

## Hej med dig ☀️

Sidste hilsen fra NaturSund før sommerferien sætter ind for de fleste. Læs med om NaturSunds ferietid, om aktiviteter i sommeren og om hjerte-blodkredsløbet, for sommeren hører i kinesisk medicin til Ild-fasen, hvor det er Hjertet og "Shen" (sindet), som er i særligt fokus. Sidst finder du også lidt inspiration til hjertesundhed gennem både bevægelse og kost 😊

## Sommertid: Ferie- og aktivitetstid

**Ferie** 19-25/7, 4-10/8 og 22-24/8. Klinikken er åben med varierende timetal det meste af sommeren 😊

### Udesidning 30-31. juli 6 pladser, pris kr. 500,-

Tilmelding på [info@naturesund.dk](mailto:info@naturesund.dk) senest D. 18/7'22

Her kommer en ny chance for at prøve den gamle nordiske tradition Udesidning, så er du en af dem, som gerne ville med men var forhindret sidst, kan du måske komme med denne gang. Udesidningen kræver ingen forudsætninger men bare lysten til at åbne sig for naturens kraft og magi på en anden måde og til at dele oplevelsen i en tryk lille gruppe, hvor vi hjælpes med at forstå og "omsætte" nattens oplevelser 😊



Vi mødes ved bålet hos NaturSund i Eskerod kl. 18 og tager hjem kl. 9 næste morgen, en stor oplevelse rigere. Du kan læse meget mere om udesidning her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/udesidning-med-naturesund/> og finde opslaget på NaturSunds Facebook-side under Begivenheder her: [https://www.facebook.com/events/551667543284288?accontext=%7B%27event\\_action\\_history%3A%7B%27surface%3A%27%7D%7D](https://www.facebook.com/events/551667543284288?accontext=%7B%27event_action_history%3A%7B%27surface%3A%27%7D%7D) .



**Sommer Qi gong** fortsætter som planlagt, og du kan nå at hoppe med på holdet til nedsat pris (se mere under begivenheder på Facebook eller her [Kursus, foredrag, livsstil, sundhed, Qi gong, stress - NaturSund](#))

Resterende datoer hedder: d. 29/6 – 6+13+27/7 – 3+10+17/8.



**Varselstaging/ Rådslagning med naturen** 15/7 '22 kl. 19-22 hos NaturSund og i skoven ved Eskerod – pris kr. 150,-

Tilmelding på [info@naturesund.dk](mailto:info@naturesund.dk) senest D. 11/7'22



Denne aften er for dig, der bare er nysgerrig på at prøve denne helt særlige og shamanistisk inspirerede form for kommunikation med naturen – og for dig, der gerne vil prøve en "light-udgave" før du kaster dig ud i en Udesidning i sommernattens magi.

Efter introduktion og udformning af intention ved bålet, går for dig ud på egen hånd for at rådslå med naturen/ tage varsel af de oplevelser, du får på din stille vandring. Jeg kalder jer tilbage efter aftalt tid, og vi samler op og slutter af sammen omkring bålet. Konceptet er altså på mange måder det samme som ved Udesidning, og du kan derfor læse mere uddybende om det i bloggen om udesidning på hjemmesiden her: <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/udesidning-med-naturesund/>

**Par-wellness-workshop** 16. juli kl. 14-17.30 hos NaturSund I Eskerod Pris: 400,- pr. par

Tilmelding på [info@naturesund.dk](mailto:info@naturesund.dk) senest D. 8/7'22

Hvis I ikke har planlagt en tur til Syden, har I måske lyst til at forkæle jer selv og hinanden med en eftermiddag med **fokus på omsorgsfuldt nærvær, krop og velvære.**

Vi starter med at "lande" i fællesskab med blide stående øvelser (Qi gong-inspireret), som tuner ind på at være til stede, trække vejret frit og aktivere kroppens energiflow/ Qi-flow. Derefter giver jeg en introduktion til meridian-systemet og hvilke punkter, der kan være gode at trykke på (= akupressur) for at skabe endnu bedre flow, slippe spændinger og slappe af i krop og sind. Vi skaber så et stille nærværende fælles rum, hvor I på skift giver hinanden "behandling". Eventuelt supplerer vi med at prøve at give afslappende massage (nakke/ryg), før vi runder af i fællesskab.

Et dejligt udgangspunkt for en hyggeaften ved vandet eller hvad I nu ellers selv finder på... Der er mulighed for at ét par kan arbejde ved el-briksen, øvrige 2 par arbejder på gulvet, så oplys venligst eventuelle skånebehov ved tilmelding! Det er også muligt at dele os op mellem shelteren, græsplænen og klinikrummet alt efter vejr og ønsker.

Denne aktivitet er helt ny i NaturSund-regi, så find og del gerne på Facebook under "begivenheder", hvis du har lyst 😊





## Om sommerens energi og om at passe på Hjertet



Ud fra gammel kinesisk medicinsk tænkning, er sommeren den tid på året, hvor Yang er på sit højeste; Lys, varme, opadstigende energi, masser af aktivitet alle vegne. I kroppen er der også ekstra gang-i-den, lange lyse sommeraftener og korte nætter betyder ofte mindre søvn, mere aktivitet og mere socialt samvær. Rigtig dejligt for det meste, og ikke meget er mere livgivende og sundhedsfremmende end at være sammen med andre gode mennesker (eller dyr) i lyse glade rammer!!! Glæden er den følelse, som hører til en afbalanceret hjerte-energi, og vi glædes omkring midsommerbålet, hvad enten vi fejrer Sct. Hans eller sommersolhvervet.

Det kan dog ske at blive for meget, hvis vi ikke får balanceret med Yin (hvile, nat, ro osv.). De ubalancer, som kan opstå i forbindelse med Hjertet i "kinesisk tænkning", er fx søvnproblemer og decideret manisk tilstand – men selvsagt også problematikker i forbindelse med hjertets funktion og blodkredsløbet som fx forhøjet blodtryk og overbelastning af selve hjertemusklen, hvis vi kræver for meget af kroppen for længe, eller hvis kredsløbet er belastet af fx forkalkning i årerne eller inflammation, hvorved også forhøjet kolesterol kan blive farligt.

Der er derfor flere måder, hvorpå du kan passe på dit hjerte, både følelsesmæssigt og fysisk: Balancere aktivitet med hvile, lave øvelser som styrker kroppens flow (fx pulstræning og anden fysisk aktivitet men også Qi gong kan være godt), lave beroligende øvelser for sindet (fx mindfulness og fordybelse i naturen) og omlægning af kosten for at dæmpe inflammation, sænke blodtryk og kolesteroltal og få blodet til at flyde bedre i årerne.

Med min brede sundhedsfaglige baggrund, kan jeg hjælpe dig inden for alle områderne, hvis du føler behov for det. Akupunkturbehandling kan også være et godt supplement til ændringer og kost og/eller livsstil, da det via bestemte punkter er muligt at skabe bedre indre flow og afslapning i krop og sind. kan

Du kan selv gøre meget – og er du til Qi gong, er her et link til en øvelse fra medicinsk Qi gong, som specifikt er god for hjertet og kredsløbet (husk at slå undertekster til på Youtube):

### Video med Qi gong-øvelse fra medicinsk Qi gong:

[https://youtu.be/Kobo4d4y\\_C8](https://youtu.be/Kobo4d4y_C8)



Vil du gøre noget godt for hjertet **gennem kosten**, kan du med fordel være opmærksom på:

- Masser af "det gode fedt" (især de flerumættede fedtsyrer er gode; omegafedtsyrerne, som du fx får gennem fede fisk, fra diverse frø og kerner, avocado og rapsolie) og meget mindre af kød og mættet fedt fra mejeriprodukter og "firbenede dyr"



- Undgå margarine og andre blandingsprodukter samt de billige madolier, fordi de udvikler de skadelige transfedtsyrer – brug i stedet olivenolie og kokosolie (eller smør)
- Frugt og grønt, frisk ingefær og hvidløg (gerne økologisk) og i rigelige mængder
- Skær kraftigt ned på sukker (fordi det øger inflammation) og spis gerne antiinflammatorisk i det hele taget



- Kakao (og dermed også mørk chokolade) modvirker åreforkalkning, ligesom te, især grøn te er godt
- Hvidtjørn som te eller urteinfusion modvirker åreforkalkning og hjerterytme-forstyrrelser
- Rødvind (et glas dagligt) og røde druer er godt for hjertet pga. indholdet af fenoler, ligesom anden alkohol kan forbedre blodgennemstrømningen (ét glas dagligt 😊)
- Har du særlige problematikker vil individuel kostvejledning være en god hjælp, hvor fx også den kinesiske tilgang til kost og ubalancer er effektiv

Vil du gøre noget **godt for sindet** (og dermed også hjertet og kroppen), kan du sørge for at komme ud i naturen, få trukket vejret igennem, dyrke yoga eller Qi gong, lære mindfulness eller hvad der nu virker beroligende og fornyende for dig – søvn er super vigtigt, så god søvnhygge kan også være vejen frem!



Du kan også overveje at booke et par sessions med naturterapi, hvor du opøver din egen evne til at finde ro, få jordforbindelse og ny energi i naturens fantastiske rum – og så, naturligvis, tag et kritisk blik på din hverdag i forhold til job, socialt liv og fritidsliv... måske er der noget, du trænger til at lave om på for at få mere livsglæde i hverdagen. For som sagt til en start: Glæden og hjerteenergien hører uløseligt sammen, ligesom krop og sind ikke kan skilles ad!!

Som nævnt er det **midsommer** i skrivende stund, solen står højest på himmelen, natten er lys og levende, og Yang er på sit absolutte toppunkt. Sommersolhverv, som var D. 21. juni, er den gamle nordiske markering af samme tilstand i naturen og dermed også i vore indre rytmer. Nu begynder vi ganske langsomt den naturlige og nødvendige tilbagevenden mod Yin-tid, som tilbyder os mere mørke, hvile, indadvendthed og tid til refleksion og fordybelse..... men heldigvis har vi tid endnu til at nyde sommeren som den højtid, den jo også er. Hvad enten vi fejrer midsommeren som solhverv eller Sct. Hans, er det en oplagt mulighed for at inddrage ilden gennem bålet – lave mad, snobrød, popcorn eller skumfiduser og flammer og gløder og synge de gamle sange i kreds med andre gode mennesker.



Du kan også benytte ilden til dit eget personlige ritual, hvor du kan afbrænde sedler med vigtige beskeder om ønsker for den kommende tid eller vaner, tanker eller sorg, som du gerne vil give slip på og bede universet om at tage sig af i stedet. Og/ eller du og dine venner kan følge den gamle skik med at "springe over bålet", måske bare for sjov, måske mens du fortæller højt, hvad du springer ud af (fx uheldige vaner, du vil lave om på) eller springer ind i (fx en tid med mere omsorg for dig selv).

Mulighederne og traditionerne er mange – det gælder bare om at bruge sin fantasi for at skabe sine egne meningsgivende aktiviteter eller ritualer!

Jeg håber vi ses, i sommer eller måske til efteråret til nogle af de mange FOF-forløb, som jeg underviser på. Dem kan du se i samlet oversigt her: <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/>



Hav nu en rigtig dejlig sommer 😊

Kærlig hilsen

Lalla

