

Hej med dig ☀️

Læs denne gang om decembertilbud på behandling 😊, om gluten og glutenfri kost (prøv min æblekage uden mælk og gluten og med færre kalorier), læs om Årshjulets betydning og om kommende arrangementer; du kan fx stadig nå "Nærvær i Naturen" i Mols bjerge for 50 kr :-)

Lidt om gluten og glutenfri kost

Der er efterhånden mange, som har hørt om glutenfri kost – men færre, som har sat sig ind i, hvad det handler om, og hvem der kan have gavn af det. Det er et stort emne, men her kommer lidt overordnet info, da gluten potentielt kan være medvirkende til mange forskellige problemer, både fysisk og psykisk.

Ernæringsterapeut og cand.pharm. Mia Damhus skriver i bogen "Andre boller på suppen", at



"Glutenreaktioner kan medvirke ved og bør mistænkes ved: depression, autisme, skizofreni og ADHD, jernmangelanæmi, kort vækst, forsinket pubertet, infertilitet, gentagne aborter, osteoporose, vitaminmangler, træthed, proteinunderernæring, forhøjet transaminase mundsår og tandemaljefejl, autoimmune stofskiftelidelser, angst, neuropatier, epilepsi og migræne, rheumatoid artrit, psoriasis, mb. Chrohns og sclerose."

Det er med andre ord værd at forholde sig lidt til...

Gluten er et protein, som findes i kornprodukter (hvede, rug og byg), især er der en stor mængde i hvede. Gluten findes i overraskende mange fødevarer, fordi det indgår i tilsætningsstoffer, og fordi der kan være rester fra anden produktion i maskinerne. (Fx er der ikke gluten i kornsorten havre, men det kan findes i havregryn, som er valset på fabrik, hvor andre kornsorter forarbejdes.)

Gluten kan give problemer gennem allergi (= cøliaki) og gennem intolerance-reaktioner. Det er 2 helt forskellige ting:

Cøliaki er en autoimmun lidelse, hvor tyndtarmens overflade ødelægges uheldeligt af gluten, og evnen til at optage næringsstoffer derfor nedsættes markant. Det har naturligvis betydning for vækst og ernæringstilstand, og der kan være flere forskellige symptomer/fysiologiske reaktioner i kroppen (fordøjelse, hud, humør mm.). Det er her vigtigt at leve helt fri for gluten resten af livet.

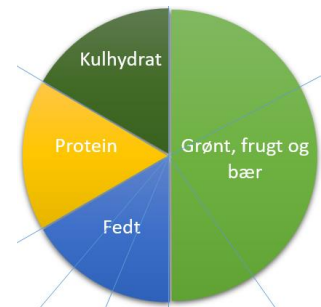
Glutenintolerance er betegnelsen for, at kroppen reagerer uhensigtsmæssigt på glutenproteinet men uden at tyndtarmen decideret ødelægges af gluten. Vores tarmsundhed har her en stor betydning; tarmvæggen *skal* være gennemtrængelig, så næringsstoffer og affaldsstoffer kan transporteres ud og ind af tarmen. Men hvis tarmslimhinden pga. fx ensidig kost, infektion,



medicin, stress eller andet bliver beskadiget, kan der opstå såkaldt "utæt tarm"/ "leaky gut", hvor "hullerne" i slimhinden bliver for store. Derved bliver det muligt for ikke-færdig-nedbrudt materiale at trænge ud i blodbanen og blive transporteret rundt til krop og hjerne. Dette kan forårsage eller medvirke til udvikling af mange forskellige problemer.

Glutenproteinet skal i fordøjelsesprocesserne nedbrydes til mellemproduktet peptider og derefter til slutproduktet aminosyrer (som er helt nødvendige byggesten for kroppen - det er derfor, at protein er så vigtig i vores kost!). Hvis ufuldstændigt nedbrudt protein (i form af peptid) trænger ud i kroppen pga. den beskadigede tarmslimhinde, kan det derimod skabe mange forskellige problemer. En sund tarmflora og en sund tarmslimhinde er derfor så fundamentalt vigtige i forhold til at komme sig fra glutenintolerance, og til at forebygge, at det opstår.

Booker du **kostvejledning** hos NaturSund, vil vi sammen se på din nuværende kost og på dine symptomer. Derefter vil jeg udarbejde forslag til dig om, hvad der kan være nødvendige ændringer og hvilke typer af kosttilskud, jeg eventuelt vil foreslå. Ubalancerne opstod over tid, symptomerne udviklede sig over tid ... og det tager tid at hjælpe kroppen tilbage til en tilstand, hvor den kan hele og balancere sig selv igen. Kostomlægning er derfor en tålmodighedsprøve i mange tilfælde, men det er også en meget fornuftig tilgang til selv at tage magten tilbage, tage ansvar for sit helbred og slippe for/ kunne begrænse diverse medicinske præparater. Det er muligt, at jeg vil foreslå dig en periode helt uden gluten, men om det er relevant for dig kræver en individuel vurdering.



Glutenfri kost er blevet væsentligt nemmere med årene, da der nu findes mange færdigprodukter på hylderne og til knap så høje priser som tidligere. Det er dog stadig sundest at lægge kosten om og så lave sine egne produkter fra bunden, og heldigvis bugner nettet med opskrifter efterhånden. Da gluten kommer fra korn, kan kost uden gluten faktisk også blive en hjælper til at opnå en bedre tallerkenfordeling med færre kulhydrater og flere grøntsager og protein. Der er også forskere, som sætter kulhydrat fra korn i forbindelse med udviklingen af Alzheimers og tidlig demens, så der kan være gode "bivirkninger" ved at leve uden gluten.

Når det er sagt, så er det at leve glutenfrit ikke noget, alle behøver at tilstræbe. Har man ikke negativ reaktion på glutenindtag, er det ikke i sig selv usundt at spise gluten. Cøliaki kan man blive testet for hos lægen, mens intolerance er nemmest at afdække ved at fjerne gluten fra kosten i en periode (fx 8 uger) og se, hvordan kroppen reagerer på det. For nogen er det nok at fjerne hvede (man kan også have decideret hvedeallergi), men det er helt individuelt, hvad der skal til.

Til inspiration til det glutenfrie, kan du til en start bruge sæsonens sidste nedfaldsæbler og kaste dig over denne æblekage, som er uden gluten og mælk, og som er både fedtreduceret og sukkerreduceret... det' ik' så ring' endda ;-)



Æblekage:



Ingredienser:

3 æg – 1½ dl (rør)sukker – 1½ dl
sukkererstatning (fx sukrin-melis) –
75 g kokosolie – 1 dl æblejuice – 1 dl
mandler – 2 dl glutenfri havregryn –
2 dl fuldkornshirseemel - ½ dl majsmel
- ½ dl boghvedemel – 2 spsk HUSK –
1 tsk vanillesukker – 1 tsk
kardemomme – 1 tsk stødt kanel – 1
tsk. bagepulver – en knivspids salt –
2 skrællede æbler i små stykker



Mandler og havregryn finhakkes til "mel" og ingredienserne blandes (hold evt. noget af melet tilbage og vurder under vejs, hvor "våd", du vil have dejen. Rør det godt sammen og lad det stå 10 minutter, mens ovnen bliver varm. Hæld i smurt ovnfast fad eller muffinforme. Bagetiden vil selvsagt afhænge af, hvor tyk en kage, der skal gennembages (stik i den i midten med en kødnål og se, om der hænger dej ved, eller om den er gennembagt).

Bagetid ca. 50 min ved 200 grader varmluft for halvtyk kage kan være en retningslinje ; -)

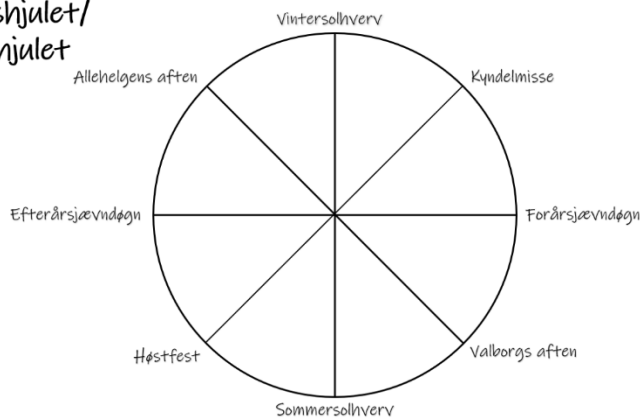
Årshjulet

Lige nu er farverne utroligt smukke på de orange-rød-gule træer omkring Eskerod og NaturSund. Snart står de som nøgne skulpturer og venter tålmodigt i 4 måneder på den næste dans med varme, sol og summen af liv... Årshjulet og naturens kredsløb fylder meget i NaturSunds fokus, både ved naturterapi og diverse kurser. Vi har netop afholdt fejring af Alle helgens aften, lige om lidt kommer Vintersolhvervet i fokus, Kyndelmisse fejrer vi med selvforkælelse i jurten på Eagleroad og Forårssolhverv er i støbeskeen med nyt kursus i Thy.

Men hvad er det egentlig, det Årshjul? En læser af nyhedsbrevet sagde til mig: Jeg læser det, men jeg forstår det nok ikke altid – det der med årstiderne... sådan er det jo bare, de skifter jo...

Og det har han jo ret i. Men jo mere fokus og betydning, jeg giver det i mit liv, des nemmere trækker jeg vejret frit på alle årstider og formår at hente både glæde, energi og mening fra naturen uanset, hvad den disker op med. Dét er den gave, jeg gerne vil give videre; muligheden for at hente forståelse af sig selv og svingningerne i humør og energi og det at låne kraft, indsigt og motivation til at holde ud, også når det bliver lidt tungt. Jeg har skrevet lidt om det i bloggen: "

Årshjulet/ Solhjulet



”Mange mennesker har i dag en tendens til at være rigtig meget ”i hovedet”/ i det mentale og kan have svært ved at være i ro med sig selv, være til stede i nu’et, være ”mindfulde”.

Det kan medføre søvnproblemer, stressreaktioner, angst, dårlig fordøjelse og andre ubalancer, og at genfinde kontakten til naturen kan være en stor hjælp til at modvirke dette.

Solen (og savnet af solen), årstiderne, lyset, yin og yang-balancen i energierne omkring os, alt dette påvirker os, og når vi begynder at forbinde os til kredsløbene og rytmerne, som de har skiftet i millioner af år, kan vi begynde at forstå os selv med andre briller og finde nye redskaber til at opnå indre accept og ro.”

Læs mere her: <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/årshjulet-cirkler-og-forankring-i-kredsloebene/>

Kommende arrangementer



Alle helgen blev markeret med en rigtig fin stemningsfuld eftermiddag hos NaturSund og i skoven.

Lige om lidt er der tur til Mols bjerge:

NÆRVÆR I NATUREN: Allerede d. 13. november i Mols bjerge, du kan stadig nå at tilmelde dig til denne stille vandring med fordybelse i nærvær, jordforbindelse og åndedræt. Pris kr. 50,-, se mere her: <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/naervaer-i-naturen/>



NATURTERAPI i gruppe? Der er stadig en enkelt plads i gruppen, som mødes d. 4. december. Se mere her <https://www.facebook.com/events/460063452779791> eller kontakt mig, hvis du vil med. Se evt. mere her <https://naturesund.dk/naturterapi/>

VINTERSOLHVERV markerer vi i Eskerod med bål og hygge. Vi tager et pusterum fra juleforberedelserne her ved tærsklen til, at dagene igen begynder at blive lysere. Det er for mig den "rigtige" højtid, som jeg glæder mig meget til at fejre sammen med jer!! Læs mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/vintersolhverv-1/>

SUNDHED OG VARIGT VÆGTTAB er det 3 måneders forløb, som starter i januar og sigter mod at deltagerne støtter hinanden til varigt vægttab ved hjælp af mere viden, arbejde med motivation, kostændringer ud fra tallerkenmodellen, bevægelse og ændring af vaner. <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/fedt-nok-sundhed-og-varigt-vaegttab-intro/>

NÆRING I VINTERMØRKET... D. 4. februar 2023 markerer vi Kyndelmisse, hvor vinteren traditionelt slår knuder på sig selv. Det vil vi ikke gøre, vi vil i stedet forkæle os selv med en dejlig dag i Jurten ved Eagleroad. Jurtens skønne runde rum giver mulighed for godt shamanistisk arbejde og udveksling i kredsen. Trommerejse, fordybelse, massage og Qi gong bliver nogle af aktiviteterne, programmet kommer på plads senere. Læs her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/naering-i-vintermoerket/>

NATURSPIRITUELT ÅRSFORLØB starter i februar 2023 og er en unik mulighed for at arbejde med egen naturspiritualitet ud fra det shamanistiske perspektiv, Årshjulet, Medicinhjulet og traditionel kinesisk medicins 5-fase-teori. Læs meget mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/naturspirituelt-udviklingsforlob-aarsforloeb/>



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


Vi gentager efterårets succes med en weekend-fejring af jævnøgnen, nu med lysets komme som tema. Stedet er fantastisk, beliggende klods op af nationalparken og godt 5 minutters kørsel fra Vesterhavet. Læs mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/natur-retreat-i-thy-foraarsjaevndoegn-lyset-og-den-spirende-yang/>





Særbud

Og så startede jeg jo med at love jeg en decemberrabat:

Resten af 2022 tilbyder NaturSund behandling (akupunktur, fysioterapi) for 400 kr/t 

Samtidigt vil jeg så lige benytte lejligheden til at huske jer på 2 ting:

- Private sundhedsforsikringer betaler eller giver tilskud til begge dele og sygeforsikring "danmark" giver tilskud til begge dele
- Ved køb af klippekort er det personligt, og det er gyldigt i ½ år... så gør din krop en tjeneste og husk at få brugt dine klip ;-)

I december kommer der ikke nyheder fra NaturSund, men husk at følge med på facebook siden, hvis du ellers har lyst til det :-)

Kærlig hilsen

Lalla

