

# ENCUENTRO DE NATURISTAS, ECOLOGISTAS Y MEDIOAMBIENTALISTAS

- REGENERACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN NATURISTA, Msc. Lisbeth Montenegro Carrasco

## ***CÓMO EL NATURISMO PUEDE AYUDAR A LA REGENERACION DEL SISTEMA NERVIOSO?***

El sistema nervioso puede regenerarse a través de consumo de alimentos idóneos para formar la mielina del cerebro y hacer crecer los axones y dendritas de las neuronas. Se ha descubierto que puede regenerar y crear nuevas conexiones y redes eléctricas. El sistema nervioso es un sistema eléctrico. Un generador de electricidad.

El cuerpo humano es un organismo maravilloso que está diseñado para autorepararse., curarse, reconstruirse.

**“QUE TU MEDICINA, SEA TU ALIMENTO”.**

## IMPORTANCIA DEL ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN Y DEL ENTORNO

Todo ser humano debe vivir en un hábitad saludable, mucho aire puro, sol, agua, y alimentos sanos.

De ahí la importancia del Análisis de la Situación y del Entorno en la formulación y programación y diseño de su vida. debiendo considerar tanto el hábitad, la ecología, el medio ambiente. Sin un ambiente sano, es imposible un ser humano sano.

“la definición **de salud** que da la **OMS**: «un estado **de** completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia **de** afecciones o enfermedades»

El sistema nervioso es lo más fino y delicado de todo nuestro organismo al igual que los ojos.

# Análisis de la Situación y del Entorno

El análisis de situación y del entorno es un diagnóstico general que permite identificar variables externas (incontrolables) e internas (controlables) que afectan el desempeño, del ser humano.

El análisis debe ser efectuado considerando los resultados alcanzados.

En el análisis deben describirse los logros alcanzados y las necesidades emergentes de cada ser humano, así como las dificultades en la consecución de los objetivos o sueños.

## ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN del sujeto (INTERNA)



### **FORTALEZAS:**

Se refieren a factores positivos que pueden optimizar los procesos internos, y permitir a la persona obtener ventajas de oportunidades presentadas, o protegerse de amenazas provenientes del contexto.

### **DEBILIDADES:**

Se refieren a factores negativos que obstaculizan los procesos internos, que hacen vulnerable a la persona a factores externos y que no permiten el aprovechamiento de oportunidades que se presenten.

## ANÁLISIS DE SITUACIÓN DEL ENTORNO (EXTERNA)

### ANÁLISIS EXTERNO

El análisis externo puede ser a nivel macroeconómico, de estudio del entorno genérico y nivel macroeconómico en el que se estudia el entorno específico.

Algunos factores que afectan a las empresas de una economía pueden ser:

- Factores Ecológicos
- Factores Demográficos
- Factores Culturales
- Factores Económicos
- Factores Políticos
- Factores Tecnológicos

Análisis de Mercado

del Sector:

Considerar una triple dimensión:

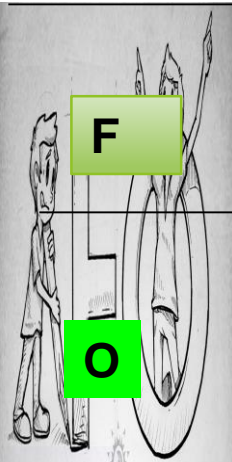
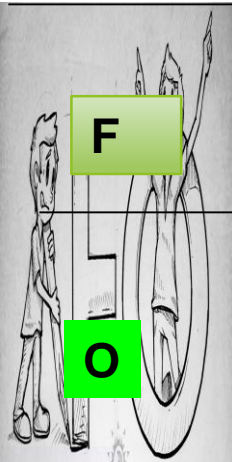
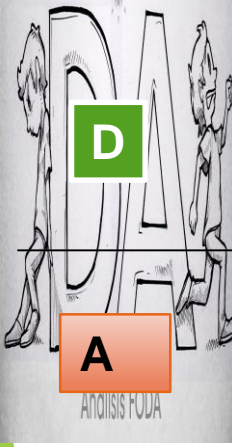
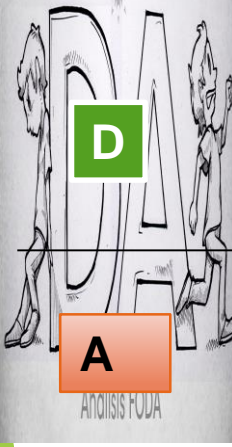
### OPORTUNIDADES:

Corresponden a factores o hechos positivos, externos a la persona, que contribuyen al cumplimiento de los objetivos o sueños personales.

### AMENAZAS:

Son factores externos a la persona, que puedan generar desventajas, riesgos o dificultades para el logro de los objetivos o sueños.

La Matriz FODA es una herramienta de análisis que puede ser aplicada a cualquier situación, individuo, producto, etc. que esté actuando como objeto de estudio en un momento determinado del tiempo

ABR.	ELEMENTOS	IMPACTO	ACCIÓN INDICADA	ETAPA PROCESO
 <b>F</b>	<b>Fortaleza</b>	<b>Positivo</b>	<b>Incrementar, reforzar, potenciar</b>	<b>Diagnóstico Interno</b>
 <b>O</b>	<b>Oportunidad</b>	<b>Positivo</b>	<b>Aprovechar</b>	<b>Análisis Contexto Externo</b>
 <b>D</b>	<b>Debilidad</b>	<b>Negativo</b>	<b>Reducir</b>	<b>Diagnóstico Interno</b>
 <b>A</b>	<b>Amenaza</b>	<b>Negativo</b>	<b>Neutralizar, contrarrestar</b>	<b>Análisis Contexto Externo</b>

# MATRIZ F.O.D.A.

F.O.D.A. (puntos fuertes y débiles de la persona  
oportunidades y amenazas al cumplimiento de sus  
sueños

ANÁLISIS	VARIABLES Y/O FACTORES IDENTIFICADAS		PONDERACIÓN
SITUACIÓN INTERNA	FORTALEZAS		
	DEBILIDADES		
SITUACIÓN EXTERNA			
	OPORTUNIDADES		
	AMENAZAS		



# MATRIZ F.O.D.A.

ANÁLISIS	VARIABLES Y/O FACTORES IDENTIFICADAS		PONDERACIÓN
SITUACIÓN INTERNA	FORTALEZAS	Localización estratégica, un excelente espacio para vivir (Identificación de recursos)	2
		Existencia de muchas otras personas con los mismos intereses. (factores social)	3
		Habilidad productivo, ecológico, turístico, en recuperación de residuos reciclables, que minimiza la disposición final de residuos y maximizar el aprovechamiento de los mismos.	2
		Buen nivel de coordinación con las otras instituciones e instituciones que conforman su entorno.	1
	DEBILIDADES	Escaso amor propio, baja autoestima, autovictimización, depresión(factores emergentes)	3
		Poca predisposición por parte de la persona para elaborar o actualizar o resolver problemas, o para restablecer y optimiar el uso de los RRNN, y restaurar el MMAA.	1
		Insuficiente capacidad de espacio (terreno) para transformar el entorno, no tiene vivero.	2
		Demanda Presupuestaria ascendente en Desarrollo Humano con asignaciones presupuestarias estáticas. No puede acceder a educación superior.	3
		Errores frecuentes en La colaboración con las instituciones gubernamentales y comunidades. Escaso apoyo y motivación de parte de las instituciones gubernamentales	1

# MATRIZ F.O.D.A.

ANÁLISIS	VARIABLES Y/O FACTORES IDENTIFICADAS		PONDERACIÓN
SITUACIÓN EXTERNA	OPORTUNIDADES	Existencia de organismos nacionales e internacionales de créditos que se encuentran en la región	1
		Incremento del número de contribuyentes debido al crecimiento de la Mancha Urbana	3
		Existencia de nuevas tecnologías adecuadas a las necesidades educativas y formativas.	2
		Ciudad moderna, competitiva y globalizada cuyo crecimiento económico atrae la migración de capitales para la inversión local . Oportunidad de trabajo.	3
	AMENAZAS	Variaciones en la economía, Sistema de Gobierno Central que afecta de manera negativa la planificación del Gobierno Municipal en materia de inversión	2
		Los conflictos sociales que ocasionan paros de actividades y bloqueos de rutas, pérdida de mi producción, afectación personal. Tensión estrés.	1
		Crecimiento de la mancha urbana con población de otras ciudades que no se ajustan a la planificación territorial y si a la poder político creciente de algunos sectores con interés económico y que poseen su propia visión de ciudad, ligada a sus necesidades inmediatas	3

**IMPORTANTE PARA TOMAR EN CUENTA, EL PASADO YA FUE,  
EL FUTURO NO ESTA AÚN AQUÍ. SOLO TENGO EL PRESENTE.**

## **LOGOTERAPIA**

**OLVIDA EL PASADO, PERDONA, QUIEN TE LASTIMO NO ESTABA  
CONCIENTE DE SUS ACTOS. FUE UNA CIRCUNSTANCIA, TODO  
AQUELLO QUE TE HIZO SUFRIR, FUE UN MAL SUEÑO, NO  
OCURRIO NUNCA. LO HAS IMAGINADO. FUE UNA PELICULA  
MALA QUE VISTE, SUPERALO.**

**SER FELIZ ES UNA ACTITUD MENTAL, ERES EL ARQUITECTO  
DE TU PROPIA VIDA. SUPERALO**

**REPROGRAMO MI MENTE PARA SER MEJOR, ME DISCIPLINO Y  
CONCENTRO EN SER MEJOR, SOLO DOY PAZ Y SERENIDAD.**

**Una vez con el diagnóstico situacional, reviso la alimentación:**

**Generalmente, demasiado carne, azúcar, carbohidratos, cero verduras y cero frutas. Se debe eliminar todos los alimentos blancos.**

**Hábitos: sedentarismo, automarginación, ostracismo, complejos de inferioridad, autonegación, autoenclausamiento,**

**Propuesta de cambio de hábitos y cambio de estilo de vida, tarea de teatralización de lo que espero construir. Modelación de Richard Blender, logoterapia, regresión, borrón y cuenta nueva, reprogramación mental, hipnosis, implantación del nuevo estilo de vida, REVIRTING.**

**DIETA: basada en alimentos naturales a base de nuez, manzana, aceite de palta, aceite de coco, aceite de linaza, aceite de sesamo, suplemento de zinc, magnesio, litio, yodo, vitamina D 3, complejo b.**

**Ejercicios: Hata Yoga, o respiración conciente, gimnasia sueca, danza, jardinería, arteterapia, trabajo de campo, viveros y huertos, caminatas por el bosque, montaña, playa y el río.**

# TRATAMIENTO ESPIRITUAL, MEDITACIÓN, CONTEMPLACIÓN, ORACIÓN.

Desparasitación total, eliminación de hongos candida, y cualquier otra enfermedad ETS, IRA, IDA, eliminación del Helicobacter pylori equilibrar la flora del intestino. ALCALINIZAR EL CUERPO.

(nada de esto hacen en los centros de salud mental)

## SUPLEMENTOS:

Choque proteico, claras de huevos, extractos y zumos verdes y rojos y amarillos.

Complejo B. total, minerales, yodo, litio, zinc, magnesio, calcio.

Fósforo.

Esterilización de toda su vivienda y espacio de laboral.

Reconstrucción de su espacio vital, reforestación, elaboración de viveros, fuentes de agua, arteterapia

Convertir a todo restaurado en un agente de cambio de su

**Una vez con el diagnóstico situacional, reviso la alimentación:**

**Generalmente, demasiado carne, azúcar, carbohidratos, cero verduras y cero frutas. Se debe eliminar todos los alimentos blancos.**

**Hábitos: sedentarismo, automarginación, ostracismo, complejos de inferioridad, autonegación, autoenclausamiento,**

**Propuesta de cambio de hábitos y cambio de estilo de vida, tarea de teatralización de lo que espero construir. Modelación de Richard Blender, logoterapia, regresión, borrón y cuenta nueva, reprogramación mental, hipnosis, implantación del nuevo estilo de vida, REVIRTING.**

**DIETA: basada en alimentos naturales a base de nuez, manzana, aceite de palta, aceite de coco, aceite de linaza, aceite de sesamo, suplemento de zinc, magnesio, litio, yodo, vitamina D 3, complejo b.**

**Ejercicios: Hata Yoga, o respiración conciente, gimnasia sueca, danza, jardinería, arteterapia, trabajo de campo, viveros y huertos, caminatas por el bosque, montaña, playa y el río.**



APRENDER PARA ENSEÑAR, sanar y curar en  
comunidad.



Bendiciones,

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Msc. Lisbeth Montenegro Carrasco Cel. 70836994