NATURPORTAL
MAGAZIN

Gyógyító egzotikumok vagy rejtett veszélyek?
- Egzotikus növények: pró és kontra

Gyógynövény-ABC
- Aloe vera

Ájurvéda-sarok
- Napirend az ájurvéda szerint

Csalán
- Az ezerarcú gyógynövény
- Csalánpesztó készítése

Szíverősítő vitaminok
- Te szeded bármelyiket?





A LAGOM FILOZÓFIÁJA
- Mi a lagom?
- Lagom a háztartásban és a gardróbban
- Lagom a táplálkozásban
- Határok és harmónia a lagom szerint

NATURPORTAL MAGAZIN
Minden, ami természetes
www.naturportal.hu
2026. év, V. évf., 1. szám

Ár: 1490 Ft

Kedves Olvasó!

A Naturportal Online Magazin (www.naturportal.hu) 2008-tól működik az interneten. 2022 óta évente egyszer nyomtatott formában is jelentkezünk. Ezeket a példányokat az egészséggel kapcsolatos rendezvényeken, orvosi rendelőkben, valamint 2026-tól webshopokon keresztül juttatjuk el az egészség iránt érdeklődőknek.

Minden évben egy-egy meghatározó életfilozófia köré építjük fel a magazinunkat, hogy ne csupán cikkek gyűjteményét, hanem valódi belső iránytűt adjunk az Ön kezébe. 2026-ban a skandináv **lagom** szellemiségét választottuk útitársul.

A lagom jelentése végtelenül egyszerű, mégis felszabadító: *„Nem túl kevés, nem túl sok. Éppen elég."*

A mai, végletekkel teli világban hajlamosak vagyunk a túlzásokra. Egyszerre próbálunk maximálisan teljesíteni a mindennapokban, miközben a fogyasztói társadalom folyamatosan újabb elvárások elé állít minket. Amikor pedig elfáradunk ebben a hajszában, drasztikus, betarthatatlan megvonásokkal járó diétákba és merev detoxprogramokba menekülünk. A lagom ezzel szemben az arany középút, a fenntartható egyensúly és a tudatos mértékletesség művészete.

Arra buzdítjuk Önt, hogy tegyen egy próbát ezzel a szemlélettel, és engedje be a lagom békéjét a mindennapjaiba! Próbálja ki a háztartásában a sallangmentes, tiszta környezetet és a minőségi ruhákból álló, fenntartható gardróbot.

Tapasztalja meg a tudatos, szezonális táplálkozás könnyedségét, amelyben nem a kalóriákat kell számolnia, hanem a teste valós szükségleteire figyel. Húzzon határt a digitális zaj és a mindennapi munka közé, hogy jusson ideje a valódi megállásra, a csend luxusára és a tiszta jelenlétre.

Amikor ráébredünk, hogy amink van, az *éppen elég*, a hiányérzet megszűnik, és megszületik a belső elégedettség.

A Naturportal nyomtatott magazinnal a célunk, hogy Ön is *testi, lelki és szellemi harmóniában* éljen.

Jó EGÉSZséget kívánunk!

Szeretettel:

Pletserné dr. Jung Andrea

alapító-tulajdonos, főszerkesztő



NATURPORTAL MAGAZIN

Minden, ami természetes

Főszerkesztő: Pletserné dr. Jung Andrea
Korrektúra, tördelés: HM Könyvek
Hirdetésfelvétel: naturportal@gmail.com

Impresszum & Cégadatok
Kiadásért felelős: Naturportal Kft.
Székhely: 1124 Budapest, Lejtő út 26.
Telefonszám: +36 30 929 3473
E-mail: naturportal@gmail.com
Adószám: 32056017-1-43
Cégjegyzékszám: Cg. 01-09-404685

Időszaki kiadvány adatai:
2026. évi 1. szám
ISSN-szám: 3141-8066
Megjelenési gyakoriság: évente egyszer
Ár: 1490 Ft

Csatlakozz te is a Naturportal-közösséghez!

Naturportal Online Magazin:
www.naturportal.hu

Gyógyászkereső weboldal:
www.gyogyaszkereso.hu

Naturportal Akadémia (kurzusok és klubrendszer):
www.tanuloifelulet.hu

Facebook-csoportok:
- Gyógynövények, természetgyógyászat csoport (110.000 fő)
- Gyógynövények, természetgyógyászat HIRDETŐ csoport (8.600 fő)
- Meditáció csoport (1.400 fő)

Audió & Videó:
YouTube-csatorna (Naturportal) | Spotify (Naturportal Podcast)

Közösségi média:
Instagram: @naturportal.hu | TikTok: @naturportalmagazin

A TEREM Egyesület – ahol a hagyomány és a holisztikus gyógyítás összeér

A Naturportal Magazin hasábjain bemutatkozó TEREM Egyesület (Természetes Egészségmegőrző Egyesület) Daróczi Zoltán természetgyógyász vezetésével egyedülálló módon ötvözi az integratív medicina szemléletét és a magyar népi hagyományokat. Céljuk a komplementer medicina elismertségének növelése és az emberek életminőségének javítása.

Nem csupán egy oktatási központról van szó, hanem egy élő, támogató közösségről, ahol a hiteles tudásmegosztás áll a középpontban. Képzéseik és programjaik rendkívül gyakorlatiasak, a hallgatók a mindennapokban azonnal alkalmazható, segítő tudást kapnak a hagyományos keleti orvoslás, a természetgyógyászat és a hazai népi gyógyászat gyökereiből táplálkozva.

Az egyesület rendszeres résztvevője a Naturportal Természetgyógyász Nap rendezvényeinek is, ahol előadásokkal és workshopokkal várják a látogatókat. Keresse Ön is a TEREM Egyesület képzéseit és programjait!

TEREM

TERMÉSZETES EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ EGYESÜLET

www.teremegyesulet.hu
www.facebook.com/teremegyesulet
www.youtube.com/@teremegyesulet
E-mail: **teremegyesulet@gmail.com**
Mobil: +36 30 7881882

Mandala Gyógycentrum: Professzionális támogatás a testi-lelki egyensúlyért



Debrecenben és Budapesten is várja Önt a Mandala Gyógycentrum, ahol a modern orvosi szemlélet és a természetgyógyászat kéz a kézben jár. Több évtizedes szakmai múlttal és folyamatosan fejlődő eszközparkkal támogatjuk Önt az egészség megőrzésében és a gyógyulásban.

Szolgáltatásaink tudatos bővítését és a legújabb természetes terápiás módszerek bevezetését sikeres pályázati források is segítik. Ez a támogatás számunkra szakmai elismerés, pácienseinknek pedig garancia a folyamatosan megújuló, magas színvonalú ellátásra. Tegyen aktívan az egészségéért, és tapasztalja meg a személyre szabott gondoskodást!

Ismerje meg rendelőnket és a módszereinket,
és jelentkezzen be hozzánk egyszerűen a weboldalunkon:
https://termeszetes-gyogymodok.hu/