

Nazywam się **Małgorzata Jaruga**, jestem dyplomowaną terapeutką naturalnych metod odnowy organizmu, psychodietetykiem, biomasażystką, w tym również diagnostą składu organizmu urządzeniami biorezonansu.

Terapie naturalne to moja pasja, ponieważ dzięki nim mogę skutecznie wspierać osoby, które zwracają się do mnie o pomoc. Dlatego stale rozwijam i doskonalę swoje zdolności, a także zdobywam nowe doświadczenia, korzystając z wiedzy najlepszych trenerów.

Proponuję bezpieczne, skuteczne i łatwe rozwiązania, sięgając wyłącznie po proste i naturalne rozwiązania bez skutków ubocznych.



Czym się zajmuję i w czym pomóc?

- **Szeroki zakres diagnostyki** przy pomocy urządzeń biorezonansu (Quantum oraz Scanner 3 D) - wykrywa i lokalizuje na bardzo wczesnym etapie przyczyny problemów zdrowotnych, np. pasożyty, bakterie, m.in. boreliozę, grzyby, odwodnienie organizmu, zakwaszenie, niedobory mineralno-witaminowe itp. Podczas diagnozy kompleksowo, bezpiecznie i bezinwazyjnie dowiesz się, jakie są nieprawidłowości w organizmie, a następnie poznasz ich przyczyny i możliwości usunięcia.

- **Zabiegi**, które stanowią uzupełnienie do postawionej wcześniej diagnozy. Wiele z nich bazuje na wielowiekowych tradycjach. Są to m.in. bioterapie – masaże, które przywracają przepływ energetyczny w ciele, masaże dźwiękiem – przy użyciu dźwiękowych mis himalajskich, świecowanie uszu i wiele innych dopasowanych indywidualnie do potrzeb klienta. Zabiegi uwalniają ciało od napięć, stresu i odprężają, pomagają odzyskać siły i chęć do zdrowego funkcjonowania.

- **Terapie ziołowe** - uzupełnieniem diagnozy i terapii jest skorzystanie z ziołowych preparatów, które bezpiecznie i skutecznie odkwaszą i oczyszczą organizm, a następnie przywrócą jego funkcje.

- **Zajęcia grupowe** m.in.: koncerty dźwiękiem przy użyciu himalajskich mis dźwiękowych, seans relaksacyjny i odprężający. Ćwiczenia ruchowe i oddechowe.

- **Wykłady** nt. naturalnych metod odkwaszania, oczyszczania organizmu oraz powrotu do homeostazy.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



PRACOWNIA NATURY

Zmie siebie - czyli odmładzanie organizmu w 4 krokach

Krok 2 - Oczyszczanie



PRACOWNIA NATURY
- ul. Wojciechowska 7,
tel. 502 365 029

terapie naturalne
Małgorzata Jaruga
Dyplomowana naturoterapeutka

Lublin, ul. Wojciechowska 7
tel. 502 365 029
e-mail: terapie.naturalne@interia.eu

Małgorzata Jaruga
SERDECZNIE
ZAPRASZAM

Średnio do czterdziestego roku życia ludzie są zdrowi, pełni energii i gotowi na podejmowanie nowych wyzwań.

Kiedy czujemy się w pełni sił, kiedy odnosimy sukcesy, to choroby wydają nam się odległe i nas nie dotyczą. Jednak gdy jesteśmy coraz bliżej pięćdziesiątki i widzimy **pierwsze oznaki starzenia się**, to do naszych myśli wkrada się niepokój. Ci z nas, którzy są bardziej skłonni do refleksji, zaczynają poważnie martwić się o swój stan zdrowia.

Ty również możesz osiągnąć doskonałe samopoczucie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, **niezależnie od wieku, w jakim się obecnie znajdujesz.**

W rzeczywistości, w miarę upływu lat, pod wieloma względami życie staje się coraz lepsze.

Kiedy więc myślisz o starzeniu się, pamiętaj, że **Twój wiek to tylko liczba.** Wiem, że to brzmi banalnie, ale jest to prawda. Zwłaszcza gdy zaczynasz stosować podstawowe zasady zdrowego życia, co pozwala Twojemu organizmowi **funkcjonować w sposób optymalny.**

Bardzo prawdopodobne jest, że 50-latek będzie tak sprawny jak 30-latek. Być może nawet bardziej, co wynika głównie z jego stylu życia.

Twój metrykalny wiek to tylko liczba, ale Twój prawdziwy wiek to Twój wiek biologiczny, wyznaczony przez Twoje wybory i nawyki. Predyspozycje genetyczne to tylko część tego równania.



Nazywam się **Ewa Lenart-Abramek**, jestem Dietetykiem w Chorobach Wewnętrznych i Metabolicznych oraz Trenerem Naturalnego Budowania Zdrowia i Sylwetki.

Jako dietetyk zajmuję się budowaniem zdrowia i sylwetki w oparciu o zasady:

- Odkwaszenia organizmu i nawodnienia go.
- Oczyszczenia ze złogów metabolicznych, które są przyczyną wielu różnych schorzeń.
- Dostarczeniu wszystkich wartości odżywczych niezbędnych do odbudowy i regeneracji.

Podczas konsultacji dietetycznej pomagam w następujących problemach:

Nadwaga i otyłość – sporządzam dietę przyspieszającą metabolizm oraz spalanie tkanki tłuszczowej, która jednocześnie poprawia stan zdrowia.

Zaburzenia metaboliczne (nadciśnienie tętnicze oraz niedociśnienie, cukrzyca typu I i II, insulinooporność, wysokie trójglicerydy oraz cholesterol, stłuszczenie wątroby, niedoczynność i nadczynność tarczycy).

Problemy gastryczno-jelitowe (wzdęcia, zaparcia/biegunki, refluks, zgaga, choroba wrzodowa, zapalenia żołądka i jelit, kamica woreczka żółciowego, podwyższone próby wątrobowe, choroby autoimmunologiczne przewodu pokarmowego)

Problemy skórne: alergie, trądzik, pękające naczynka, żyłaki i owrzodzenia podudzi.

Zaburzenia odżywiania dzieci i młodzieży: bezpieczne odchudzanie i poprawianie preferencji smakowych.

Odżywianie kobiet: przed ciążą, w trakcie ciąży i karmienia piersią z uwzględnieniem problemów zdrowotnych, a także przeciwdziałanie problemom w okresie przekwitania.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



PRACOWNIA NATURY

Zmie siebie

- czyli odmładzanie organizmu w 4 krokach



Znane powiedzenie mówi -
„zasadniczo przyczyny chorób są dwie: nadmiary i niedobory”.
Jeśli nadmiar – wystarczy go usunąć, jeśli niedobór – wystarczy uzupełnić.

Podczas spotkania dowiesz się, czym jest choroba i złe samopoczucie oraz jak sobie radzić sięgając do naturalnych metod (m.in. zioła, oddech, aromaterapia).

2 KROK – oczyszczanie, czyli DETOKSYKACJA wskaże m.in. jakie mogą być źródła zanieczyszczenia organizmu i co możemy z tym zrobić.

Wiemy już, że w naszym organizmie są: toksyny, metale ciężkie, pasożyty, ale czy wiemy - jak to usunąć i po co? Korzystaj z najlepszych odkryć medycyny naturalnej.

Serdecznie zapraszamy na spotkanie!

Prowadzenie: **MAŁGORZATA JARUGA i EWA LENART-ABRAMEK**

Spotkanie odbędzie się

w czwartek 8 listopada 2018 r. o godz. 17.00

w Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29, www.domkulturyism.pl

Wstęp wolny