



Hej med dig ☀️

Så er der nyt fra NaturSund igen, denne gang blandt andet med info om sommerens aktiviteter, lidt om behandling og træning og et lille input omkring urter 🌻

## Aktiviteter/ "begivenheder"

Ja, hvad skal jeg kalde det?... Egentlig plejer jeg at kalde det kurser, men det er jo mere aktiviteter, som jo så i Facebooksproget hedder "begivenheder" – og apropos det; hvis du ikke allerede følger med på FB eller ikke har markeret at følge som "favorit", så hermed en opfordring til at gå ind på <https://www.facebook.com/NaturSund.dk/> og ændre det med det samme... du kan finde linket til min lille "følg mig på FB-guide" her <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/> 😊

Men altså... der har været travlt på mange fronter i den seneste tid, og en af de rigtig dejlige oplevelser var årets anden **Fuldmåneworkshop** d. 23. maj... Vi sad i kredsen ved bålet, vi vandrede mellem stammerne i skovens tusmørke, vi delte viden, tanker og følelser omkring Månemagien, retningen Øst og elementet Jord. Vi sang og raslede, vi hyggede og følte endnu engang, hvor bekræftende det er at sidde i kredsen med ligesindede og bare åbne hjertet. Åbne samtidigt indad til sjælen og udad til de større dimensioner!



Vi har stadig 2 Workshops til gode, du kan læse mere og mærke ind i, om du vil med næste gang: <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/fuldmaaneworkshop/>

Næste gang, der er fuldmåne, er d. 22. juni. Dér får du mulighed for at sidde ude hele natten i det fortryllende sommernatslys, for NaturSund inviterer til <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/sommersolhverv-årshjulet-drejer-praksisdag-og-udesidning/> . Praksisdag og **Udesidning** 2 nætter efter sommarsolhvervet og samtidigt ved fuldmåne... En FANTASTISK

NaturSund  
Kaløvej 22  
Eskerod  
8543 Hornslet



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



mulighed for at lave magisk arbejde, da det er "dobbelt tærskel" (vi siger, at "sløret er tyndest mellem verdener ved tærskeltid", og både fuldmåne og solhvervet er stærke tærskeltider). Skumringen, både tusemørket og morgengryet, er også daglige tærskeltider, og da en udesidning foregår fra solnedgang til solopgang, får vi det hele med, når vi efter grundigt forarbejde sætter os ud i sommernatten i den gamle Hestehave skov ved Kalø Slotsruin (Rønne, Djursland).

Har du mere lyst til en **kortere udesidning**, er der også mulighed for det, følg linket og bliv klogere (der finder du også link til hvad Udesidning/visionssøgning og det shamanistiske/naturspirituelle arbejde går ud på).



Har du lyst til at fejre Sommersolhverv bare som en hyggeaften, er du hermed også inviteret til det 😊 **Selve sommersolhvervet falder i år d. 20. juni, og det markerer vi med en gratis fejring omkring bålet** i NaturSunds baghave. Det kan du læse mere om her <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/sommersolhverv-social-hyggeaften/>

Endelig vil jeg minde om, at der igen er "**Praksisdag for natursjæle**" **d. 24. august**, hvor vi bruger dagen i Eskerod på forskellige former for naturspirituel fordybelse blandt andet med trommeregning og magisk vandring. Så, sæt kryds i kalenderen og hold øje med "begivenheder" på Facebook eller med kursusoversigten på hjemmesiden! Eller kontakt mig allerede nu for en uforpligtende forhåndstilmelding, så er du sikker på en plads 😊

## Klinikken NaturSund

NaturSund er aktiviteter i naturen, sund livsstil – og behandling. For nogle gange skal der altså hænder på, eller nåle eller cupper... og først derefter er det så tid til at supplere med øvelser og andre gode råd. Foråret og forsommeren har budt på nakker, skuldre og lænd/hofter med behov

NaturSund  
Kaløvej 22  
Eskerod  
8543 Hornslet



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

for en hjælpende hånd, og det har været dejligt motiverende at se, hvor godt de forskellige gamle teknikker og redskaber altså virker!!

**Cupping** kan se voldsomt ud og efterlade "sugemærker" på huden grundet de mange små bristninger i vævet. Vi siger, at cupping "bevæger Qi og Blod" og derved løsner dybtliggende stagnationer, som ellers kan være svære at komme til. Kroppens egne reparationsmekanismer går hurtigt i gang med at rette op på skaderne, og derved fjernes gamle ophobninger og tilføres ny ilt til cellernes arbejde. Efter nogle dage er mærkerne som oftest væk – og ofte har de taget smerterne med sig 😊



Cupping og **akupunktur** kan være en god kombination, ligesom akupunktur og fysioterapeutisk massage specifikt på drilske muskler fungerer rigtig fint. Dr. Tans balanceringsmetode, hvor skulderen fx kan behandles med akupunktur på hoften, eller håndledssmerter kan behandles på anklen, er en meget tilfredsstillende metode, fordi den giver effekt "her-og-nu". Det er dejligt at have en redskabskasse med mulighed for at variere behandlingen og søge efter lige den kombination, som hjælper bedst i det enkelte tilfælde! (Se nærmere her, hvis du vil vide mere om mulighederne: <https://naturesund.dk/profil-og-vaerktoejskasse/> ).

**Kosten** er jo endnu et værktøj til bedre sundhed. Antiinflammatorisk kost kan gøre en kæmpe forskel ved smerter, væskeophobninger, cellulitis mm. For andre er det glutenfri eller anden særlig diæt, der skal til – og for nogle er det vigtigste måske bare at blive støttet til en god grundfordeling af de forskellige fødevarer og næringsstoffer i den daglige kost. Let's face it; det er super svært at ændre vaner og endnu sværere at fastholde store ændringer, selv når de faktisk hjælper. Jeg har KÆMPE respekt for de mennesker, som går hjem og laver deres hjemmeøvelser *hver dag* og bliver ved med det, også som forebyggelse! Og lige så kæmpe respekt for dem, som formår virkelig at ændre livsstil på kostområdet, det er en stor udfordring på rigtig mange måder, så hatten af for dem/jer!!! 🙌👍👍

Personligt er jeg ikke altid så vældig disciplineret, så jeg er meget glad for **Tallerkenmodellen**, som jeg synes er relativt overskuelig at bruge som pejlesnor for mere sund hverdagskost. Du kan se eller gense videoen om tallerkenmodellen her <https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/nem-sundhed-tallerkenmodellen/> .

Men hvad der måske er lidt sjovere at arbejde med, er **urterne**... krydderurter og magiske urter. Tiden mellem Valborgsaften (30. april) og Sommersolhverv eller Sct. Hans er urtetid! Jeg har fra pålidelig kilde hørt, at heksene tisser på urterne før de flyver afsted, så derfor er det bedst at indsamle urter før midsommer 😊

Eller, måske handler det om friskhed, kraft og næringsværdi. Det gælder nok især de urter, vi samler til magisk arbejde, fx skovmærke, der har en helt fortryllende duft og er rigtig god til røgelse. Der findes flere opskrifter på at **lave sin egen røgelse** og ikke nogen, der er "den rigtige". Du kan fordybe dig med egne eksperimenter ved at høste, tørre og lave røgelse og selv spørge planternes ånd til råds - eller gennem artiklen fra Annette Høst (findes vist også på dansk): <https://www.shamanism.dk/article-sacred-smoke>

Du kan også samle **urter til medicinsk brug** og lave salver, tinkturer og udtræk til omslag. Dér vil en rigtig god inspirator være Hyldemors Have, som har mange gratis YouTube videoer og artikler at dele ud af. Du kan fx lave myggespray på Røllike, som jo blomstrer snart, eller lave kløstillende salve på Vejbred, hvis myggene *har* fået fat i dig. Se fx videoen her <https://www.youtube.com/watch?v=2BGYkNknWUQ>



Du *kan* jo også overveje at få akupunktur hos NaturSund forebyggende mod myggestik, det tager et kvarter, koster 100 kr. og er uden garanti men hjælper mange mod stik og kløe!

Endelig er der **krydderurterne**... det ér hyggeligt at samle og bearbejde sine egne fødevarer, og selvom krydderurter er små, er der rigtig meget god næring i dem (og det kræver ikke gravning og lugning i måneder på forhånd).

Høst urterne, når de er tørre, hæng op i duske med hovedet nedad et mørkt, tørt og luftigt sted, hold øje med "brodne kar" som kan smitte de andre med mug, og når de er helt tørre (dehydrator kan også bruges), trækkes bladene fra stilkene og gemmes hele eller knuste i lufttætte beholdere. Kan knuses med salt i en morter til urtesalt, eller tørret hyldeblomst eller rosenblade kan knuses og blandes med sukker til urtesukker... Der er SÅ mange muligheder, har du lyst og tid, så gå på nettet – eller endnu bedre, gå i naturen og gør dig dine egne erfaringer. Det er sådan, vi for alvor forbinder os til naturen og til vores egen fortid som samlere og overleverer fra gammel tid 😊

## Sommerens planer

Det bliver mere og mere vigtigt for mig, det med at forbinde sig til naturen og til vores egne nordiske kulturelle rødder i forhold til vores forståelse af livets vilkår og kredsløb og det magiske arbejde, hvor det er muligt at hente kraft og hjælp til bedre at håndtere nutidens hektiske livskrav.

Derfor bruger jeg meget tid og energi på **den shamanistiske træning** og på at finde mine egne ben og mit eget sprog i den sammenhæng. De seneste 9 måneder har jeg fordybet mig i "uddannelse" inden for det at undervise i det shamanistiske, (altså lave den slags



aktiviteter, som jeg allerede gør under Scandinavian center for Shamanic studies). Jeg tilbyder også allerede **shamanistisk healing** men tager i juli på en uges kursus for at fordybe mig mere i den disciplin. Og et par ugers ferie bliver det også til i sommer, så derfor er der

**LUKKET I NATURSUND 24/6 – 7/7 og igen 16-23/7.....** ☀️ ☀️ ☀️ ☀️

I år bliver der heller ikke sommer-Qi gong, som vi plejer – men til gengæld starter de forskellige FOF-hold (Qi gong, Træning i Naturen, Kropsbevidsthed og Afspænding) allerede op sidst i august og kan findes på FOF's hjemmeside her <https://www.fof.dk/da/djursland>

Jeg kommer i stedet til at bruge sommeren på mere fordybelse, både i mig selv (træning og kost) og i naturen/ det naturspirituelle; fordybelsen, forbundetheden, "den sjælelige, åndelige sundhed", kan vi måske kalde det... Måske du også kan gøre godt for dig selv? Jeg glæder mig!!

Sommersolhvervet og den efterfølgende højsommer nærmer sig med sin sprudlende Yang-energi, livskraft og mangfoldighed, lyse søvnfattige nætter, D-vitamin til kroppen og livsglæde til hjertet. Lad os tanke op og fylde depoterne med friske livskraftige råvarer, gode oplevelser og sommervarme minder – og så håber jeg, at vi ses enten her eller der, ude eller inde, til naturlig sundhed i en af alle dens former 😊

Kærlig hilsen

Lalla