



Hej med dig ☀️

Læs denne gang om ændring i klinikken, om vintersolhverv og balance, nye hold efter Nytår, og lidt input omkring julens fristelsen!

Nyt om klinikken

Indimellem skal man lytte til sine egne kloge ord – "walk the talk", som man siger.... Jeg siger ofte til andre, at det er vigtigt at mærke efter kroppens signaler og lave om, hvis der er noget i hverdagen, som belaster og truer helbredet. Det kan være rigtig svært, men også helt nødvendigt. Det er det naturligvis også for mig, og derfor har jeg valgt at forlade Sundhedshuset Hørning fra årsskiftet. Jeg skal passe på min energi, så stressen ikke lægger mig ned igen – derfor vil jeg nu samle mig om min dejlige klinik i Eskerod og om de undervisningshold, jeg sætter op under aftenskolen i Rønne og Hornslet. (Mere om dem senere i nyhedsbrevet.) Det var selvfølgelig en ærgerlig og svær beslutning at slippe drømmen om det gode tværfaglige sundhedsmiljø Sundhedshuset, men vores helbred (både det fysiske og det mentale) er jo det vigtigste, og så åbner der sig heldigvis altid andre veje til at komme videre 😊

Vintersolhverv

Lige nu, mens jeg sidder og skriver, er der kun et døgn til vintersolhverv. Det er et af naturens stærkeste tærskeltidspunkter og en rigtig god tid for at give slip på gamle mønstre og vende opmærksomheden mod nye tider – lukke døre og åbne for nye, som man siger... 21. december er årets korteste dag. Tænker vi i kinesisk forståelse, er det tiden for allermest yin (hvile, restitution, tilbagetrækning, nedadgående energi), men også nu, at det lille bitte frø af yang vil begynde at spire for igen at kunne bringe os lys, aktivitet, varme og livskraft. Det gamle nordiske årshjul rummer samme forståelse i Solhjulet, forståelsen af årets kredsløb og den påvirkning, det har på energien i og omkring os. At forholde sig aktivt til dette er en hjælp til at bevare balancen i hverdagen – og dermed en hjælp til sundhed og trivsel på den lange bane, især hvis du er et menneske, som har tendens til at bruge dig selv lidt for meget!

Vi kan derfor fejre både (h)jul og det nye år i oprindelig forstand med en lysfest, en markering af lysets tilbagevenden og håbet om, at nyt liv, varme og livsglæde endnu engang vil komme til os alle. Så her er min opfordring til dig: Lav din egen lille ceremoni til at markere lysets tilbagevenden, alene eller med venner og familie. Tænd et bål eller bare et lys. Skriv evt. ned på papir, hvad du gerne vil give slip på, og brænd det af. Sig højt, hvad du går hen imod i det nye år, spring evt. over ilden mens du siger det, så du virkelig manifesterer din vej – og skål, for godt år og fred!





Nye aftenskolehold

NaturSund lægger ud med 4 hold fra sidst i januar, og det vil være så dejligt, hvis du finder tid og lyst til at være med:

Qi gong (holdnr. 8322104802) fortsætter i Rønde, og **Sundhed og trivsel** (holdnr. 8322104804) kommer også i Rønde, begge dele under AOF [Find kurser hos AOF Djursland. Din læring starter her.](#)

Som noget nyt, kommer der også 2 hold i Hornslet i samarbejde med FOF, nemlig **Afspænding og kropsbevidsthed** (holdnr. 223303 for gratis prøvegang og holdnr. 223304 for selve holdet) og **Træning i naturen** (holdnr. 223301 for gratis prøvegang og holdnr. 223302 for tilmelding til selv holdet) [Kursusprogram forår 2022 \(fof.dk\)](#)

Julemaver

November blæste hurtigt forbi, og nu står vi midt i julemåneden fyldt med hygge og traditioner, som alle hører med, for at det kan blive "rigtig jul". De handler om kærligt samvær, og så handler de i høj grad om mad, knas og alkohol, et levn fra de tider, hvor vin på bordet og slik i kræmmerhusene var noget helt særligt, og hvor fedtegræver og flæskesvær var en særlig velfortjent luksus at varmes og næres ved i den kolde mørke tid.

Og det smager jo bare godt, det er svært at begrænse sig fra fristelserne på de fyldte fade, for fra naturens hånd er vi indrettet til at fylde depoterne op, når der er mad, fordi der kan komme knaphed i morgen... det gør der bare ikke så ofte mere, heldigvis. Derfor griber jeg chancen for at foreslå et par ting, så du måske kommer lidt lettere gennem julen, både i fht. tunghed og dårlig mave i selve juledagene og i fht. de ekstra kilo, som måske ellers vil sidde som en ekstra og knap så velkommen julegave i starten af januar 😊

Først og sidst det revolutionerende forslag; SPIS MINDRE..... mindre på tallerkenen, mindre bidder ad gangen, tyg og smag længere på det, du har i munden, nyd det, sæt pris på det 😊

Derudover, reducer sukker og fedt:

Sukker er sødt og lækkert – og noget rigtig skrammel for kroppen: Det medvirker til øget inflammation i kroppen (og kan dermed både forværre ledsmerter og hjerte-kredsløbsslidelser). Det giver os ustabil blodsukker (og dermed humørsvingninger, træthed og hovedpine). Det indeholder ingen gode næringsstoffer men "tomme" kalorier i meget koncentreret form (og dermed øget risiko for overvægt).

Erstat evt. sukkeret i opskrifterne delvist med sødemiddel, fx sukrin, som smager stort set ligesådan men ikke har ovennævnte bivirkninger. Reducer evt. mængden af sukker og sødestof i fht. opskriften, ofte kan man sagtens klare sig med mindre. Brug evt. naturlig sødme i bagværket fra fx dadler, banan eller æblejuice. Lav "sund" konfekt som fx kakao-daddelkugler, nettet bugner af opskrifter. Server lækker frisk frugt sammen med knas og kager, det kan være et dejligt alternativ til alt det fede og søde juleknas!

Fedt er også lækkert og tiltrækkende for de fleste, helt grundlæggende fordi kroppen ved, at masser af fedt giver varme og overskud i kroppen, men selvfølgelig også, fordi det giver smag. Og vi har brug for en vis mængde fedt i kosten – men fedt har også uheldige virkninger i kroppen: Det er en super koncentreret





kilde til energi (derfor også en kilde til overvægt). Det mættede fedt (animalsk fedt) spiser vi mest af, og det kan forværre hjerte-kredsløbslidelser og disponere for blodpropper. Kvaliteten af det fedt, vi indtager, er ofte så dårlig, at det danner frie radikaler i kroppen, som destabiliserer andre celler (og derfor både kan medvirke til dannelse af kræft og inflammation). Fedt belaster desuden leveren, som ofte i forvejen er belastet af stress, alkohol og andre toksiner.

Du kan tænke på at vælge fedtfattige alternativer til julemaden, fx hakket kød med lavere fedtprocent, vælge olier og fedtstoffer af god kvalitet, fx rigtig økologisk smør frem for margariner og bruge mindre fedt i madlavningen og på brødet 😊

Til slut vil jeg bare sig rigtig mange tak for i år! Det har været spændende, udfordrende, lærerigt og givende for mig og NaturSund – forhåbentlig også for dig, for så kan man jo mærke, at man lever 😊

Hav en rigtig dejlig fejring af årets slutning og lysets tilbagekomst med de traditioner, der nu passer til dig – og skulle du få brug for assistance næste år til at få styr på maven igen (eller kiloerne), så ved du, at jeg gerne hjælper dig på vej!

Glædeligt Vintersolhverv, Glædelig Jul

Og Rigtig godt Nytår

Kærlig hilsen

Lalla

