

Hej med dig ☀️

Nu synger lærken lidt forsigtigt over markens tidlige små (spiselige) blomster; Rød Tvetand og Ærenpris. Flagspætten trommer i skoven, og hver gang temperaturen stiger en anelse, danser undselige små insekter forbi i de sporadiske solstråler... vi har passeret Kyndelmisse, foråret ér på vej til os, og naturen tager ganske forsigtigt hul på det nye livshjul vel vidende, at sne og is stadig kan komme igen et par måneder endnu – så stille og roligt, heelt forsigtigt, titter de gule erantis op mellem de våde vissenbrune blade og spejler solen, der langsomt kravler højere på himlen 🌻

Sundhed af naturlige veje

Hvor bliver det godt... med solen, varmen, farverne, summen af insekter, forår... Jeg kan ligefrem mærke D-vitaminproduktionen under huden og immunforsvarets styrke vokse, når de første forårstegn viser sig. Det er snart tid til at spise de tidlige skvalderkålblade sprængfyldte med vitaminer og livskraft, og hver gang jeg gør lidt godt for mig selv, føler jeg mig bare lidt sundere og lidt stærkere i kroppen igen 🍌 🌱

NaturSund sigter bredt med sit mål om naturlig sundhed, for vi er alle forskellige i både interesser, behov og ressourcer... Nogle gange er medicin eller operation det nødvendige valg, og så er det jo fantastisk, at det findes for os i vores privilegerede del af verden!! Men derefter, og også meget gerne inden det går så galt, kan vi gøre meget selv, og der er masser af tv-programmer at lade sig motivere af... Og så er der det sted i livet, hvor vi har fået masser af input og alligevel godt kan bruge lidt hjælp til at få gang i de gode forandringer og få kroppen i bedre balance. Dér hvor akupunktur, træning, specifikke øvelser, afspænding, kostændringer eller glæden ved at komme med på et hold kan være det, som tager smerten, hjælper på søvnen eller fordøjelsen og bringer energien og livsglæden tilbage igen...

Kigger du tilbage i de gamle nyhedsbreve, prøver opskrifter af eller tager dig tid til at læse i bloggen, er der masser af information og gode tips til en sundere hverdag. Aktuelt er der kommet et par nye opskrifter til glutenfri boller og knækbrød, find dem med de andre inspirationsopskrifter her <https://naturesund.dk/kost-og-opskrifter/opskrifter/>



Glutenfrit – hvorfor nu det?... Jeg laver primært opskrifterne uden gluten, selvom mange tåler gluten fint. Men nogle har cøliaki og får decideret ødelagt tarmen ved at spise gluten (testes ved lægen). Og en del mennesker har uden at vide det glutenintolerance og kan have mange forskellige reaktioner på gluten i maden. Det kan derfor være en idé at undgå gluten i kosten i en periode, gerne mindst 8 uger, for at se, om symptomerne forsvinder derved. Det kan imidlertid også være svært, da gluten anvendes i utroligt mange fødevarer, hvor man ikke lige regner med det. Har du lyst, kan du derfor starte med at prøve af, hvad der sker i kroppen ved at undvære hvedemel, da hvede er den kornsort, som indeholder absolut flest glutenproteiner og dermed er mest provokerende. Der er sket meget på området, så der er mange glutenfrie produkter tilgængelige i supermarkederne nu – jeg går bare stadig ind for, at man så vidt muligt laver sine ting selv, af ordentlige råvarer og uden alle de forskellige tilsætningsstoffer, som ellers kommer med i købet.



Mine opskrifter er tænkt som inspiration til, hvordan det i hverdagen er muligt at spise sundere og evt. glutenfrit uden at det skal blive alt for besværligt... håber de virker efter hensigten!

En af problematikkerne ved kost, man ikke tåler, kan være smerter. Leddegigt, andre inflammationssygdomme og fx tarmlidelser kan give smerter i både organer, muskler og led. Nogle oplever at kunne reducere eller helt undvære deres medicin efter kostomlægning, så det er absolut værd at prøve, og jeg hjælper gerne med kostvejledning, hvis du har brug for støtte til det!

Lidt om smerter

Men smerter kan komme mange steder fra og er noget, vi alle kender til – fra lidt uskyldig ømhed fx efter træning og til nærmest invaliderende smerter, som kommer til at forstyrre søvn og livskvalitet. Vi håber på de første og frygter de sidste, for det er ikke nemt at håndtere smerter, og vi ønsker bare, at de vil gå væk!

Smerter er generende – men er du opmærksom på, at smerter er også kommunikation...? De er kroppens besked til os om, at noget er galt, noget trænger til opmærksomhed, noget skal laves om! Desværre har vi ofte lidt for travlt til rigtig at lytte efter, og så kan smerterne og de

bagvedliggende problemer blive værre. Måske forplanter de sig også til andre steder i kroppen, fordi vi prøver at gøre tingene på en anden – måske uhensigtsmæssig men mere smertefri – måde...

Akupunktur (evt. i kombination med fysioterapi) er ofte en rigtig god behandling mod smerter – men det afhænger af smertens årsag, hvor langt vi kan nå, og om behandlingen kan stå alene!

Døjer du med smerter, især hvis de er tilbagevendende, så spørg dig selv om:

- Hvad der forværrer, og hvad der lindrer smerten – og om du kan ændre din adfærd og fx stoppe overbelastning?
- Om smerten har en "skjult" funktion for dig, fx hjælper dig med at sige fra i situationer, du ikke helt kan overkomme
- Om din generelle sundhedstilstand spiller ind (fx søvnmangel, mangel på gode fedtsyrer, for lidt bevægelse/ motion og problemer med fordøjelsen kan have stor betydning for udvikling af smerter og for oplevelsen af smerter)



Jeg oplever, helt naturligt, at klienter med smerter ofte bare gerne vil "fikses" og af med smerterne hurtigst muligt.

Men går det ikke helt efter planen, kan der være god hjælp i at kigge bredere på, om der er brug for nye prioriteringer i hverdagen; måske daglige øvelser, tilskud af gode tarmbakterier, mere motion eller hvad det nu måtte handle om.

Meget har du måske svaret på selv... ellers kan vi dykke ned i det sammen og på den måde lave smertebehandling, som også bliver til forebyggelse af nye smerter på den lange bane!

Måske skal du med på holdtræning?

Siden sidst

Januar blev for rigtig mange en laaang måned med for meget sygdom, sne, vand og mørke. De seje træningsdamer fra "Træning i naturen-holdet" holdt dog fast i de ugentlige mavebøjninger, og jeg må bare sige: Vinterhuen af og STOR respekt for kvinderne her, som alle er oldemødre eller bedstemødre... "still going strong" – eller på vej til at blive stærkere igen... grundtræning i kroppen og balancetræning er noget af den bedste forebyggelse, vi kan lave i forhold til alder og de udfordringer, som på et tidspunkt kommer til de fleste 🙌👍👍



Vi træner videre indtil påske, og du kan nå at komme med! Efter påske, når vi fortsætter under FOF Djursland, er der kun én plads tilbage på holdet, så den er til den hurtige tilmelding 😊

Shamanistisk arbejdsdag blev derimod aflyst, og Kyndelmisse blev fejret i en lille men dejlig gruppe omkring bålet og i skoven. Årsforløb 2023 blev rundet af med glæde, vemod og kraftsange, og jeg selv har netop været på et dejligt mini-retreat og shamanistisk praksisdag i Sverige og er nu helt genopladet til at starte den nye gruppe op 🌱🌸🥰

Kommende aktiviteter

DET NÆSTE HALVE ÅRS AKTIVITETER kan du finde en samlet oversigt over her

<https://naturesund.dk/media/1322/halvaarsprogram.png>



Søndag d. 18. februar starter **det nye 2024-ÅRSFORLØB Naturspirituel udvikling**, hvor der er plads endnu, hvis du vil med <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/naturspirituel-udvikling-arsforloeb/> Det er virkelig en dyb glæde for mig at få lov til igen at bruge et helt år på fordybelse med gode mennesker og formidling af de forskellige tilgange til vores dybe forbundethed med naturens kredsløb og kraft!!!

Allerede d. 24. februar sker der igen noget spændende, da vi afholder den første **FULDMÅNEWORSHOP** <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/fuldmaaneworkshop/> , både årets første ud af fire, men også den første overhovedet, hvor vi i fællesskab markerer Fuldmånens kraft kombineret med at arbejde med de fire elementer og de seks retninger. Denne gang bliver fokus særligt på retningen Nord og på elementet Vand (som i kinesisk medicin hører vinteren til), og jeg er allerede begyndt at øve på sangene 🎵🎶🌞

FORÅRSJÆVNDØGN markerer vi med 2 dage i jurten på Eagleroad – et mini-retreat med trommeregise, magisk vandring, bål, Qi gong, talking circle, sang, fordybelse og hygge. Den runde omfavelse i jurtens magiske rum, brændeovns varme inde og bålet knitren ude giver perfekte rammer til virkelig at komme til stede med jævn døgnets kraft og energi af lige mængde lys og mørke, varme og kulde, forårets aktivitet og vinterens stadige træghed i krop og sind... Det bliver dejlige dage, som kan give dig et rigtig skønt afsæt til for alvor at træde din vej ind i aktiviteter og drømme for foråret og sommeren, som kommer 🌸🙏🌞 <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/foraarsjaevndoen-paa-eagleroad/>



Du behøver ingen forhåndsviden eller kunnen for at deltage i NaturSunds forskellige arrangementer, og du er altid velkommen til at kontakte mig, hvis du har spørgsmål!



Kærlig hilsen

Lalla

