



## Hej med dig ☀️

Efteråret er forbundet med **lungerne** i kinesisk medicin, så denne gang kan du læse lidt om, hvad det kan betyde i praksis. Derudover får du en lille **opskrift** på kerneknækbrød fulde af fibre og gode fedtsyrer samt en lækker super sund efterårssalat, – og så selvfølgelig links til de nye kurser og arrangementer, som NaturSund tilbyder. Bl.a. et 3 måneders forløb med fokus på **Sundhed og varigt vægttab** samt det nye **Naturspirituelle årsforløb**, hvor man virkelig kan få mulighed for at fordybe sig og samtidigt opnår rabat på behandling og andre kurser!

### Nye tiltag og kendte events

#### **SUNDHED OG VARIGT VÆGTTAB:** (jan. – april '23)

Max 6 deltagere - Pris 2.800,-

Varigt vægttab og en sundere hverdagskost er målet for det 3-måneders forløb, som starter midt i januar. Det bliver en lille gruppe, som mødes hos NaturSund i Eskerod og sideløbende arbejder hjemmefra samt med støtte i en lukket Facebook-gruppe. Er du interesseret, kan du læse mere på hjemmesiden her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/> eller kontakte mig for nærmere info. Vi vil gennem forskellige redskaber arbejde individuelt og i gruppen med motivation, ernæringsviden, tallerkenmodellen og motion/forbrænding, så du får hjælp til netop det, som gør vægttabet svært for dig!

#### **NATURSPIRITUELT ÅRSFORLØB:** (feb. 2023 – feb.' 2024)

Max 8 deltagere - Pris kr. 4.800,- (Kurset giver desuden 20% rabat på NaturSunds øvrige kurser i perioden og 10 % på behandling/ naturterapi i perioden, dog ikke til klippekort).

Med udgangspunkt i NaturSund/Eskerod og områdets varierede og stærke natur, vil du gennem året (med udgangspunkt i årshjulet) arbejde med forbindelsen til dine indre ressourcer, gro en stærkere rod og samtidigt blive bedre til at forbinde til naturens kraft. Du vil blandt andet komme til at stifte bekendtskab med trommerejse, medicinewalk, Qi gong-øvelser,





bålceremoni, sang, Talking circle, den kinesiske 5-element-teori, medicinhjulet og årstidsrelateret kost. Læs mere og se datoer her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/>

### **Ny NATUR-RETREAT I THY - Forårsjævnøgn, lyset og den spirende yang! (marts '23)**

Max 8 deltagere, pris kr. 1.900,-

Vi havde en helt fantastisk markering af efterårsjævnøgnet i Thy, og jeg har derfor allerede reserveret stedet til en ny givende retreat til markering af forårets og lysets komme. Da det på denne årstid er mere usikkert med vejret, har jeg også reserveret den tilhørende lejlighed, så vi er garderede i fht. vejret. Men, i udgangspunktet sover vi igen i shelterne, spiser i bålhytten og arbejder med naturens kraft og vores egne processer ved bålet, i skoven og ved Vesterhavet. Vi laver blandt andet trommeregjse, Qi gong, "Talking circle", bålceremoni og sidder ude i solopgangen. Du kan læse mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/>



**Qi gong i skoven – Alle helgens aften – Nærvær i naturen og Vintersolhverv** er stadig åbne for tilmelding, dem kan du også læse mere om på hjemmesiden her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/>. Du er naturligvis også meget velkommen til at gå til NaturSunds Facebook-side under "begivenheder" og like og kommentere dem der 😊

**Naturterapi mod stress?** Via Facebook er der nogen, som har spurgt ind til, om vi kan lave en lille gruppe til et event eller måske et forløb med udgangspunkt i en form for naturterapi og med fokus på stress (og måske angst). Det skal foregå i weekends, derudover er der ikke fastlagt noget. Er du interesseret, må du meget gerne give lyd, så vi måske kan få det arrangeret! Se evt. mere her <https://naturesund.dk/naturterapi/>



## Opskrift på lækkert kerneknækbrød og efterårssalat

Jeg har en svaghed for kiks med pålægschokolade.... for jo, bare fordi man ved en masse om at leve sundt, betyder det jo ikke, at det altid er lige let at efterleve det ..... og jeg kan altså falde i "kiksefælden". Men, så kan man jo forsøge at gøre det bare lige lidt bedre og lave nogen sundere kiks/knækbrød med fibre, protein og gode fedtstoffer 😊 Kalorier er der stadig i dem, men de er sundere og et meget bedre valg for bl.a. fordøjelsen. Der er mange bud på opskrifter på nettet, men prøv fx denne, hvis du har lyst:

### Glutenfrie kerneknækbrød:

50 g solsikkefrø - 50 g hørfrø - 50 g sesamfrø - 50 g græskarkerner - 50 g klid - 2 spsk.  
Psylliumskaller/ "HUSK" - 3 dl vand - 1 tsk havsalt

Det hele blandes og står og trækker i min. 5 timer. Smøres ud i et tyndt jævnt lag på bagepapir (jeg ruller det ud med kagerulle mlm. 2 stykker bagepapir) og rideses i de størrelser, du ønsker brødene i.

Bages ca. 1 t ved 160 grader til de er sprøde (bagetid afhænger af tykkelse).



*Kerneknækbrød med pålægschokolade + æblebåde med kanel 😊*

I stedet for at bruge knækbrødene til pålægschokolade, kan du fx vælge at bruge dem som tilbehør til en sund salat som i denne opskrift:

### Nærende efterårssalat:

Ingredienser:

Æble – Blåbær – Broccoli – Rødbede – Hasselnødder – Shiitake-svampe (eller champignon)

*(Forholdstal efter egen smag – alle indeholder mange vitaminer, mineraler, særlige plantestoffer (fytokemikalier) og kostfibre!)*

Æble skæres i tern, dryppes evt. med lidt citronsaft, så de ikke bliver brune - (antioxidanter, gavner fordøjelse, sænker kolesteroltallet mm)



Rødbede skæres i små tern, dampes 2 min. med lidt eddike, citron og akaciehonning  
- (antiinflammatorisk, sænker blodtryk og kolesteroltallet, gavner hud og fordøjelse mm)

Broccoli deles i små buketter og dampes max 2 min.  
- (meget jern, kræftforebyggende, gavner hjertet og fordøjelsen mm)

(Shiitake)svampene skæres i tern (svitses eventuelt kortvarigt)  
- (essentielle aminosyrer, kræftforebyggende, gavner immunforsvaret mm)

Nødderne hakkes groft  
- (essentielle fedtsyrer, knogleopbyggende, gavner hjertet, sænker blodtrykket)

Blåbær skylles  
- (antioxidanter, kræftforebyggende, gavner hjerte og immunforsvar mm)

og alle ingredienser blandes.

### Dressing:

Prøv fx at smage et neutralt surmælksprodukt (eller sojafløde/risfløde/sojayoghurt) til med akaciehonning, salt, peber og krydderurter efter egen smag.

**Salaten smager godt, mætter godt og er bedre til fordøjelsen** end rå salater, da råvarerne er let tilberedte og derfor nemmere at omsætte og optage. Den kan naturligvis varieres på utallige måder, og ved man lidt om forskellige madvarers næringsindhold, kan man jonglere med ingredienserne til at lave lige den tallerkenfordeling, man ønsker sig:

Fx:

... Ønsker du **mere kulhydrat**? Tilføj fx kolde kogte (brune) ris

**Mere sundt fedt**? Spis kerneknækbrød til, eller tilføj solsikke og græskarkerner – eller lav en olie-eddikedressing af en kvalitetsolie

**Mere protein**? Tilføj fx grønne bønner, tørrede bønner/linser/kikærter, æg, tofu eller svitsede kyllingestrimler





## Lungerne, efterårets vigtige organ

Lungerne og deres energikredsløb har ifølge TCM betydning for luftvejene men også for blandt andet hud og hudlidelser, kropsbevidsthed, kroppens energiflow, vores kropsbevidsthed, stemme og følelser. Du kan styrke dine Lunger med mange forskellige former for fysisk aktivitet, ligesom du kan styrke dem gennem kost og urter. Lungerne er særligt forbundne til efteråret, og det er derfor en særligt god årstid til at arbejde med dem, også i forhold til forebyggelse af pollenallergi til foråret.

Brug 5 minutter på at blive klogere på Lunge-Qi's mange betydninger for dit helbred og din trivsel. Og lad dig inspirere til at gøre noget godt for dem gennem bloggen her: <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/lungerne-efteraarets-vigtige-organ/>



Efteråret kan være vådt men godt – husk at komme ud, få frisk luft og gode sociale oplevelser som naturlig medicin mod det tungsind, som mange rammes af i denne tid. Er du til varieret og sjov skånsom motion, kan du fx melde dig til Træning i naturen, som starter op med nyt hold efter efterårsferien onsdage kl. 10-11.30 i Rosenholm skov. Vil du med til en gratis prøvetime har du muligheden allerede 12. oktober, kontakt mig, hvis du vil med 😊

Kærlig hilsen

Lalla

