

SOODUSPAKKUMISED *veebruar 2026 (nr 302)*

TELLIMINE

- www.ersen.ee (kodulehelt)
- telefoni teel helistades 53 924 601 (esmaspäevast neljapäevani kl 9.00–11.00)
- e-postiga: rkaup@ersen.ee
- tavapostiga: **Eram Books OÜ**, Tartu mnt 84a–111, 10112 Tallinn

KÄTTETOIMETAMINE

SmartPosti pakiautomaat. Teenuse hind 2,70 €

Pärast raha laekumist saadame paki teie poolt valitud pakiautomaati. Kui pakk on kohal, saate uksekoodi SMS-teatega. Pakki hoitakse pakiautomaadis 7 kalendripäeva.

Omniva pakiautomaat. Teenuse hind 2,75 €

Pärast raha laekumist saadame paki teie poolt valitud pakiautomaati. Kui pakk on kohal, saate uksekoodi SMS-teatega. Pakki hoitakse pakiautomaadis 7 kalendripäeva.

DPD pakiautomaat. Teenuse hind 2,85 €

Pärast raha laekumist saadame paki teie poolt valitud pakiautomaati. Kui pakk on kohal, saate

uksekoodi SMS-teatega. Pakki hoitakse pakiautomaadis 7 kalendripäeva.

Postkontor. Teenuse hind 4,99 €

Pärast raha laekumist saadame paki teie valitud postkontorisse. Kui pakk on kohal, saate SMS-teate postiasutuse asukoha, lahtioleku aja, kontakti ja paki hoiutähtaja kohta.

Kuller. Teenuse hind 5,99 €

Pärast tasutud arve laekumist saadame raamatud teiega kokkulepitud aadressil.

Soodushinnad kehtivad 1. veebruarist kuni 28. veebruarini 2026, kuni kaup jätkub.

Maksimaalne lubatud kogus igat soodushinnaga raamatut ühes tellimuses: 5 tk. Suurema koguse puhul võtke ühendust e-posti teel: hulgi@ersen.ee postitarne ja -kulu täpsustamise osas.

Kõik hinnad sisaldavad käibemaksu.

Tellimistingimusi vaata www.ersen.ee

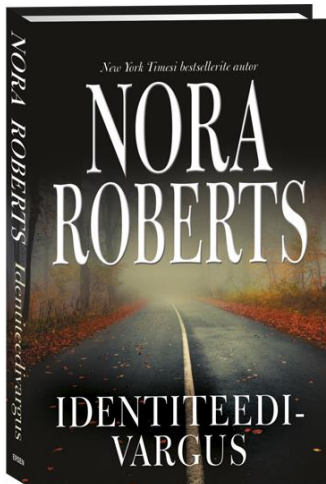
OÜ ERAM BOOKS

telefon: 53 924 601

(esmaspäevast neljapäevani kl 9.00–11.00)

e-post: rkaup@ersen.ee

ersen.ee



392 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 35,00 €

Soodushind:
12,99 €

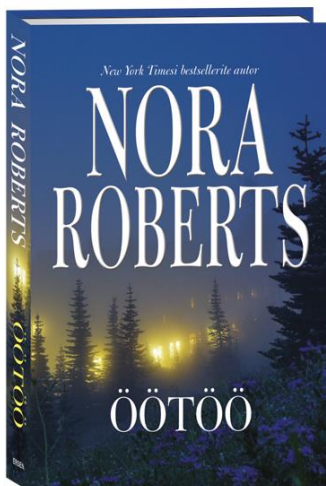
Identiteedivargus

Nora Roberts

Sõjaväelase tütar Morgan Albright on otsustanud lõpuks ometi Baltimore'i lähedal asuvas kenas rajoonis kodu rajada. Ta sõbranna ja toakaaslane Nina aitab tal maja pangalaenu maksta, sisse toob ka Morgani töö baaridaamina. Ent pärast seda, kui Morgan ja Nina korraldavad kodus esimese õhtusöögi, kus osaleb ka flirtiv IT-spetsialist Luke, kes oli Morganiga baaris jutuotsale saanud, variseb Morgani hoolikalt üles ehitatud maailm kokku. Maja tagumise ukse klaas on sisse löödud, sularaha ja ehted kadunud, auto läinud ja Nina tapetud.

Peagi ilmneb kohutav tõde: just Morgan lasi koletise sisse. „Luke“ on tegelikult külma südamega petis, kelle tegelik nimi on Gavin ja kes jahib teatud tüüpi naisi, varastab nende vara ja identiteedi ning tapab nad lõpuks.

FBI räägitu on jube. Nina polnud mehe tüüp. Mehe tüüp on hoopis Morgan. Nina oli kõigest valel ajal vales kohas. Ja Morgani õudusunenägu alles algab. Tal ei jää muud üle kui põgeneda ema juurde koju Vermonti. Uut elu üles ehitada püüdes kohtub ta teise mehe, Miles Jamesoniga. Miles pole silmatorkav ega flirtiv ja tema perekonna ettevõttel on juured sügaval maas...



400 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 33,75 €

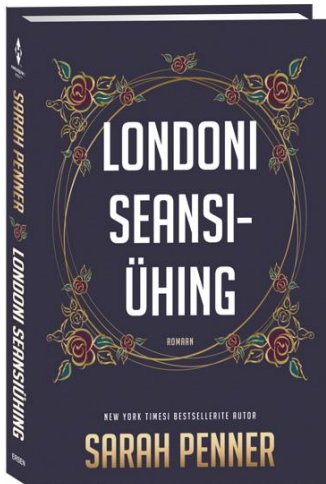
Soodushind:
9,99 €

Öötöö

Nora Roberts

Harry Booth alustas varastamist üheksa-aastaselt, et ta haigel emal oleks katus pea kohal, ning sisenes öösi luksusesse tühjadesse kodudesse, kust ta otsis müümiseks sobivaid esemeid. Kui ema lõpuks vähile alistus, lahkus Harry Chicagost, ent jätkas öötööd.

Ta sõidab piki lõunaosariikide rannikut Savannah'sse, sealt edasi New Orleansi, vahetab nime, on ettevaatlik, tähelepanelik ja hoiab omaette. Ta ei saa lubada luksust silma jääda või kellessegi kiinduda. Miranda Emersoni kohates unustab ta aga valvsuse. Ent nendevaheline tugev side ei saa kesta, sest sugugi mitte kõik vargad ei järgi Harry aukoodeksit. Mõned maksavad teistele, et nood riskiksid ja nemad saaksid üha rohkem aardeid kokku ahnitseda. Mõne juhtmotiiviks on omada inimesi samamoodi, nagu nad omavad maale ja kalliskive. Ja kui Harry võtab vastu Carter LaPorte'i pakutud väga hästi tasustatud töö, näeb LaPorte temas töövahendit, mida oma huvides ära kasutada, ja otsustab, et ta tahab Harryt omada. Too mees on kiskja ja sellena märksa hirmutavam kui bayou's varitsevad alligaatorid...



328 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 30,00 €

Soodushind:
6,99 €

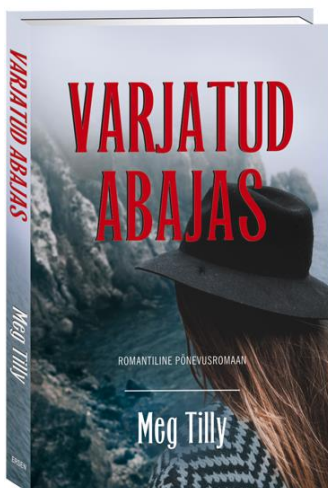
Londoni Seansiühing

Sarah Penner

Viktoriaanliku Londoni varjatud salongides peavad kaks söakat naist vaimude väljamanamise riskantse kunsti abil jahti tööle ja õiglusele.

1873. Ühes Pariisi äärelinna hüljatud *château*'s hakatakse kuulsa spiritisti Vaudeline D'Allaire'i juhatusel läbi viima sünget seanssi. Ta on üleilmselt tuntud oskuse poolest mõrvaohvrite vaimu välja kutsuda, et tapja isik kindlaks teha, ja tema võimed on ühtviisi nõutud nii leskede kui ka kohtu-uurijate seas.

Lenna Wickes on tulnud Pariisi otsima vastuseid õe surma kohta, kuid selleks peab ta astuma tundmatusega silmitsi ja ületama oma loogikapõhise eelarvamuse kõige okultse suhtes. Kui Vaudeline kutsutakse Londonisse ühe nimeka isiku mõrva lahendamaks, läheb Lenna õpilasena temaga kaasa. Aga kui naised saladuse lahti harutamiseks Londoni eksklusiivse Seansiühingu vägevate meestega jõud ühendavad, tärkab neis kahtlus, et nad pole ainult kõnealust kuritööd lahendamas, vaid võivad ka ise ühesse mässitud olla...



296 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 27,50 €

Soodushind:
5,99 €

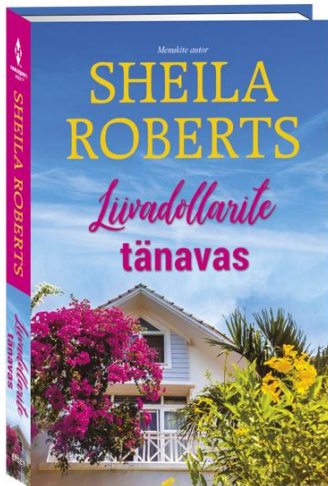
Varjatud abajas

Meg Tilly

Oscarile nomineeritud näitlejanna Meg Tilly kolmas kaasahaarav ja tänapäevane romantiline põnevusromaan, mille sündmustik leiab aset Vaikse ookeani rannikul Lohutuse saarel.

Kui Lohutuse saare galeristi Zelia Thompsoni lähedane sõbranna ja prestiižse kunstigalerii Feinstein ja Co omanik Alexis Feinstein narkootikumi üledoosi tõttu sureb, hakkab Zelia vaist häirekella lööma. Alexis, keda tema tundis, ei tarvitanud narkootikume ja tal oli kõik, mille nimel elada.

Kui Zelia oma sõbranna surma asjaolusid uurima hakkab, seavad ta avastused tema elu ohtu. Kas Zelial õnnestub erakust krimikirjaniku Gabe Conaghani abiga Alexuse enneaegset surma ümbritsevates salapärestes sündmustes selgust saada? Või saab temast verejanulise kunstniku järgmine ohver?



320 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 28,75 €

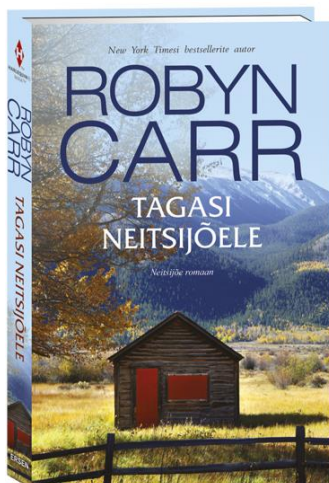
Soodushind:
6,99 €

Liivadollarite tänavas

Sheila Roberts

Brody Greenil on raske toibuda lõõgist, kui kihlatu Jenna Jones ta maha jätab, ning siis vaadata, kuidas naine kellegi teisega altari ette läheb. Jenna otsustab teha selle heaks ning leida talle ideaalne naine, aga Brody on armastusega lõpparve teinud. Kõigepealt lahutus, siis katkestatud kihlus. Nüüd hakkab ta suhetesse suhtuma kergelt – mitte mingeid pühendumisi. Õnneks läheb Brody äri hästi. Rannaunelmate Kinnisvara on linnas parim. Ja ainus. Kuni...

Lucy Holmes peab tegema uue alguse. Äris, armastuses, kõiges. Tema elu Seattle'is oli täiesti plakatlik. Ta oli kinnisvaramaakler, kes töötas koos mehega, kuni leidis ta koos teise maakleriga järele proovimas müügis oleva luksuskorteri duširuumi. Naine oli alati olnud abielu edukam pool ja kui mees oli läinud, otsustas ta ehitada üles veel suurema firma, kui neil enne oli. Moonlight Harbor on kaunis linn ja seal on vaid üks kinnisvarafirma, kindlasti leidub seal ruumi väikesele konkurentsile. Võib-olla ka mitte. Näib, et Moonlight Harbori kinnisvaraturg läheb kuumaks. Ja võib-olla kasvab kuumus ka kahe konkurendi vahel.



232 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 25,00 €

Soodushind:
4,99 €

Tagasi Neitsijõe

Robyn Carr

Kaylee Sloani kodu Lõuna-Californias on täis imelisi mälestusi naisest, kes ta üles kasvas. Ent mälestused suurendavad tema kaotusvalu ema hiljutise surma pärast. Eduka kirjanikuna lootis ta töösse sukelduda, kuid terendava tähtaja eel tabab teda kohutav loomekriis.

Olles otsustanud takistuste eest põgeneda ja pühadehooaega vältida, üürib Kaylee Neitsijõel mägimajakese. Ta teab, et üksiolek soosib kirjatööd, ning tunnebki läbi mägede ja majesteetlike sekvoiametsade põhja poole sõites kohe inspiratsioonipuhangut. Kuni jõuab maja juurde, mis põleb leekides. Muserdatuna suundub ta Jacki baari järgmist sammu kaaluma. Kohalik joogikoht on linna süda ja vaevalt on Kaylee üle läve astunud, kui teda tervitavad üllatavalt soojad inimesed, kes on valmis sõbrale – või võhivõõrale – hädas appi tõttama. Kaylee maailm avardub viisidel, mida ta varem võimalikuks ei pidanud. Ja kui ta päästab kassipoja ning seejärel koera koos kutsikate pesakonnaga, avaneb tema süda abi vajavatele loomadele. Tema teele satub ka koerte treenija, kes teab täpselt, kuidas teda aidata. Pühade lähenedes asendub Kaylee hirm imetlusega. Sest jõulude veetmiseks pole Neitsijõest paremat paika.



264 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 25,00 €

Soodushind:
4,99 €

Igavese õnne maja

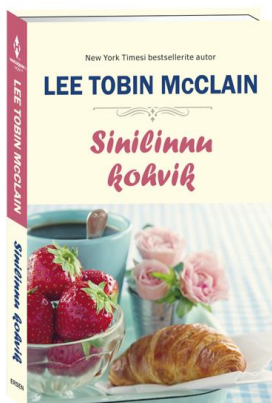
Lee Tobin McClain

Naasmine koju Chesapeake'i saarele ja elu muutuv avastus

Kui Ryan Hastings esimest korda Teaberry saarele saabus, oli ta pahur teismeline, kellele see oli viimane võimalus. Nüüd naaseb ta tunnustatud teadlasena, külastades oma lehestunud kasuema. Aga üks asi pole muutunud – Ryani tunded naabritüdruku vastu, keda ta armastas... ja kelle maha jättis. Mellie Andersonil on nüüd poeg ja hea elu, mille jagamiseks Ryan on enda arvates liiga rikitud. Ent ta teab, et saab aidata Alfiet, keda tema uues koolis kiusatakse.

Mellie on tänulik, et tema andekas poeg saab lisatuge, kuigi suhtub kahtlevalt sellesse, kellelt see tuleb. Ryanil pole aimugi, et ta on Alfie isa. Kui tõsised olid Mellie põhjused, et ta Ryanile seda ei öelnud? Kas mees suudab tema salatsemist mõista? Aga selles kokkuhoidvas saare kogukonnas on sõprus ja andestus alati olemas ning igavene armastus võib oodata isegi naabermajas.

Sinilinnu kohvik



Lee Tobin McClain

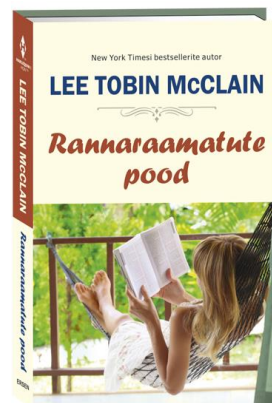
264 lk, pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 26,25 €

Soodushind:
4,99 €

Ilus ja magus algus Chesapeake'i lahe ääres
Bluebird Bakery omanik Taylor Harp jumaldab väikest ja ühtehoidvate inimestega Teaberry saart..., välja arvatud siis, kui tema töökuulutusele vastab ainsana inimene, keda ta oleks pigem tahtnud vältida. Tema ja Cody Cunningham olid kunagi ammu korra paar, kuni mees hakkas käima tema ilusama noorema õega. Ent tõrjumise valu pole kuhugi kadunud, samuti mitte sädemed.

Rannaraamatute pood



Lee Tobin McClain

288 lk, pehmes köites,
140x208 mm

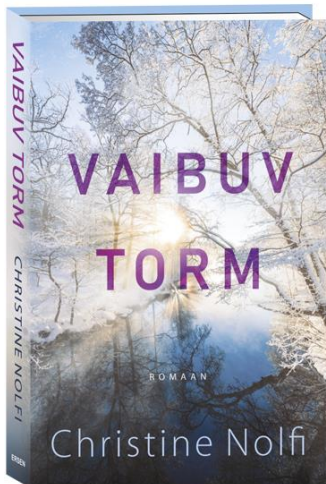
Tavahind: 28,75 €

Soodushind:
5,99 €

Leia see, mis on seni puudu olnud...

Chesapeake'i lahe ääres

Raamatupoe pidamine maalilisel Chesapeake'i saarel on Deena Clarki jaoks unistuste töö, ent sel pakkumisel on konks. Ta peaks aitama Luis Dominguezel isaks olemisega harjuda. Meeste suhtes umbusklik Deena oli lootnud, et miljardär nõustub maksma toetust Deena hiljuti hukkunud sõbranna lapsele ja laseb tal Willow'd üksinda edasi kasvatada...



320 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 28,75 €

Soodushind:
6,99 €

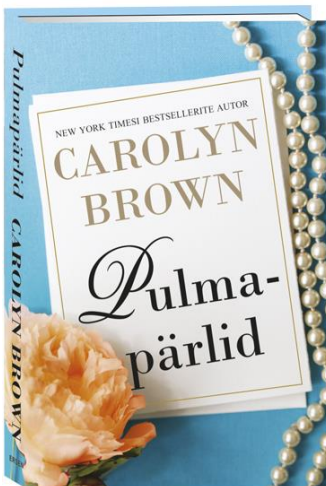
Vaibuv torm

Christine Nolfi

Rae Langdon, kes on jõudnud oma tormilistesse kolmekümnendatesse, peab toime tulema leinaga, mida ta poleks osanud iialgi ette näha. Koos oma isa Connoriga elab ta Ohios, 40 aakri suuruses farmis, mis on samuti paremaid päevi näinud. Võideldes valusate ja helgete mälestustega, pakub Rae sel karmil talvel peavarju teismelisele poisile nimega Quinn Galecki.

Quinn, kelle vanemad põletavad parema meelega elu, kui aitavad oma segaduses oleval pojalt kaotustega hakkama saada, visati kodust välja. Langdonite juures leiab Quinn ajutise kodu – ja ootamatud hinge-sugulased, sest Raed, Quinni ja Connorit ühendavad mineviku-sündmused ning nad mõistavad üksteise valu. Kuid kõige tagamaad – ning selle paljastused ja saladused – pole veel päevavalgele kerkinud. Selleks et eluga lõpuks ometi edasi minna, peab Rae minevikule otsa vaatama ja võitlema ka Quinni eest, kelle vanematel on oma pojaga muud plaanid.

Andestuse, armastuse ja kevadsula jõul on Rael lootus astuda uude ajajärku – saada teine võimalus, mille ta oma südames oli arvanud igaveseks kaotanud.



304 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 30,00 €

Soodushind:
5,99 €

Pulmapärlid

Carolyn Brown

Tessa Wilsoni elu on üle maakaardi laiali. Ta võib olla kohmakas, kuid seekord on ta plindrisse sattunud omal valikul, mitte kogemata. Ta on nõustunud tegema kuu aja pikkuse reisi läbi kogu Texase, topitud '59 Cadillaci koos draamat armastava teismelise, kahe vanemapoolse tulehargi ja – oh, jah – oma bioloogilise emaga, kes ta pärast sünnitamist ära andis. Ja see reis muutub veelgi pöörasemaks, kui ta teele satub kuum-kui-patt kauboi Branch Thomas. Ega teda ilmaasjata Üksiku Tähe osariigi kõige seksikamaks meheks kutsuta.

Kui miilid mööduvad ning Branchi ja Tessa vahel sädemed lendavad, hakkab Tessa vanaema pillama vihjeid perekonna pulmatraditsioonide kohta. Ning kui Tessa avastab oma tärkavate sõprussuhete energia ja oma äsjaleitud tugevate Texase naiste perekonna mürdumatu tugevuse, hakkab ta mõtlema, kas ka tema on teel kõige suuremale seiklusele: tõelisele armastusele.



296 lk,
pehmes köites,
125x195 mm

Tavahind: 25,00 €

Soodushind:
5,99 €

Raudtee krahvinna

Julia Justiss

Ta ei tahtnud abielluda.

Kõige vähem veel vikondiga!

Marcella Cranmore ei soovi abielluda ja tahab jätkata oma matemaatikaoskuste rakendamist, aidates oma raudteeinsenerist isa, kuid ema nõuab, et ta osaleks kõrgseltskonna hooajal. Oma esimesel ballil tunneb Marcella kergendust, nähes kedagi, kellega on juba tuttav – raudteeinvestor Crispin D'Aubignoni. Vikondiga on ohutu vestelda, sest ta on mehele kättesaamatu, nagu ka mees talle... kuid see üksnes suurendab nende tõmmet teineteise poole!



280 lk,
pehmes köites,
125x195 mm

Tavahind: 25,00 €

Soodushind:
5,99 €

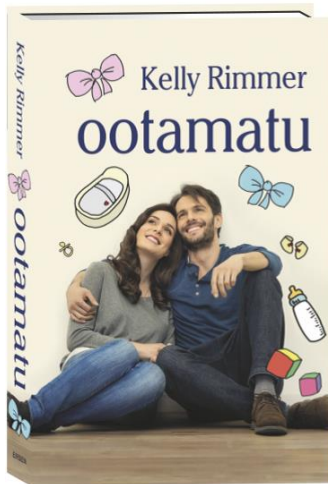
Maadeavastajast paruness

Julia Justiss

Mees on jõukas aadlik.

Naine aga oht tema mainele!

Gregory Lattimar teab hästi, et Charis Dunnfield pole pruut, keda paruni pojalt oleks vaja, et taastada oma perekonna rikutud maine. Naine mõjub kõrgseltskonnas skandaalselt – ta elab peamiselt Konstantinoopolis ja tegeleb oma isa antiigiäri. Gregory peab leppima ta sõpruse ja sellega, et naine aitab talle pruudi otsida, enne kui taas Idamaadesse sõidab. Ent kas ükski teine debütant küündib Charisi tasemeni?



312 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 23,75 €

Soodushind:
2,99 €

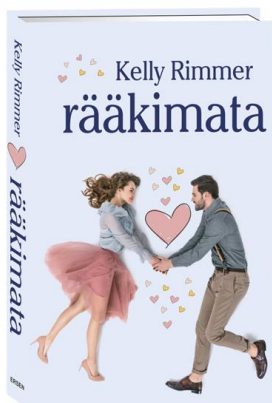
Ootamatu

Kelly Rimmer

„Parima sõbraga ühiselt last kasvatada? Mis siin ikka viltu võib minna?“

Abby Herberti järgmised kolm aastakümnet on paika pandud sama hoolikalt kui eelmised kolm. Parim töö? Olemas. Suurepäraseid sõbrad, kellest ühega jagab ta Tribeca linnaosas imelist korterit? Olemas. Täiuslik mees, kellega luua unistuste perekond? Ilmselt ainult aja küsimus. Aga siis kuuleb ta arstilt masendavat uudist – kui ta rasestuda soovib, peaks ta sellega pihta hakkama... nojah, tegelikult oleks pidanud juba eile. Aga samas on tal olemas täiuslik isakandidaat. IT-ettevõtja Marcus Ross on mõlgutanud Abby suhtes mõtteid, mis päris kindlasti lähevad kaugemale sõprusest. Ta ei taha Abbyt kaotada ja teades, et tema tunded on ühepoolsed, proovib ta edasi liikuda. Mõte isaks saada pole Marcusel küll veel päevakorras, ometi lubab ta Abby muret kuulates, et toetab naist lõpuni välja. Ei lähe kaua, kuni piirid hägustuvad ja sõprade vahel sõlmitud kokkulepe hakkab ohtlikult sarnanema tunnetega, mis võivad kõike muuta...

Rääkimata



Kelly Rimmer

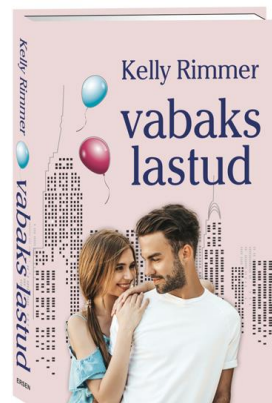
248 lk, pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 22,00 €

Soodushind:
2,99 €

Vahel võib just see, millest sa ei räägi, kõike muuta... Isabel Winton plaanis veeta oma abielu viimased päevad suvekodus; ta soovis elu üle järele mõelda ja mõtteid koondada... või siis lihtsalt üksinda masenduda. Selle asemel põrkab ta kokku oma peatse eksabikaasa Pauliga, kellel on täpselt sama idee. Isabel, kes on liiga kange, et lahkuda, arvab, et ehk on neile antud võimalus oma loole joon alla tõmmata.

Vabaks lastud



Kelly Rimmer

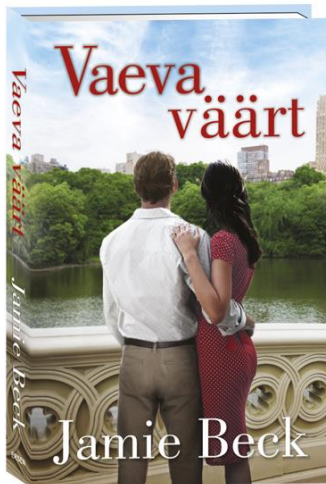
256 lk, pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 26,25 €

Soodushind:
2,99 €

Ainus töötus, mida ta on valmis andma, on mitte öelda jah.

Ilma suurema vaevata suurt tehnoloogiafirmat juhtida? Pole probleemi. Aga kui asi puudutab oma parima sõbranna pulmas pruutneitsiks olemist, siis see ajab Jess Cohenile hirmu naha vahele. Võib-olla on asi selles, et ta kohtub seal peigmehe venna, Jake'iga – mehega, keda tal on õnnestunud kaks viimast aastat vältida.



312 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 23,25 €

Soodushind:
2,99 €

Vaeva väärt

Jamie Beck

Kaanetüdruk Cat St. Jamesi täiuslik elu on kõike muud kui ideaalne. Õnneks oskab ta tõtt kaamera eest meisterlikult varjata. Sellele oskusele lootes varjab ta venna pulmas käies oma viimast saladust. Tema ainus probleem on Hank Mitchell – sõnakehv puusepp, kelle ta korra kõrvale heitis. Nähes teda pulmapeol, muutub Cati südamevalu tugevamaks ja tekitab soovimatu igatsuse, mille ta uputab kohe šampanjasse. Hankile on ohvrite toomine tuttav asi, kuna ta pidi perekonna eest hoolitsemiseks oma ambitsioonid kõrvale jätma. Ta ei ole siiski nõus loobuma uhkusest, mida Cat juba korra haavas. Ent kui vihaleajava kaunitari hoolimatu käitumine sunnib teda naisele appi tõttama, käivitab see sündmusteahela, mille tulemusena teeb Cat talle tööalase ettepaneku, mis annaks Hankile tema unistuste töö. Kui Cat ja Hank segavad töö lõbuga, satuvad lubadused ja saladused ohtu ning mõlemad peavad otsustama, kas ja mida nad armastuse nimel on valmis ohvriks tooma.



312 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 25,00 €

Soodushind:
2,99 €

Riskimist väärt

Jamie Beck

Kui Jackson St. James otsustas, et poolteist kuud Vermonti Green Mountainsis aitaks tal oma elu korda saada, ei arvanud ta, et viskihimu asendub ihaga ahvatleva majaomaniku Gabby vastu. Selle asemel, et keskenduda kaine olemisele ja oma firmat ähvardava kohtuhagi lahendamisele, leiab ta ettekäändeid, et veeta aega krapsaka noore maastikukujundaja seltsis, kelle otsekohekus on üsnagi sõltuvust tekitav. Gabby Bouchard keeldub laskmast oma tableti sõltuvuses emal ja oma lapse ebausaldusväärsel isal endast küünikut teha, nii et ta ei punni vastu külgetõmbele uue salapärase allüürniku suhtes. Ehkki Jacksoni naeratus ulatub harva silmadeni, aitavad tema lahkus ja usaldusväärsus Gabbyl mehe deemonitest mööda vaadata. Ent kui ta veenab Jacksonit ahvatlusele järele andma, ähvardab Gabby armukade endine kallim pea peale pöörata elu, mille Gabby on endale ja oma pojale rajanud. Kui nii palju on kaalul, peavad Gabby ja Jackson otsustama, kas armastus on riskimist väärt.



296 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 23,75 €

Soodushind:
4,99 €

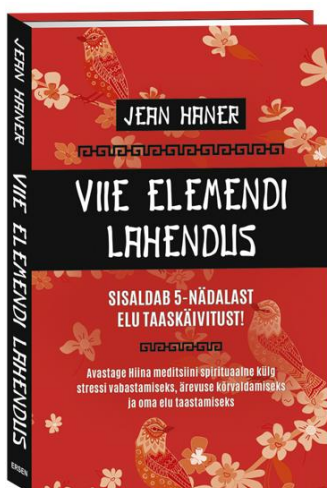
Hingamise ime

Andy Caponigro

Hingamises on võti igasugusele tervenemisele

Tuhandeid aastaid tagasi arendasid hindu joogid ja hiina targad välja võimsad hingamiskontrolli süsteemid, mida nad kasutasid hirmu alistamiseks, haiguste raviks ja valgustatuse seisundi saavutamiseks. Neis iidsetes teadustes peituvad märkimisväärsed võimed, kuna need kasutavad sedasama vaimset elujõudu, mis annab meie hingamisele elu alalhoidva jõu. Hindud nimetavad seda elujõudu pranaks, hiinlased *qi*'ks, heebrealased eluhinguseks, kristlased Pühaks Vaimuks.

„Hingamise ime“ varustab lugeja tervikliku hingamistehnikate süsteemiga, mis võimaldab sul hakata otsekohe neid teadmisi oma vaimu ja keha tervendamiseks kasutama.



264 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 20,00 €

Soodushind:
2,99 €

Viie elemendi lahendus

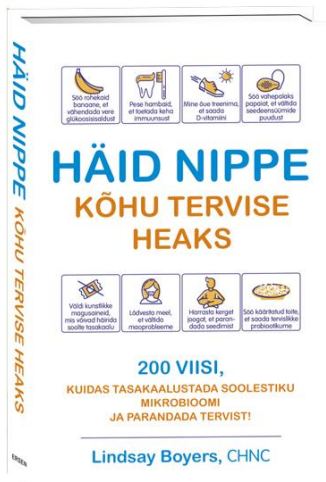
Jean Haner

Kasutage Hiina meditsiini võimsaid spirituaalseid põhimõtteid, et teha kindlaks oma isiksusetüüp ja tuua tasakaal kõikidesse elu valdkondadesse selle praktilise lahendustele orienteeritud raamatu abil, mille autor on ekspert Jean Haner.

Muistsed hiinlased avastasid saladuse, mis on tänapäeval läänemaailmas vähetuntud – kaardi selle kohta, kuidas teie elu on mõeldud toimima. Samamoodi kui nõelraviarstid tervendavad teid füüsiliselt, ravides keha energiapunkte, õpetab see raamat tegema pisikesi muudatusi igapäevaelus, kui see teie jaoks ei toimi.

Põhinedes traditsioonilistel teadmistel Hiina viiest elemendist – Veest, Puust, Tulest, Maast ja Metallist –, aitavad selle raamatu küsitlused ja sammsammulised juhised teil avastada, kuidas lahendada probleeme viisil, mis sobib just teie isiksusetüübiga.

Toetudes enam kui 30-aastasele kogemusele, pakub Jean Haner erilisi strateegiaid Hiina meditsiini spirituaalselt poolelt, et aidata teil luua tõeline ja toimiv muutus lühiajalise praktika ja valitud tegevuste abil.



224 lk,
pehmes köites,
125x195 mm

Tavahind: 22,50 €

Soodushind:
4,99 €



248 lk,
pehmes köites,
140x208 mm

Tavahind: 22,50 €

Soodushind:
4,99 €

Häid nippe kõhu tervise heaks

Lindsay Boyers

Hoolitse oma kõhu tervise eest ja toeta soolestikku 200 lihtsa käepärase soovitusena, et soodustada kasulike bakterite arengut, tasakaalustada soolestiku mikrobiomi ja tagada parim võimalik enesetunne iga päev.

Kõhupuhitus. Kõrvetised. Kaalutõus. Sagedased tualetiskäigud. Pole üllatus: kõhu kehv tervis avaldab sinu argielule suurt mõju. Aga mis siis, kui leiduks kiire ja lihtne moodus turgutada seedeelundkonda, et võiksid end iga päev võimalikult hästi tunda?

Sellest raamatust leiad 200 praktilist soovitusi ja nippi, et soodustada heade bakterite arengut ja tasakaalustada soolestiku mikrobiomi. Alates oma toidukordade muutmise viisidest ja lõpetades lihtsate elustiili-muudatustega, leiad siit näpunäiteid ja võtteid, nagu näiteks ingveri tarvitamine rahustab seedekulglat ning leevendab gaase ja kõhupuhitust. Ingveritee rüüppamine vahetult enne magamaminekut tagab rahuliku ööune ja palju muud.

Jalatald peegeldab hinge

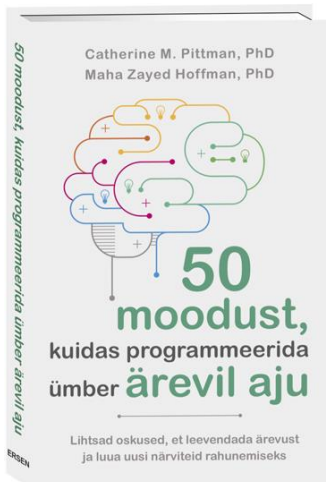
Ann Gadd

Kas olete kunagi mõelnud, miks teil on konksus varbad või jalamuhud või miks teie jalad valutavad?

Jalad on inimese füüsilise, emotsionaalse, vaimse ja hingelise tasakaalutuse imeväärne peegel.

See on illustreeritud ravikäsiraamat vaimu ja keha seosest labajalal kajastuvate tšakrate kaudu. Jala iga konkreetse aspekti puhul on loetletud märksõnad ja vaevused koos põhjalikuma selgituse ja juhtumianalüüsidesega. Lisaks on peatükid jalgade üldistest kujudest, jalanõudest, katkistest küüntest ja jalgade värvitoonidest. Avastage, kuidas kajastuvad tšakrad jalgadel, lugege viie põhilise jalatüübi kohta, jalgade ja Fibonacci seosest, vasakust jalast ja paremast jalast ja paljust muust.

Raamatu teine osa vaatleb jalgadel esinevaid konkreetseid nähtusi, nagu: amputeeritud varbad, artriit, haavad, haisvad/higistavad jalad, jalajäljed, jalamuhud, karvased varbad, kokkupressitud varbad ja palju muud.



184 lk,
pehmes köites,
125x195 mm

Tavahind: 21,25 €

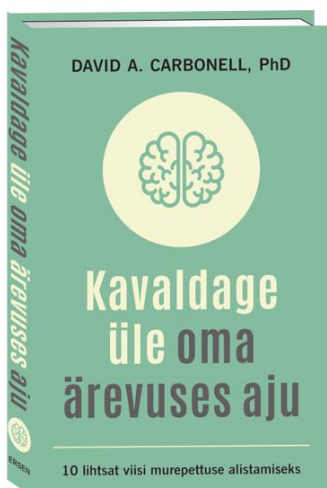
Soodushind:
5,99 €

50 moodust, kuidas programmeerida ümber ärevil aju

Catherine M. Pittman ja Maha Zayed Hoffman

Kaasaskantav tööriistakomplekt ärevuse peatamiseks

Kas tunnete end kogu aeg ärevana? Kas krooniline muretsemine on teie elu, tööd ja suhteid negatiivselt mõjutanud? Kas muremõtete heietamine hoiab teid öösel ärkvel või takistab teil oma parimat andmast, eesmärke saavutamast või lihtsalt hetkest rõõmu tundmast? Kui nii, siis pakub see kaasaskantav raamat lihtsaid ja kiireid tööriistu, mille toel ärevusele otse näkku vaadata – et saaksite naasta selle juurde, mis on tõeliselt oluline. Tuginedes murrangulisele neuroteadusele, tutvustab see praktiline teejuht 50 viisi, kuidas leida oma kõige hullematele ärevussümptomitele püsivat leevendust. Te avastate lihtsad nõuanded ja strateegiad, kuidas rahustada ärevil või stressis aju. Tehke kindlaks, mis teile korda läheb, ja kõrvaldage toksilised mõtted enne, kui need ärevuse tekitavad. Aju on võimas vahend – kui teate, kuidas seda kasutada.



200 lk,
pehmes köites,
125x195 mm

Tavahind: 20,00 €

Soodushind:
4,99 €

Kavaldage üle oma ärevuses aju

David A. Carbonell

USALDUSVÄÄRNE JUHEND ÄREVUSE ÜLEKAVALDAMISEKS

Ärevus on ülim trikimeister, see püüab meid veenda, et oleme ohus, kuigi me tegelikult pole. See võib panna meid kahtlema otsustes, iseendas või lakkamatult tuleviku pärast muretsema. Ja mis kõige hullem, see ei lase meil rõõmsalt olevikuhetkes elada. Õnneks saab mure üle kavaldada. See usaldusväärne juhend aitab ärevust ninapidi vedada – vabastades ja väestades teid elama elu, mida soovisite enne, kui ärevus hakkas teid segama ja ähvardama.

David Carbonell pakub kümme kartmatut ja üllatavat strateegiat, mis aitavad teil ärevuse paika panna. Selle asemel, et püüda ärevust ohjeldada või ärevaid mõtteid tõrjuda – mis ei tööta mitte kunagi – õpite, kuidas kasutada teadvelolu, hingamisharjutusi ja isegi huumorit, et jääda paanika puhkedes rahulikuks. Kui olete valmis muretsemise oma käpa alla saama ja enda elu tagasi võtma, valgustab see väike raamat teie teed.