los sistemas de curación tradicionales son adiciones ideales a la terapia médica convencional y, a nivel de PEMF, están libres de efectos secundarios. Brindamos al usuario la oportunidad de hacer uso de los conocimientos de todos estos sistemas médicos y de obtener el mayor beneficio terapéutico posible de ellos.

Para poder trabajar de manera realmente holística, es importante abrir el flujo de los chakras y meridianos y conectarse con los elementos. Al combinar estos programas con los demás programas, puede beneficiarse de un proceso de autocuración acelerado.

Las siguientes son descripciones breves, que sirven como una aproximación a la anatomía energética en cada sistema de curación.



4.1

MEDICINA
TRADICIONAL
CHINA



PROGRAMAS PARA ARMONIZAR LOS MERIDIANOS

Los programas de meridianos, tienen su origen en la medicina tradicional china. Según esta comprensión, se entiende a los meridianos como canales de energía asignados a un órgano. El flujo de energía armonioso en los meridianos se traduce en que el órgano respectivo también es saludable.

MERIDIANO DEL BAZO/PANCREAS

Una de las tres fuentes de energía en el cuerpo es el Bazo/Páncreas. El bazo es el responsable de la transformación y el transporte de los alimentos y líquidos que ingerimos. Con transformación nos referimos al proceso por el cual el alimento y los líquidos recibidos se transforman en chi y sangre, esto implica las funciones de digestión y absorción. Esto se aplica tanto a la alimentación física como a la mental y espiritual. Es un componente principal del sistema digestivo.

Desbalances:

- A nivel físico: bulimia, pérdida de apetito, diabetes, obesidad, retención de líquidos, hinchazón, mal aliento, problemas de encías, parásitos intestinales crónicos, infecciones fúngicas, deseo por ingerir dulces, cambios de humor, prolapso de órganos, alergias alimentarias, diarrea, venas varicosas, edema, hinchazón, calambres menstruales, fatiga después de comer o dormir, apatía, sensación de pesadez en el cuerpo, crecimiento excesivo de vello, dolor abdominal, incapacidad para saborear alimentos, sangre en la orina o las heces, heces blandas con comida no digerida, músculos débiles, extremidades frías.

- **A nivel mental:** indiferencia, abandono o deseo excesivo, obsesión, adicción neurótica, mala memoria o inquietud mental, demasiados pensamientos, tiende a preocuparse, irritarse muy rápidamente, tiene sentimientos de culpa, es incapaz de dar o recibir, necesita atención permanente, es perezoso y descuidado, se siente desconectado, sin centro, sin foco y sin concentración.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** ayuda a descomponer los sólidos y líquidos absorbidos.
- **A nivel mental:** reduce las actitudes obsesivas compulsivas, ayuda en la toma de decisiones y fortalece la asertividad, mejora la capacidad de concentración y memorización.

La actividad máxima del bazo/páncreas es entre las 9:00am y las 11:00am.

El bazo es un órgano yin, su órgano asociado yang es el estómago y está asociado con el elemento tierra.

MERIDIANO DEL CORAZÓN

Según el concepto de la Medicina Tradicional China, el corazón es el órgano central de control de las interacciones entre las diversas energías de los meridianos. Alberga el asiento de la conciencia y es la base de toda la vida. Como centro de reacción para nuestro entorno emocional, armoniza nuestra alma y nuestras emociones. Cuando el corazón es fuerte, el cuerpo prospera y la mente está alegre.

Desbalances:

- **A nivel físico:** endurecimiento de las arterias, arteriosclerosis, dolor cardíaco y torácico, opresión, arritmia, presión cardíaca alta, dolor de angina de pecho, palpitaciones, trastornos circulatorios, insomnio, necesidad excesiva de sueño, sudores nocturnos, tendencia a fiebre alta (especialmente en la infancia).
- **A nivel mental:** frialdad con las personas, tendencias bipolares, histeria, esquizofrenia, inquietud, depresión maníaca, desesperación, tristeza, duda, alegría excesiva, falsa felicidad (sonrisa vacía), adicción a estimulantes, comportamiento irracional, confusión, amnesia, dificultades con el lenguaje, trastornos del habla, dificultades de comunicación.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** fortalece la circulación sanguínea, armoniza la transpiración, ayuda a diferenciar los "cinco sabores" para elegir el alimento adecuado.
- **A nivel mental:** mejora la memoria y aumenta la concentración, mejora los patrones de sueño y ayuda a conciliar el sueño, aporta una mente viva, ojos brillantes, la persona se siente abierta, cálida y sensible.

La actividad máxima para el corazón es entre las 11:00am y la 1:00pm.

El corazón es un órgano yin: el órgano asociado de Yang es el intestino delgado, y está asociado con el elemento fuego y la sensación de placer y emoción.

MERIDIANO DEL ESTÓMAGO

El estómago es responsable de proporcionar a todo el cuerpo la energía de la digestión de alimentos y líquidos, además de trasladarlos al intestino delgado para su extracción y asimilación. El estómago también tiene un rol importante energético; es el responsable de extraer la energía de los alimentos y coordina con el bazo para transportarla a los pulmones. Cualquier disfunción en el estómago, crea un desequilibrio en los otros órganos. Es un aspecto de nuestro ser que nos permite absorber alimentos, no solo alimentos físicos, sino también alimentos mentales y sociales.

Desbalances:

- **A nivel físico:** abdomen hinchado, hinchazón del cuello y garganta, hemorragia nasal, hinchazón y dolor en las rodillas, extremidades débiles, sequedad en la boca y labios, llagas en la boca y mejillas, mal aliento, sudoración excesiva, convulsiones, fiebre intermitente, frío o calor en el pecho y el abdomen.
- **A nivel mental:** trastornos psico-mentales como hambre excesiva o pérdida de apetito, reflexiones y preocupaciones constantes.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** mejora de los síntomas de eructos, hipo, náuseas o vómitos; La regulación del equilibrio ácido-base, el alivio de la acidez estomacal, fortalece un estómago sensible, elimina el cansancio matutino, ayuda con dolores de cabeza temporales, también se usa en sinusitis maxilar y neuralgia del trigémino.
- **A nivel mental:** reduce el estrés causado por preocupaciones persistentes o excesivas, ayuda a procesar y aceptar la realidad.

El horario principal para el estómago es entre las 7:00 a.m. y las 9:00 a.m.

El estómago es un órgano yang, su órgano asociado yin es el bazo, y está asociado con el elemento tierra y la sensación de ansiedad y estrés.

MERIDIANO DEL HÍGADO

Este meridiano mantiene el orden interno del cuerpo y el alma y nos permite planificar y ver con claridad. Nos muestra el camino que queremos seguir. Su influencia en los ojos no sólo se refiere a la buena visión, sino que también simboliza la perspicacia y la intuición positiva. Asistente del hígado es la vesícula biliar. Influye en la estrategia de toma de decisiones.

Desbalances:

- **A nivel físico:** trastornos oculares y sinusales, mareos, problemas dentales, migraña, síndrome premenstrual, calambres menstruales, senos hinchados y doloridos, trastornos del crecimiento, garganta seca, opresión en la garganta, asma, enrojecimiento facial, endurecimiento muscular y tendinoso, espasmos musculares, tendencia a la fiebre sin causas reconocibles, inflamación, trastornos de la próstata, abdomen inflado.
- **A nivel mental:** excitabilidad leve, ira, impaciencia y frustración, fuertes cambios de humor, desorientación y celos.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** activa el flujo libre y la propagación del chi y la sangre, activa los músculos, tendones y ligamentos, activa la bilis metabólica para la digestión de las grasas y la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K), neutraliza las toxinas, regula los niveles de azúcar en la sangre, apoya los procesos metabólicos del hígado, activa la producción de histamina en las reacciones alérgicas.
- **A nivel mental:** influye en el flujo libre de emociones, promueve el crecimiento espiritual, nutre la imaginación, la fuerza y el coraje, y apoya el desarrollo de visiones para la autorrealización.

La actividad máxima del hígado es entre las 01:00 a.m. y las 03:00 a.m.

El hígado es yin, su órgano asociado yang es la vesícula biliar, está asociado con el elemento madera y los sentimientos de ira e irritabilidad.

MERIDIANO DEL INTESTINO DELGADO

Meridiano asociado al intestino delgado. Su función es grabar, absorber y transformar. En todo lo que absorbemos de nuestro entorno, el meridiano del intestino delgado ayuda a distinguir lo que es útil de lo que nos perjudica. Toma los nutrientes sólidos y líquidos parcialmente procesados del estómago y separa y absorbe las partes utilizables.

Desbalances:

- A nivel físico: articulaciones débiles, dolor en los hombros, brazos y codos, problemas en los oídos y los ojos, digestión lenta, inflamación del estómago, espasmos intestinales, diarrea.
- A nivel mental: agitación excesiva, psicosis, pensamientos poco claros, confusión mental, hipersensibilidad y ansiedad, exceso de carga en la familia y en el trabajo, epilepsia.

Efectos positivos del programa:

- A nivel físico: asimila los aspectos físicos de la dieta, ayuda a la digestión de sólidos y líquidos, mejora la absorción de nutrientes.
- A nivel mental: promueve la asimilación de factores psicológicos tales como experiencias, sentimientos y pensamientos, ayuda a mantener una mente clara, alivia la sensación de inseguridad mental y confusión.

La actividad máxima para el intestino delgado es entre la 1:00 p.m. y las 3:00 p.m.

El intestino delgado es un órgano Yang, su órgano asociado Yin es el corazón, está asociado con el elemento fuego, emoción de alegría y la sensación de agitación.

MERIDIANO DEL INTESTINO GRUESO

La tarea central del meridiano del intestino grueso o colon es liberar energía vieja. Cada vez que algo se consume de alguna manera, se transforma. Aferrarse o no querer que algo cambie, bloquea un ambiente físico y social saludable. La energía del colon también es compatible con la energía pulmonar, que también elimina el desperdicio.

Desbalances:

- A nivel físico: diarrea, escalofríos y sensación de frío, congestión nasal, dolor de muelas, estreñimiento, flatulencia, dolores en los hombros, dolor de espalda, boca seca, mal aliento.
- A nivel mental: memoria débil, incapacidad para procesar el dolor y la pérdida.

Efectos positivos del programa:

- A nivel físico: ayuda a las personas con disbiosis crónica (desequilibrio entre bacterias dañinas y beneficiosas), mejora el sistema inmunitario, fortalece el tratamiento de la anemia, eczema, parásitos y enfermedades fúngicas, ayuda a eliminar residuos alimenticios.
- A nivel mental: alivia la tendencia hacia pensamientos y sentimientos negativos, y apoya la capacidad de dejar ir física y mentalmente para seguir adelante.

La actividad máxima para el colon es entre las 05:00 a.m. y las 07:00 a.m.

El intestino grueso es Yang, su órgano asociado Yin son los pulmones, y está asociado con el elemento metal la emoción del duelo.

MERIDIANO DEL PERICARDIO

Este meridiano protege el corazón física y mentalmente, controla los sistemas vascular y sanguíneo, y regula las relaciones íntimas a través de la conexión entre la sexualidad, las emociones y el corazón. Este es el meridiano del poder sexual.

Desbalances:

- **A nivel físico:** rigidez y presión en la cabeza y el cuello, latidos cardíacos irregulares, palpitaciones, arteriosclerosis.
- **A nivel mental:** sensibilidad excesiva, ojos sin vida, depresión, problemas Mentales.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** protege al corazón, alivia los problemas de los trastornos circulatorios y sexuales y equilibra el sistema nervioso.
- **A nivel mental:** ayuda a las personas que tienen dificultades para hacer amigos y a mantener amistades, a superar el shock emocional del pasado, para fortalecer la capacidad de relacionarse.

La actividad máxima para el pericardio es entre las 7:00pm y las 9:00pm.

El meridiano del pericardio es Yin, su órgano asociado Yang es el Triple Calentador, y está asignado al elemento Fuego.

MERIDIANO DE LOS PULMONES

El meridiano del pulmón controla la energía Chi y afecta a todo el organismo. Transforma y distribuye la energía que recibe del aire. El meridiano del pulmón nos ayuda a comunicarnos con los demás y nos ayuda a abrirnos y controlar la superficie del cuerpo. Su órgano central es la piel, una herramienta sensorial que conecta al hombre con su entorno y al mismo tiempo lo separa de él.

Desbalances:

- **A nivel físico:** colapso del mecanismo de protección para evitar influencias externas, aumento en la formación de moco, congestión nasal, tos y opresión en el pecho, debilidad a la resistencia al frío pulmonar (aire acondicionado).
- **A nivel mental:** preocupación excesiva, sentimiento de estar oprimido, carencia de inspiración, hipersensibilidad, piel delgada, ansiedad excesiva con tendencia a diferenciarse severamente, melancolía, depresión e incluso colapso mental.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** ayuda a prevenir resfriados, amigdalitis y dolor de garganta; alivia los síntomas alérgicos, asma, sinusitis, ayuda a profundizar la respiración, protege contra el frío, la sequedad, el viento o el calor, fortalece las defensas del cuerpo, ayuda a superar la adicción al cigarrillo.
- **A nivel mental:** sincroniza la actividad meridiana de los pulmones en personas propensas a la ansiedad, el dolor excesivo, y que tienen la sensación de opresión o no respiran lo suficiente.

La actividad máxima de los pulmones es entre las 03:00am y las 05:00am.

Los pulmones son Yin, su órgano asociado yang es el intestino grueso y está asociado con el elemento metálico.

MERIDIANO DEL RIÑÓN

Los riñones controlan los impulsos de supervivencia, autoconservación y reproducción. Los fundamentos físicos y psicológicos necesarios están determinados genéticamente. El meridiano renal almacena este material genético, que se expresa en nuestra constitución. Este meridiano lleva el potencial de nuestra vitalidad. Si toda esta energía se agota, no podemos sobrevivir. En caso de estrés y fuerte tensión mental, la energía renal se activa para crear equilibrio. Con la ayuda de la vejiga, el riñón limpia el agua de nuestros cuerpos, sus reservas de energía y la función de las hormonas y el sistema nervioso. Su energía también está asociada con la voluntad y el poder de actuar.

Desbalances:

- **A nivel físico:** edema, impotencia, eyaculación precoz, pérdida de energía sexual, esterilidad en las mujeres, algunos problemas menstruales como ausencia o sangrado leve, falta de madurez sexual, crecimiento retardado, envejecimiento prematuro, pérdida prematura del cabello, hipertensión, problemas urinarios, dolor óseo, dolor de rodillas; en cierta medida, todas las enfermedades crónicas.
- **A nivel mental:** inseguridad, estrés, falta de determinación (apatía), deseo sexual demasiado fuerte o demasiado débil, actitud pesimista, miedo a la vida o riesgo excesivo, inquietud, dogmatismo, insomnio, orinarse en la cama, rechazo de la responsabilidad de sí mismo y de su vida (los otros tienen la culpa).

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** alivia la presión arterial alta, reduce el tinnitus y síntomas similares, aumenta la energía sexual, proporciona energía (depósito de energía), regula el equilibrio hormonal, tiene una influencia positiva en el sistema nervioso autónomo, asegura el equilibrio de los fluidos corporales, limpia la sangre, aporta beneficios a huesos y médula ósea.
- **A nivel mental:** equilibra a las personas que sufren de inquietud, hiperactividad, inseguridad y debilidad general, fortalece la autoconfianza, la determinación, el coraje para el progreso, la alegría, la calma, la dulzura, la autoconfianza, la vitalidad sexual y la fuerza de voluntad.

La actividad máxima para el riñón es entre las 5:00pm y las 7:00pm.

El riñón es Yin, su órgano asociado Yang es la vejiga, está asociado con el elemento agua y las sensaciones de miedo.

- **Actividades útiles:** descanso, meditación, masajes suaves, viajes por el mar, confrontación con sombras internas, comida saludable.

MERIDIANO TRIPLE CALENTADOR

Este meridiano es el comandante de toda la energía vital. Su papel es la transformación, coordinación y difusión de las tres energías de "cámaras de combustible". El calentador superior domina el cofre y extrae su energía de la respiración, está estrechamente relacionado con los meridianos de los pulmones y el corazón. El calentador central está en la cavidad abdominal y deriva su energía de la digestión, y coopera con los meridianos estómago y bazo. El calentador inferior se encuentra en el área pélvica, calienta el cuerpo y lo mantiene viable, derivando su energía del meridiano renal. El triple calentador regula las interacciones entre estas tres cámaras de combustión (riñones, pulmones y estómago).

Desbalances:

- **A nivel físico:** falta de energía, debilidad, cansancio, falta de resistencia, defensas debilitadas (resfriados, infecciones, gases), problemas de oído y garganta, problemas con el sistema linfático.
- **A nivel mental:** disminución de las defensas mentales, confusión mental, nerviosismo, hiperactividad, impaciencia, irritabilidad.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** reduce los problemas con la ingesta de alimentos, líquidos y aire, permite la absorción eficiente de nutrientes, mejora el metabolismo, y la excreción de productos finales metabólicos. Ayuda al sistema nervioso y al sistema linfático.
- **A nivel mental:** calma la mente, promueve la relajación profunda, mejora la capacidad de hacer amigos, mejora las relaciones sociales y familiares y proporciona calidez en las relaciones.

La actividad máxima para el Meridiano Triple Calentador es entre las 9:00pm y las 11:00pm.

El Triple Calentador está asociado con Yang, su órgano asociado Yin es el pericardio, y está asignado al elemento Fuego.

MERIDIANO DE LA VEJIGA

La tarea de la vejiga es recibir orina de los riñones, almacenarla y eliminar los desechos y contaminantes a intervalos regulares. La energía de la vejiga y los riñones trabajan juntos en consecuencia. El meridiano de la vejiga gobierna el sistema de las glándulas endocrinas y nos permite, en cooperación con el riñón, desempeñarnos con fuerza y adaptarnos a las condiciones de vida. El meridiano de la vejiga es el gran mediador que regula todas las actividades de los órganos yin y yang, influye en las energías internas y mantiene el equilibrio energético entre el cuerpo y la mente.

Desbalances:

- **A nivel físico:** dolor de espalda, ciática, caderas rígidas, calambres en las pantorrillas, dolores de cabeza, dolor de cuello, hemorragias nasales, debilidad de la vejiga, disfunción del tracto urinario y urinario, inflamación o dolor en el área de la próstata, dolor de cabeza, tobillo débil, dolor en el talón, sensibilidad al frío, tensiones en la mandíbula superior, ojos llorosos y secreción nasal.
- **A nivel mental:** ataques de pánico, falta de concentración, impotencia y frigidez, responde a una gran presión mental, hipersensibilidad, pavor, ansiedad y nerviosismo, sueños confusos, rechazo de sí mismo. -responsabilidad (otros son los culpables de nuestros problemas).

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** previene la sequedad de los ojos, articulaciones, cuello, colon y vagina, fortalece la espalda de todo el cuerpo, fortalece toda la médula espinal y los nervios, aumenta la elasticidad y firmeza de la piel, asegura el balance de fluidos corporales,
- **A nivel mental:** proporciona recursos para hacer frente a los cambios y exige calma y calma, ayuda al cuerpo a organizarse, es responsable del autocontrol y la autodisciplina, ayuda al cuerpo a mantenerse a sí mismo, regula los estados emocionales y físicos de tensión.

La actividad máxima de la vejiga es entre las 3:00 p.m. y las 5:00 p.m.

La vejiga urinaria es Yang, su compañero Yin, el órgano Yin son los riñones, está asociado con el elemento agua y la sensación de miedo.

MERIDIANO DE LA VESÍCULA BILIAR

Como asistente del hígado, este meridiano proporciona equilibrio en el cuerpo y la psique. Su energía se refleja en los costados del cuerpo, ya que circula constantemente desde la cabeza hasta el tronco y baja hacia las piernas. Esta flexibilidad nos ayuda a sopesar las cosas, a no apurarnos y a tomar decisiones claras.

Desbalances:

- **A nivel físico:** problemas digestivos, sabor amargo en la boca, dolor en las articulaciones, caderas, pecho y costados, debilidad en las piernas, artritis, rigidez muscular, moco en los ojos, migrañas y dolores de cabeza.
- **A nivel mental:** irritabilidad y agresión desmotivada, cobardía, timidez, morder detalles, sentimientos de inquietud, falta de rumbo, arrebatos coléricos, terquedad.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** influye en la armonía de los lados del cuerpo, estimula el almacenamiento y la secreción de jugo de bilis para dividir las grasas, complementa el tratamiento de enfermedades dentales y activa la función de las amígdalas.
- **A nivel mental:** presencia mental, claridad, racionalidad, mejor juicio en las elecciones de la vida, mejora la hiperactividad y el TOC, reduce la negatividad excesiva y mejora la dilación.

La actividad máxima de la vesícula biliar es entre las 11:00 p.m. y la 1:00 a.m.

La vesícula biliar es yang, su órgano asociado yin es el hígado, está asociado con el elemento madera y la indecisión o determinación.



4.2

MEDICINA
TIBETANA



PROGRAMAS PARA EQUILIBRAR LOS ELEMENTOS.

En la medicina tibetana, se utilizan dos sistemas de doctrina elemental. En chino, se describen los cinco elementos madera, fuego, metal, agua y tierra, que se derivan directamente de la naturaleza. En el sistema indio, los elementos tierra, agua, aire, fuego y vacío se describen como cinco elementos. Estos dos sistemas no se contradicen entre sí, sino que más bien se complementan. La doctrina de los elementos chinos describe más bien su estado dinámico, el indio más bien su estado estático. Ambos se usan en la medicina tibetana.

La medicina tibetana fue enseñada por primera vez hace 2.500 años por el Buda Shakyamuni original. Es una de las ciencias médicas más antiguas del mundo. Desde entonces, ha sido influenciado por todos los demás sistemas médicos importantes.

La medicina tibetana es un sistema holístico basado en la interconexión intrínseca del cuerpo, la mente y el entorno externo. Todas estas áreas deben considerarse para llevar una vida armoniosa y saludable.

En la medicina tibetana, la salud física se basa en la mente y, por lo tanto, es importante cuidar nuestra felicidad. Cuando somos ignorantes, constantemente nos causamos problemas a nosotros mismos y a los demás. Continuamos el ciclo del sufrimiento y nos enfermamos. Para tener una mente sana, necesitamos sabiduría. La sabiduría nos informa cómo cuidar nuestro cuerpo y mente. La sabiduría suprema es el amor.

ELEMENTO TIERRA

La tierra tiene las propiedades de fuerza y estabilidad.

La conexión a la tierra es una experiencia esencial de quiénes somos en nuestra fisicalidad. Es como nos arraigamos en una existencia material.

Desbalance:

Si falta este elemento, esto se puede expresar por la pérdida de un sentido de la realidad. Las personas con elementos de tierra perdidos pueden volverse demasiado conservadoras e inmóviles. Si están fuera de armonía, uno podría herirse fácilmente o sufrir prolapso de uno de los órganos como el útero, el estómago o desarrollar hernias. También estas cualidades pueden convertirse en constante preocupación y sobreprotección.

Efectos positivos del programa:

•A nivel físico

-El elemento tierra gobierna y nutre el tejido conectivo, controla los miembros y mantiene la sangre en los vasos y los órganos en su lugar.
-Utilizar como tratamiento complementario para problemas originados por la actividad anormal de órganos tales como Estómago, Bazo y Páncreas o Músculos y Tejidos controlados por el elemento Tierra.

•A nivel emocional

-El elemento tierra representa el principio maternal que nutre todos los demás elementos.
-Representa el poder de la manifestación y la fertilidad.
-El elemento tierra nos brinda la experiencia de la corporeidad. El cuerpo es la extensión del espíritu en el mundo que nos pone de nuevo en contacto con el aquí y ahora. En el ahora encontramos la experiencia de la sincronía con la vida, la magia, el sentimiento de pertenencia y de ser uno con el mundo.
-Estar fundamentado - lo cual es una experiencia esencial de lo que somos.
-Las cualidades emocionales son la simpatía, la empatía, la aceptación, el sentimiento de unidad, el sentirse en casa en sí mismo con los demás y con la naturaleza.
-En tiempos de grandes cambios, uno necesita un centro fuerte, uno necesita ser estable, necesita conectarse a la tierra.
-El elemento tierra nos da perseverancia, conciencia de la realidad, estabilidad, fiabilidad, disciplina y acción práctica. Es el mundo material tangible en casa.
-La seguridad material se basa en este elemento. Una buena conexión a tierra permite la entrada de bienes materiales.

•**Actividades útiles:** Caminar descalzo sobre la tierra, cultivar un huerto, cuidar de sí mismo, tocar y ser tocado, masaje, comer lentamente, rotaciones de cadera.

•**Actividades dañinas:** Comer con prisa y en momentos irregulares, mezclando comida y bebida, demasiados dulces, exceso de concentración, exceso de estudio, preocupaciones.

ELEMENTO AGUA

El agua tiene la calidad de flujo y cambio. Nos conecta con el cambio y fortalece nuestra adaptabilidad.

La vida nació en el agua. Un retorno al elemento del agua establece la conexión con el terreno primario de la vida en el que prevalece la abundancia y la seguridad como el sentimiento de la vida. El agua fluye, busca el camino alrededor de los obstáculos y suaviza las piedras y los bordes duros. El poder inherente al agua es la base de la vida misma. Prevalece.

Desbalance:

Si el elemento del agua está fuera de balance - emocionalmente se manifiesta en: perder la voluntad de vivir, tener temores crónicos, terror, miedo extremo a la muerte, a estar solo, a la oscuridad, a no saber lo que uno quiere, sentirse agotado sexualmente, inseguro, inquieto, sin

fundamento, desconfianza y superioridad. Todas las enfermedades crónicas tienen como base común el desequilibrio del elemento agua, así como las infecciones de la vejiga, la esterilidad, la frigidez, el tinnitus, la sordera, la pérdida temprana o el envejecimiento del cabello, poca o ninguna menstruación y debilidad de los huesos.

Efectos positivos del programa:

•A nivel físico

- El elemento de agua está conectado al invierno, la energía que entra al interior para ser almacenada, está conectada a todos nuestros fluidos corporales y secreciones como líquido amniótico, sangre, sudor, lágrimas, saliva, orina y fluidos celulares.
- Utilizar como tratamiento complementario para problemas originados por la actividad anormal del riñón, vejiga, huesos y oídos.

•A nivel emocional

- El elemento del agua está conectado a nuestras emociones y sentimientos, a nuestro niño interior. Si está en equilibrio, nos da empatía, sensibilidad y fortalece la intuición.
- Armoniza el comportamiento emocional del elemento agua, como el estrés y el miedo. Si el elemento agua está equilibrado - confiamos en la vida, estamos llenos de alegría y confianza, abiertos a lo desconocido, tenemos valor para avanzar, fuerza de voluntad fuerte, vitalidad sexual fuerte, capacidad para lidiar bien con el estrés.

•**Actividades útiles:** natación, viajes por el océano, buena comida, confrontación con la sombra interior, masaje suave, meditación, descanso.

•**Actividades dañinas:** Música rock ácido, sentarse en un piso frío, vibraciones fuertes, ruidos fuertes continuos, drogas y alcohol, turnos nocturnos, demasiada televisión, demasiados estimulantes.

ELEMENTO FUEGO

El fuego implica la calidad del calor y la transformación. Hay tres fuegos ardiendo en el organismo humano: el fuego respiratorio, el fuego digestivo y el fuego sexual. Para el equilibrio de este poder elemental, se debe prestar atención a los tres en la vida diaria.

Desbalance:

La sociedad moderna está muy orientada al fuego. Está obsesionado con la excitación continua, socializando, festejando, así como el alcohol y las drogas que crean fuego interior en el cuerpo y agotan el Elemento. Si constantemente lo superamos lo transformamos en un patrón un gesto vacío y el desequilibrio del fuego se muestra en la histeria, la pasión, los celos, la crueldad, la arrogancia y un cierto tipo de tristeza que surge por falta de alegría.

Efectos positivos del programa:

•A nivel físico

- El elemento fuego representa la vitalidad de nuestro cuerpo.
- El fuego tiene el poder de transformación: los alimentos se convierten en energía para la construcción de células, oxígeno para la respiración del aire y una nueva vida del fuego sexual.
- Utilizar como tratamiento complementario para los problemas originados por la actividad anormal de órganos como el Corazón, el Intestino Delgado, los Vasos Sanguíneos y la Glándula Tiroides.

•A nivel emocional

- Estabiliza cambios de humor extremos.
- Las cualidades del fuego son alegría, creatividad y entusiasmo. Un elemento fuego fuerte le da la capacidad de alcanzar a los demás - ser cálido de corazón, da la sensación de alegría, confianza en sí mismo, compasión, poder creativo, ser capaz de amar con facilidad, honestidad y sinceramente. El fuego nos da confianza, agilidad e independencia. Nos ayuda a generar entusiasmo y coraje y a poner en práctica proyectos.
- El Elemento fuego se abre a la lengua y por lo tanto gobierna la capacidad del habla.

- **Actividades útiles:** Ejercicio, caminar, correr, Qi Gong, compartir de corazón a corazón, ser tocado, masajes, música, abrazos.
- **Actividades dañinas:** Exceso de ejercicio, estimulantes de todo tipo, hablar demasiado.

ELEMENTO METAL / AIRE

El elemento metal/aire tiene la propiedad de movimiento. Se le atribuyen principios y pensamientos espirituales. Es el elemento de intercambio, comunicación y expresión. El aire que respiramos es el elemento de conexión.

Simboliza nuestras ideas, valores intelectuales, flexibilidad, expansión y flexibilidad. También está relacionado con nuestras experiencias y recuerdos. Las lecciones que hemos aprendido a través de la experiencia permanecen y están disponibles para nosotros como nuestra sabiduría interior. El elemento metal está conectado al otoño, tiempo de cosecha, a la madurez en la vida.

Desbalance:

- **A nivel físico:** En el cuerpo su desequilibrio se observa como estreñimiento crónico, colitis, pulmones débiles, asma, fiebre del heno, alergias al polvo y el pelo de los animales, hemorragia nasal, trastornos de la piel, hinchazón linfática y hombros rígidos.
- **A nivel emocional:** El duelo por la pérdida personal no termina, busca aferrarse al pasado creando tristeza y melancolía, pérdida de interés en el mundo exterior, sentimiento de soledad, ansiedad, envidia, egoísmo, orgullo defensivo.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** Uso como tratamiento complementario para problemas originados por la actividad anormal de órganos como el pulmón, el intestino grueso y la piel controlada por el elemento metal.
- **A nivel emocional:**
 - Cuando el elemento metal está equilibrado - somos capaces de dejar ir cuando el cambio está sucediendo, aceptarlo y estar agradecido por las lecciones.
 - Armoniza el comportamiento emocional del elemento metálico, como la tristeza, el dolor y la depresión.
- **Actividades útiles:** Oración, compartir, sauna, limpieza de colón, drenaje linfático, limpieza nasal con agua salada, llorar, renacimiento, respiración profunda, meditación.
- **Actividades nocivas:** Acostarse demasiado tiempo, fumar, clima excesivamente seco, respiración superficial.

ELEMENTO MADERA / ÉTER / ESPACIO

El elemento de madera tiene la energía de la primavera, es la capacidad de crecer y expandirse.

Está relacionado con el hígado, la vesícula biliar y con sus funciones de almacenamiento.

Corresponde con la fase de transición entre el máximo yin (elemento agua) y el máximo yang (elemento fuego). Este elemento es responsable de la separación, del espacio entre las cosas, pero también de su conexión entre sí.

A nivel físico controla los tendones, los músculos y la distribución de la circulación sanguínea.

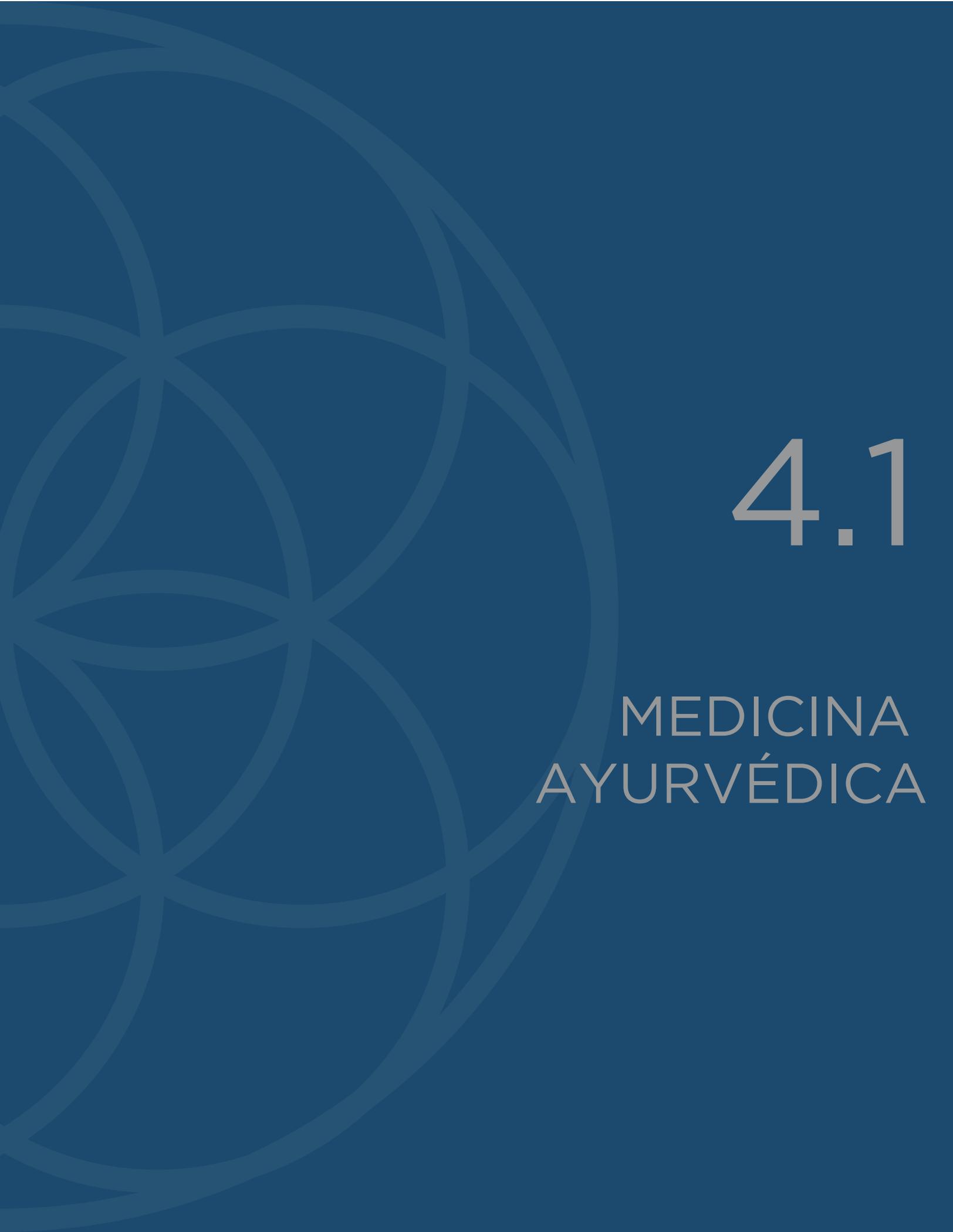
En el éter, los otros cuatro elementos se encuentran y para dar origen a la expresión y al desarrollo, a la expansión y la firmeza. Sólo en el espacio es posible la luz y el sonido, aquí es donde comienza la creación. El centro de la garganta y el centro sexual del cuerpo están asociados con este elemento. En ambos, la creación tiene lugar. Desde el centro sexual, la vida nace en el mundo material y, a través del centro de la garganta, a través del sonido, la creación tiene lugar en el mundo espiritual.

Desbalance:

- A nivel físico
- Con la falta de equilibrio la sangre no puede circular bien, provocando estancamientos.
- Puede causar vértigo, confusión, hipersensibilidad. También, acortamiento de tendones, contracturas musculares. Bloqueos energéticos.
- A nivel emocional: Sentimiento de desconexión, enojo, frustración, resentimiento, represión, irritabilidad, ser dominante, crítico, amargado, con falta de control, falta de confianza, indecisión.

Efectos positivos del programa:

- A nivel físico :Mejora el tono muscular y de los tendones, buena circulación de la sangre.
- A nivel emocional: Firmeza en los nuevos comienzos. Innovación, visión creativa, amabilidad, flexibilidad, la facilidad en elaboración de planes y toma de decisiones, el sentido pionero de la aventura y las buenas motivaciones.
- Actividades útiles: recitación de mantras, canto, oración, silencio, meditación.
- Actividades nocivas: gritar, hablar demasiado, estrés constante, estar en ambientes ruidosos donde no se puede escuchar su propia voz.



4.1

MEDICINA
AYURVÉDICA



PROGRAMAS PARA EL BALANCE DE LOS CENTROS DE ENERGÍA

Las estructuras energéticas derivadas de la medicina ayurvédica india consisten en siete centros energéticos principales llamados chakras que influyen el aura humana. Cada chakra tiene una determinada función en el diseño general de energía del cuerpo, y cada uno está asociado a las principales glándulas del cuerpo, a órganos específicos y estados emocionales.

LAS POSICIONES DE LOS CENTROS ENERGÉTICOS.

El primer centro de energía, también llamado chakra raíz, se encuentra en el coxis y se abre hacia abajo. Es la conexión con el poder de la tierra. El séptimo centro de energía, también llamado chakra de la corona, tiene su asiento en la parte superior de la cabeza y se abre hacia arriba, estableciendo una conexión con las dimensiones espirituales. Los cinco chakras intermedios están alineados a lo largo de la columna vertebral. Irradian hacia adelante y hacia atrás y establecen relaciones con otras personas y el entorno. Los chakras están interconectados por sutiles canales de energía, llamados nadis. Cada chakra impregna el cuerpo físico a través de los nadis, que conectan el cuerpo físico con el cuerpo sutil (el aura).

A nivel físico, cada chakra influencia ciertos órganos y glándulas del cuerpo, asociados a su ubicación. Representan la unión entre la consciencia (la mente) y el cuerpo. De esta manera nuestro ser espiritual, emocional y físico se unen.

1ER CHAKRA (CENTRO RAÍZ, MULADHARA)

Ubicado al final de la columna vertebral y conectado con el sexo y las glándulas suprarrenales. Es responsable de los instintos básicos como lucha o huida y supervivencia. Constituye el centro de la confianza básica, controla la sexualidad (física), la parada (mental), la sensualidad (emocional), la sensación de seguridad (espiritual).

Desbalances:

- **A nivel físico:** enfermedades del colon, el bazo y el sistema linfático, molestias en la columna vertebral, especialmente en el sacro y el coxis, trastornos óseos y debilitamiento de todo el esqueleto, quejas del exterior genitales, dientes, molestias en piernas y pies y articulaciones, artritis, reumatismo o ciática, molestias nasales y sinusales.
- **A nivel mental:** miedo a fallar, depresión, desconfianza, berrinches, falta de confianza en sí mismo, impotencia.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** fortalecimiento del sistema musculoesquelético, especialmente las articulaciones, piernas y pies, vitalización de la sexualidad, regulación de la digestión.
- **A nivel mental:** establece la conexión con la tierra, mantiene la vida en equilibrio, proporciona fuerza vital, fuerza de voluntad, estabilidad, coraje, asertividad, uno puede disfrutar del flujo de la vida sin temor.

2DO CHAKRA (CENTRO SACRAL, SVADISTHANA)

Ubicado en el sacro y conectado a los testículos u ovarios y las diversas hormonas sexuales. Los problemas clave se encuentran en las relaciones desequilibradas, la violencia, las adicciones y las necesidades emocionales básicas.

El segundo chakra controla la reproducción (física), la creatividad (espiritual), la alegría (emocional) y el entusiasmo (espiritual).

Desbalances:

- **A nivel físico:** trastornos genitales internos, trastornos de la función endocrina, trastornos de los riñones, la vejiga y las vías urinarias, trastornos de la columna lumbar y problemas de cadera.
- **A nivel mental:** culpa, preocupación, conducta sexual perturbada, situaciones inadecuadas, falta de alegría, trastornos alimentarios, obesidad y anorexia, problemas emocionales con los demás, rechazo del contacto físico y la intimidad, falta de fuerza, fatiga crónica y apatía.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** activa el funcionamiento saludable de los órganos reproductivos y la producción de hormonas, regula la función de los riñones y el tracto urinario, aumenta la movilidad en la zona lumbar y la cadera.
- **A nivel mental:** ayuda a construir la sociedad, aumenta la alegría en la sexualidad, intensifica la creatividad, la lujuria, la sensualidad, la abundancia y la alegría vivir.

3ER CHAKRA (CENTRO PLEXO SOLAR, MANIPURA)

Ubicado directamente debajo de las costillas inferiores y conectado al sistema digestivo y las glándulas suprarrenales. Responsable de la fuerza personal, miedo, ansiedad e introversión. El tercer chakra es el centro de la sabiduría y el poder, controla la digestión (física), la fuerza personal (espiritual), la expansión (emocional) y el crecimiento (espiritual).

Desbalances:

- **A nivel físico:** molestias gastrointestinales. Trastornos de la alimentación, obesidad, trastornos abdominales y pancreáticos, trastornos metabólicos y enfermedad hepática, quejas diafragmáticas y respiratorias.

- **A nivel mental:** cambios de humor, problemas de poder, obsesión de control o miedo a la pérdida de control, dolor, problemas de decisión, dependencias, miedo al fracaso, sentimientos de impotencia, falta de asertividad, inseguridad.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** normaliza el metabolismo y ayuda a equilibrar la utilización nutricional, fortalece el centro del cuerpo y armoniza la respiración.
- **A nivel mental:** ayuda a mantener una autoestima saludable, equilibra las emociones, da confianza en el instinto, independencia interna, auto-empoderamiento, y decisión.

4TO CHAKRA (CENTRO DEL CORAZÓN, ANAHATA)

Ubicado en el área del tórax y está relacionado con la glándula timo y el sistema inmunitario. Responsable de emociones complejas, compasión, amor incondicional, rechazo, equilibrio. El cuarto chakra es el centro del amor y la curación, controla la circulación (física), el amor incondicional hacia uno mismo y hacia los demás (emocional), la pasión (espiritual) y la devoción (espiritual).

Desbalances:

- **A nivel físico:** enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares y bronquiales, alergias, erupciones cutáneas, trastornos del sueño, reumatismo de las extremidades superiores, molestias en el pecho y los hombros, trastornos circulatorios, presión arterial alta.
- **A nivel mental:** falta de amor, frialdad, falta de contacto, reproches, prejuicios, resentimiento, amargura, disputas, desconfianza, venganza, sensación de frío. Estos trastornos también pueden ser causados por experiencias traumáticas de duelo, separación, pérdida o rechazo.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** fortalece el corazón, armoniza la frecuencia respiratoria, la presión arterial y la actividad cardíaca, fortalece el sistema inmunológico y equilibra el sueño.
- **A nivel mental:** aumenta la capacidad de amar, despierta la compasión, transmite armonía, fortalece el carisma del calor, fortalece la necesidad de reconciliación y paz, da impulsos hacia la bondad, sentimientos de integridad y bienestar.

5TO CHAKRA (CENTRO DE LA GARGANTA, VISHUDDHA)

Ubicado en el área de la garganta y está relacionado con la glándula tiroides. Es responsable de la comunicación y el crecimiento a través de la expresión. El quinto chakra controla la comunicación (física), la independencia (emocional), los pensamientos fluidos (espiritual), la seguridad (espiritual).

Desbalances:

- **A nivel físico:** tiroides, laringe, seno maxilar, faringe, oral, dientes, oído, tinnitus, hombros, nudos, dorso de brazos y manos y problemas del habla.
- **A nivel mental:** timidez, habla, falta de impulso, fatiga permanente, inquietud interna, olvido, falta de ideas, alteración de la comunicación y la autoexpresión, falta de confianza en la propia sabiduría interna, inclinación al juicio propio, falta de acceso a la propia intuición.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** fortalece la garganta y la faringe, fortalece la voz, estimula y armoniza la glándula tiroides, intensifica la expresión facial aliviando los músculos faciales, elimina el rechinar de dientes.
- **A nivel mental:** fortalece la expresividad, proporciona ímpetu a la creatividad, facilita el aprendizaje, motiva la implementación de ideas, estimula la comunicación clara, promueve la amistad y la apertura.

6TO CHAKRA (CENTRO DEL 3ER OJO, AJNA)

Ubicado entre las cejas, también llamado tercer ojo. Vinculado a la glándula pineal, que es responsable de la producción de melatonina y serotonina por lo que ayuda a controlar los patrones de sueño. El sexto chakra es el centro de percepción, controla los ojos, la capacidad de concentración y la conciencia visual (física), aporta claridad en un nivel intuitivo.

Desbalances:

- **A nivel físico:** dolor de cabeza, migraña, mareos, problemas oculares, molestias en los oídos, problemas nasales y sinusales, dificultades de aprendizaje y concentración, demencia, enfermedad de Alzheimer, epilepsia, accidente cerebrovascular, disfunción hipofisaria, trastornos del crecimiento, trastornos del sistema hormonal y nervioso.
- **A nivel mental:** exceso de trabajo, falta de concentración, ansiedad, énfasis excesivo de la mente, sensación de insignificancia, trastorno maníaco-depresivo, trastorno obsesivo compulsivo, falta de acceso a la intuición, miedos o pesadillas.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** armoniza la producción de hormonas, fortalece la percepción visual, aumenta la concentración y la capacidad de aprendizaje, calma el sistema nervioso, promueve el desarrollo saludable y un crecimiento poderoso.
- **A nivel mental:** abre el acceso al conocimiento y la sabiduría, proporciona conocimientos profundos, fortalece la autoconfianza, aumenta la conciencia, nutre la imaginación, aumenta la autoestima y fortalece la intuición.

7MO CHAKRA (CENTRO DE LA CORONA, SAHASRARA)

Ubicado en la parte superior de la cabeza y afecta la glándula pituitaria. Se comunica con el sistema endocrino a través del hipotálamo con el sistema nervioso central. El séptimo chakra es el centro de la espiritualidad, conectando nuestra sabiduría interior con la conciencia universal.

Desbalances:

- **A nivel físico:** trastornos del sistema nervioso central, trastornos nerviosos, inmunodeficiencia, trastornos del sueño, esclerosis múltiple, tumores cerebrales, disruptores endocrinos.
- **A nivel mental:** dolor mundial, desesperación, estrés, miedo a la enfermedad y la muerte, sentimientos de futilidad, desorientación, insignificancia, agotamiento mental, vacío, miedo, insatisfacción, soledad y desarraigo.

Efectos positivos del programa:

- **A nivel físico:** energiza la glándula pineal (epífisis) y el cerebro con energía vital, activando así el sistema nervioso central, regulando el equilibrio hormonal y equilibrando todo el sistema físico.
- **A nivel mental:** da acceso a la sabiduría y la espiritualidad internas, transmite una sensación de ser elevado, establece el apego a lo divino, promueve un estado de silencio, ayuda a dar sentido a la vida, transmite sentimientos de perfección y paz.



MyMat



5

CATEGORÍAS DE LA
APLICACIÓN MyMat®

Reiteramos que el enfoque integrador de MyMat® tiene en cuenta las estructuras energéticas que se conocen en la medicina ayurvédica, tibetana y china durante milenios. Al combinar los programas relacionados con los órganos con los programas de meridianos, chakras y elementos, se acelera el proceso de autocuración.

En la aplicación de MyMat hemos desarrollado 11 categorías diferentes, establecidas, para hacer más fácil la utilización y escogencia de los programas. Dentro de estas categorías descubrirá las combinaciones, de cuatro programas individuales, ideales para enfrentar problemas de salud básicos del día a día, de manera fácil y rápida.

Usted tiene la posibilidad de elegir un programa de combinación preestablecida creada por Healing House, o puede crear su propio programa eligiendo cada uno de los cuatro programas de forma individual.

1. BÁSICO

Con base en años de experiencia, hemos reunido las combinaciones de programas más importantes aquí para ayudarlo a enfrentar efectivamente los desafíos de salud cotidianos. Además de las combinaciones para las quejas más comunes, existen combinaciones importantes para el equilibrio y la salud. Las combinaciones son: alivio del dolor, lesión, alivio de estrés, sistema inmunológico, sistema respiratorio, desintoxicación, dolor de cabeza, grounding.

2. NEGOCIOS Y VIAJERO

Con estas combinaciones de programas, le facilitamos la adaptación a viajes largos, cambios climáticos abruptos y desfase horario. Viajar con estos programas será más cómodo para su cuerpo, los ajustes necesarios y los cambios físicos serán más rápidos y el sueño será más fácil de regular. Las combinaciones son: refuerzo energético, Jet-lag, concentración, digestión, sistema respiratorio, dolor de espalda baja, cuello/hombro, sueño.

3. KIT FAMILIAR

Estas son las combinaciones de programas ideales para resolver los problemas de salud comunes en el grupo familiar. Apoyo óptimo para el desarrollo del niño, así como la fuerza masculina y femenina. Las combinaciones son: niños, desbalance hormonal femenino, desbalance hormonal masculino, resfriado, constipación, diarrea, problemas auditivos, vista, gripe intestinal.

4. ATLETA

Estos programas apoyan a los atletas con energía extra y a las personas con problemas físicos. Estas combinaciones de programas se compilan para su uso antes y después del esfuerzo físico. También son adecuados como preparación mental para una situación competitiva y un estrés mental y físico superior al promedio. Ayudan a liberar la tensión muscular y a reparar las micro lesiones. Las combinaciones son: refuerzo energético, regeneración, sistema respiratorio, lesión, dolor, dolor de espalda, músculos, sistema inmunológico.

5. SPA & BIENESTAR

Estas combinaciones de programas mejoran su bienestar en los niveles físico, mental y emocional. Las combinaciones se eligen para que su apariencia corresponda a este bienestar. Te sentirás bien en tu cuerpo y disfrutarás de una libido equilibrada. Las combinaciones son: anti envejecimiento, control de peso, desintoxicación, piel, crecimiento del cabello, baja libido relacionada a bienestar físico.

6. LIBERACIÓN DE ESTRÉS

Estas combinaciones de programas están diseñadas específicamente para la reducción general del estrés y el alivio de la tensión. Para recuperarse del agotamiento y aumentar la vitalidad, debe elegir estas combinaciones de programas. Para con los trastornos relacionados con el estrés de la libido y los trastornos del sueño, estos programas le pueden ayudar. Las combinaciones son: alivio de estrés, vitalidad, sueño, refuerzo energético, hipertensión, tiroides, baja libido relacionada a bienestar emocional.

7. SENIOR

Estas combinaciones de programas abordan las necesidades de un cuerpo que envejece. Prácticamente todos los sistemas de órganos funcionan en esta combinación de programas. Además, el cuerpo se revitaliza, se le suministra nueva energía y el proceso de envejecimiento se ralentiza. Estas combinaciones de programas también tienen un efecto positivo en el estado de ánimo y el sueño. Las combinaciones son: regeneración, vitalidad, alegría, sueño, función cardíaca, sistema respiratorio, hipertensión, glucosa, hemorroides, sistema urinario, resfriado, dolor.

8. BALANCE DE CHAKRAS

Estas combinaciones de programas equilibran nuestro sistema energético. Primero, pueden armonizar las funciones de todos los chakras en dos sesiones. Las tres combinaciones siguientes apoyan la práctica de la meditación, y las combinaciones están orientadas hacia la intensificación gradual del trabajo espiritual, de acuerdo con el progreso. Las combinaciones son: balanceo de chakra inferior, balanceo de chakra superior, meditación básica, intermedia y avanzada. Se recomienda utilizar los programas de Balance de chakras periódicamente.

9. ELEMENTOS Y MERIDIANOS

Estas combinaciones de programas tienen como objetivo crear equilibrio de los elementos en nuestro cuerpo. Estos se combinan con los meridianos correspondientes y los sistemas de órganos asociados. Este enfoque está en el enfoque holístico, tiene en cuenta tanto la dimensión física y mental como la energética de nuestro cuerpo. Las combinaciones son: elemento de la tierra, elemento fuego, elemento metal, elemento agua, elemento madera, función hepática, función cardíaca, funcionamiento del riñón, balanceo del intestino grueso, flujo de pericardio, meridiano estómago.

10. MASCOTAS S

Nuestras mascotas también se benefician de las combinaciones de programas en MyMat. Dado que todos los mamíferos tienen estructuras orgánicas y energéticas similares y además también tienen sentimientos, esta combinación de programas apoya la salud y la felicidad en animales domésticos más pequeños (Pets S). Las combinaciones son: sistema inmunológico, desintoxicación, sistema digestivo, huesos, piel, músculos, liberación de estrés, sistema respiratorio.

Dependiendo del problema, todos los demás programas también se pueden combinar con el programa de mascotas. Asegúrese de que su mascota tenga tiempo suficiente para asimilar las nuevas frecuencias.

11. MASCOTAS X

Los animales grandes suelen ser un poco más robustos y toleran un mayor nivel de energía. En el programa básico para mascotas grandes esto se ha tenido en cuenta. Para la mayoría de los problemas, esta combinación de programas será suficiente. Sin embargo, en cuanto a las mascotas pequeñas, dependiendo de la condición y el problema del animal, puede combinar otros programas con el programa básico Mascotas grandes (Mascotas X). Las combinaciones son: sistema inmunológico, desintoxicación, sistema digestivo, huesos, piel, músculos, liberación de estrés, sistema respiratorio.





RECOMENDACIONES GENERALES ANTES DE USAR MyMat®

- Lea las instrucciones cuidadosamente.
- No exponga el dispositivo al agua.
- No se sienta en su MyMat® ni flexione demasiado su MyMat®. Puede dañar los componentes electrónicos internos.
- No use el programa de desintoxicación en una mujer embarazada.
- Tomar agua antes y después de cada sesión.
- Se recomienda la aplicación hasta cuatro veces al día.
- Espere al menos 2 horas entre cada aplicación.
- Evite el uso de programas como concentración o refuerzo energético antes de acostarse.

Para preguntas sobre el uso óptimo de MyMat®, siempre estamos disponibles:
Contáctenos a través del WhatsApp +506 8455-7020 ó por el E-mail: support@healinghouse.life

Puede encontrar más información en nuestro sitio web: www.healinghouse.life.

GARANTÍA MyMat®

- Healing House SRL ofrece una garantía limitada de dos (2) años a partir de la fecha de la compra original.
- Healing House SRL reparará o reemplazará el producto, sin cargo, en caso de que falle debido a un defecto en materiales o mano de obra durante ese período. Esta garantía se aplica bajo condiciones de uso normal en la forma dictada por el manual del propietario. Los daños causados por accidentes, inmersión en agua, negligencia y otros daños físicos o eléctricos obvios causados por mal uso o accidente no están cubiertos. Además, Healing House SRL no será responsable de ningún daño incidental o consecuente ni de ninguna pérdida comercial, ni de ninguna otra pérdida o daños causados por los dispositivos debido a daños o mal uso.
- Esta garantía no cubre los costos asociados con los gastos de envío o envío para la devolución del dispositivo, a un centro de reparación autorizado, si se determina que el dispositivo debe ser devuelto para su reemplazo o reparación.
- Garantía de satisfacción de 30 días: si nuestra tecnología y métodos no mejoran satisfactoriamente el rendimiento emocional, mental y físico dentro de los 30 días, puede optar por devolver MyMat para obtener el reembolso del precio de compra. Se aplicará una tarifa de reposición del 20% si se solicita la devolución del producto y no se ha solicitado asistencia técnica para que podamos ayudarlo a utilizar el producto en su beneficio completo. Una vez que se establece el contacto con el soporte técnico, debemos trabajar juntos para poder ofrecer nuestra experiencia ayudándole a recibir los resultados esperados.
- El dispositivo debe ser devuelto a nosotros en estado “como nuevo”, con todos los componentes incluidos en el estuche. Su reembolso no incluirá las tarifas de envío originales.

Fecha original de compra: _____
Número de serie: _____
Nombre del cliente: _____
Correo electrónico del cliente: _____



MyMat


MyMat
BY HEALING HOUSE



MyMat[®]

MANUAL DE USO

2021