



Hej med dig ☀️

2023 er startet vådt og gråt, og nu i dag stråler solen til os igen – *Godt Nytår!!!* 😊

Vinteren hører til Yin-energien, og hvad det betyder og kan bruges til, kan du læse lidt mere om nedenfor med fokus på kost og søvn. Desuden kommer lidt info om NaturSunds kommende fokus, god læselyst, jeg glæder mig til at se dig igen, her eller der!

Hvordan vi arbejder sammen med vinteren og styrker energien

Siden jul har jeg været underdrejet af en stram influenza, og det er bare enerverende at "ligge brak" dag efter dag.... Men faktisk er det essensen af vinterens energi – eller en del af den, i hvert fald. Markerne og køkkenhaverne "ligger brak", der er ikke noget, som skal sås eller gror i jorden. Træernes energi er trukket ned i rødderne, under jorden, og alt står stille, venter... som min hjerne har gjort det den sidste uge, ingen aktivitet, ingen nye idéer, ingen planer. Stilstand, afventen, overgivelse til kræfter, som er større og stærkere end jeg...



I mit tilfælde var "kræfterne" altså helt konkret en stærk virus – men vinterens Yin-energi påvirker os på mange andre planer: mørket, kulden, fugten, trangen til at søge indenfor, krybe under tæppet i sofaen, drikke varme drikke og gå tidligt i seng. Det er alt sammen aspekter og impulser som hænger sammen med Yin-tiden i naturen, og som vores "indre hulemenneske" stadig er forbundet med. Vil vi gøre noget godt for os selv, er det derfor vigtigt at drage omsorg for krop og sind gennem nærende "vintermad", god træning/øvelser (som bevæger kroppens Qi uden at dræne den), nærende samvær og opbyggende søvn.

Vintermad i den traditionelle kinesiske medicins forståelse, er mad som nærer Nyre-energien, vores grundlæggende energi. Det passer fint sammen med det traditionelle nordiske køkken med simremad/langtidstilberedt mad og tilberedte grøntsager. Om vinteren gælder det om at spare på



energien, også i kroppen. Langtidstilberedt mad er langt nemmere for kroppen at nedbryde og optage, uden at fordøjelsessystemet belastes. Varmen i sig selv virker nærende og styrkende for kroppen, og langtidssimret suppe på gode råvarer kan næsten mærkes helt ind i knoglerne!

Kender du bonebroth? Det er en slags bouillon af langtidskogte knogler. (Kyllinge)-broth er meget brugt i den kinesiske medicin til at styrke Nyre-energien (og dermed knogler, led, tænder, hår, hjerne) og fordøjelsen (tarmbakterierne) og huden (collagenet). Bonebroth er nemt at koge selv, simrer helt op til 24 t – men det kan også købes i forskellige udgaver (kogt på forskellige knogler og dermed med forskellige nærende kvaliteter).

Bonebroth er et godt bud på nærende vintermad/vinterkosttilskud, men også gryderetter med kød og grøntsager er god vintermad. Fx er Ossobuco meget nærende, idét kollagenet fra bindevævet koges delvist fri og sammen med knoglemarven koges ud i sovsen. Grøntsager mister til gengæld noget af næringsværdien ved langvarig tilberedning – vegetarretter kan i stedet gøres mere styrkende med "varmende" krydderier som fx chili, kanel, koriander, ingefær, hvidløg og sort peber.

Vinterkulden forstærker risikoen for stagnation af Qi (og stagnation giver smerter, træthed, frustration, forstoppelse mm). Derfor er det, udover at styrke Nyre-Qi, også vigtigt at styrke fordøjelsen (Milt-yang), da den er vigtig for kroppens energiproduktion og flow. Gode fødevarer om vinteren er lam, okse, vildt, fjerkræ og gryderetter med bælgfrugter og kød. Tilberedte grøntsager (som fennikel, kål og porre) samt valnødder, nellike, stjerneanis og andre krydderurter er gode. Stærke krydderier varmer (som nævnt ovenfor), men de udtørre også Yin, så brug dem behersket. Stærk alkohol varmer og bevæger Qi men igen, behersket brug er sundest for kroppen!

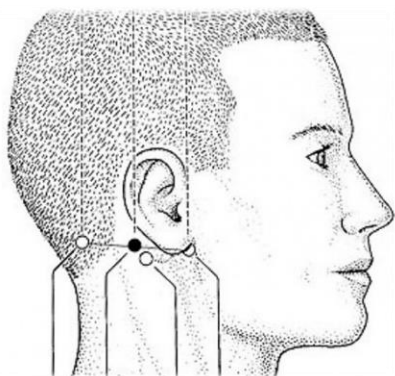
Træning om vinteren er godt til at holde kroppen "vågen" – men det er de Yin-agtige træningsformer, som er bedst i den kolde tid: yoga, Qi gong, lange gå-ture og lignende. Hård styrketræning og de andre aktiviteter, som presser kroppen hårdt, kan være for krævende, hvis der i forvejen er tendens til underskud og udtrætning af kroppen. NaturSund tilbyder hensyntagende træning i skoven i januar og februar og starter Qi gong træning i samarbejde med FOF midt i januar. Se mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/>

Træning på hold har også den fordel, at du automatisk bliver del af et fællesskab, som motiverer til at komme op og ud, og som hjælper med at få smil på læben trods den til tider meget grå vinterhimmel...

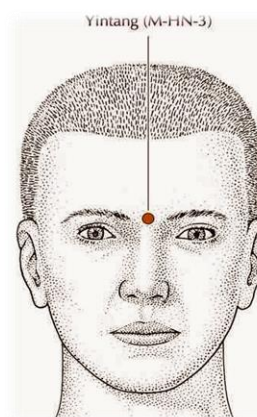


Søvn er et vigtigt vinter-aspekt. Vi er ikke skabt til at gå i hi, men vores indre rytmer stiller ind på mere hvile i den mørke tid, og både krop og hjerne har godt af roen og restitutionen. Alt med måde dog, da forekomsten af angst, depression og overdødelighed faktisk også stiger ved for meget søvn (over 9 t/døgn) lige som ved for lidt (under 6 t/døgn).

Vi har individuelle behov mht. mad og søvn, men hjernen og kroppens øvrige væv *behøver* ro for at restituere. Har du vanskeligt ved at sove, så *øv* dig eventuelt i selve det at ligge i din seng, helt uden ydre stimuli (ingen skærm, elektronik, musik, lys etc.) og bare mærke kroppen, følge vejtrækningen, observere de mange tanker, som kommer forbi... *øv* dig i accept af situationen, slap af ved at vide, at krop og hjerne får en vigtig pause, selvom du ikke falder i søvn. Accept, ro, rolig vejtrækning og det at give aktivt slip på spekulationer kan være en god erstatning for søvn og et vigtigt skridt hen mod mere indre ro (og dermed måske evne til at falde i søvn)...



Der er mange råd omkring "søvnhygiejne", og hver enkelt må finde det, der virker. Generelt gælder det dog, at det er vigtigt at undgå lys om natten (dannelsen af søvnhormonet Melatonin bremses ved lys), så *øv* dig i at finde toilettet i mørke og modstå fristelsen til at tjekke uret på mobilen... Du kan med fordel stimulere søvnpunkterne An Mian (det sorte punkt) og Yin Tang (det røde punkt), før sengetid..



En sovemaske og/eller ørepropper er simple hjælpemidler, og baldriandråber (eller baldrian eller kamille) kan også hjælpe. Undgå selvsagt kaffe om aftenen (og måske også eftermiddag) og forsøg med en fast sengetid. Luft grundigt ud før sengetid (det optimale er et værelse, som kun benyttes til nattesøvn) og lav gerne et lille ritual før du skal sove (fx udvalgte vejtrækningsøvelser, yogastræk eller Qi gong). Men frem for alt, ingen stress, lad hjernen hvile, søvn eller ikke søvn....

NaturSund i 2023

Det har været en kæmpe glæde sidste år at opleve, hvor mange der faktisk brænder for naturen og et mere balanceret liv og kan finde inspiration og hjælp i de aktiviteter og behandlinger, som NaturSund tilbyder! Det shamanistisk inspirerede "naturarbejde" vokser, og senest fejringen af Vintersolhverv (endda med venteliste) var en skøn afslutning på 2022 og intro til Årshjulet 2023. Der har været mange andre Årshjuls-aktiviteter, Naturterapi, wellness-dag, langt sommerforløb med Qi gong i haven, og mange kursister igennem på FOF-hold og mange klienter gennem klinikken. Tusind tak for jeres engagement!!!

2023 starter for alvor i morgen, onsdag, hvor vi igen starter op med **"Træning i naturen"** (du kan stadig nå at komme med, hvis du har lyst: <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/traening-i-naturen/>).

Med afsæt i den store opbakning og interesse, fortsætter vi også med aktiviteterne, som sigter mod bedre balance og sundhed gennem kontakten til naturen og det shamanistiske perspektiv. Udover at tilbyde "almindelig" behandling i klinikken og naturterapi i skoven, åbner jeg nu op for at tilbyde **individuelle trommerejser** for dem, som gerne vil bruge denne metode som hjælp til at "finde vej", bede om "kraft" og hvad vi nu ellers bruger trommerejserne til.

Behandling (med akupunktur, cupping, fysioterapi og kostvejledning) er naturligvis stadig en vigtig base i NaturSunds fokus. Smerteproblematikker (fx spændingshovedpine, nakke-, kæbe- og rygsmærter, tennisalbue og hælsore) samt stresstilstande og fordøjelsesproblematikker er det, jeg møder mest af ved briksen. Oftest problemer som er opstået, fordi vi presser os selv og ignorerer tegnene på, at vi skal ændre adfærd... Kroppen er ikke en maskine, som bare kan blive ved med at "køre derud af" uden brændstof, eftersyn og smøring – ofte handler behandling derfor også om at få bedre fornemmelse af kroppen. På FOF-holderet **"Kropsbevidsthed og afspænding"** som starter igen midt i januar, kan du få ekstra fokus på dette, hvis du har lyst 😊

I februar bliver der både markering af Kyndelmisse (årets første akse i Årshjulet) og opstart af årsforløbet. Senere på året kommer Forårsjævndøgn i Thy samt "Udesidning light" og "Udesidning" i Eskerod. Find det hele på hjemmesiden 😊



Kyndelmisse falder d. 2. februar, den tid på året, hvor vi måske allermost trænger til at gøre noget godt for os selv! Det markerer vi i Jurten på Eagleroad d. 4. februar med **"Næring til sjæl og krop"** – en dag til selvforkælelse og indre næring: Åndedrætsøvelser, Qi gong, massage (uden på



tøjet) og akupressur er fantastiske værktøjer til at forbedre kroppens frie flow, skabe bedre jordforbindelse, kropsligt nærvær og fysisk og sjæleligt velvære. Ilden og bålet inddrager vi også, for Ilden er en kraftfuld samarbejdspartner, når vi trænger til at forny vores egen indre livskraft og ild, og vi vil inddrage bålet både til proces og til sang og hygge (alt efter vejret). Læs mere her <https://www.facebook.com/events/1228734347683061>

Årsforløbet foregår hos NaturSund og der er lige plads til et par stykker mere, så det er "først til mølle" med tilmelding. Det er et forløb, som har været et par år i støbeskeen, og jeg glæder mig rigtig rigtig meget til at komme i gang!!

<https://www.facebook.com/events/5845615785482517/5845615792149183/>

"Naturspirituelt udviklingsforløb", har jeg valgt at kalde det... lidt tungt, måske, men det rummer essensen af formålet med forløbet. Vi kommer til at arbejde individuelt og i gruppen med kombinationen af de læringer og indsigter, som jeg selv tager afsæt i: det nordiske Årshjul og shamanismen, Medicinhjulet fra indianerne og den kinesiske forståelse af Yin/Yang-balance og 5-element-teorien. Til sammen en sand guldgrube af redskaber og viden, som kan bruges til at finde "sin egen vej" med bedre indre balance og mere harmoni i krop og sind!



Bruger du ikke Facebook, kan du læse uddybende om både Kyndelmisse og Årsforløb på hjemmesiden: Det

Kyndelmisse: <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/naering-til-sjael-og-krop-kyndelmisse/>

Årsforløb: <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/naturspirituelt-udviklingsforlob-aarsforloeb/>

Det var alt for denne gang – husk at komme ud hver dag, også selvom det er mørkt, når du har fri... den friske luft, roen i naturen eller på stisystemerne i park og parcelhusområde og det at få bevæget sig og ventileret lungerne er stadig vigtigt, også selvom dagslyset mangler lidt endnu.

Kærlig hilsen

Lalla



NaturSund
Kaløvej 22
Eskerød
8543 Hornslet

Tlf.: 20 98 64 97
web: www.naturesund.dk
mail: info@naturesund.dk
[facebook.com/NaturSund.dk](https://www.facebook.com/NaturSund.dk)