

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 odkwaszają i oczyszczają 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

# Twoja pami - czy mo na jej pomóc?



**Małgorzata Jaruga**  
SERDECZNIE  
ZAPRASZAM



**terapię naturalne**  
**Małgorzata Jaruga**  
Dyplomowana naturoterapeutka

Lublin, ul. Wojciechowska 7  
tel. 502 365 029  
e-mail: [terapię.naturalne@interia.eu](mailto:terapię.naturalne@interia.eu)



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

Mózg jest organem niezwykle delikatnym. Odpowiada za poprawne funkcjonowanie wszystkich organów oraz za pracę całego naszego organizmu. Jako że mózg – we współpracy z układem nerwowym – stanowi ośrodek kierowania całym naszym ciałem, ma on wpływ na nasze funkcje kognitywne, czyli spostrzegawcze, oraz całą serię niezbędnych do życia, skomplikowanych procesów zachodzących w naszym ciele w każdej sekundzie naszego życia.

Okazuje się jednak że i tego organu nie omijają choroby i rozmaite dolegliwości. Co więcej, z biegiem lat może on znacznie obniżyć swoją wydajność – wiele osób łączy to z procesami starzenia się.

Mózg cierpi między innymi z powodu bycia bombardowanym wolnymi rodnikami, może zakłócić się praca jego komórek, a nawet w skrajnych przypadkach może dojść do uszkodzenia tkanki mózgowej.

Dlatego ważne jest – by dbać o zdrowy, zrównoważony styl życia oraz o odpowiednią zbilansowaną i urozmaiconą dietę.



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

Twoja pamięć

- czy może na jej pomoc?

Jeśli zauważasz, że:

- Często zdarza Ci się, że szukasz okularów, mimo że masz je na głowie,
- Nie pamiętasz o czynnościach, które zaplanowałeś do zrobienia,
- Musisz sporządzać listę zakupów.

**To nie myśl, że nadeszła „starość” i trzeba się z tym pogodzić!**



Nie jesteś skazany na utratę pamięci wraz z upływem lat ani na demencję starczą. Przeciwnie. Mózg jest najbardziej plastycznym narządem w organizmie. Ma niezwykle zdolności regeneracji i również Ty możesz je wykorzystać.

Istnieją naturalne metody pozwalające odwrócić proces starzenia się mózgu i odzyskać zdolności intelektualne i poznawcze z okresu młodości.

W żadnej innej dziedzinie nie ma takiego postępu, jak w badaniach naukowych nad mózgiem. Nie ma tygodnia, aby nie pojawił się kolejny ważny krok pozwalający lepiej rozumieć, jak funkcjonuje ten niesamowity narząd.

Podczas spotkania dowiesz się m.in.:

- 1.Co może pogarszać pamięć?
- 2.Dlaczego zapominamy?
- 3.Jaki jest związek pamięci z przewodem pokarmowym?
- 4.Co zrobić by w naturalny sposób poprawić pamięć?

Serdecznie zapraszamy na spotkanie!

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

Spotkanie odbędzie się

**w poniedziałek 10 grudnia 2018 r. o godz. 17.00**

w Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29, [www.domkulturyism.pl](http://www.domkulturyism.pl)

**Wstęp wolny**