



CCU

Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin

FRÉTTABRÉF | 3. TBL - 17. ÁRG | OKT 2021

FRÆÐSLUFUNDUR 3. NÓVEMBER KL. 20:00

ÁHFIF LÍFSTÍLS OG MATARÆÐIS

Næsti fræðslufundur CCU verður miðvikudagskvöldið 3. nóvember. Kjartan Hrafn Loftsson útskrifaðist frá læknaeild HÍ árið 2007. Hann hefur unnið sem heilsugæslulæknir í tæp 10 ár, verið trúnaðarlæknir, unnið á hjúkrunarheimilum, verið rannsóknarlæknir hjá Íslenskri erfðagreiningu og hóf nýverið störf sem rannsóknarlæknir hjá Sidekick Health. Helstu áhugasvið hans undanfarin ár hafa verið að skoða áhrif lífstíls og/eða mataræðis á langvinna sjúkdóma, hvaða hlutverki ketónar gegna, næringargetósu, föstur, áhrif á langlífi og fleira.



Fundurinn verður í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ og hefst kl. 20:00. Best er að koma að húsinu frá Bæjarbrautinni. Sjáumst :-)

YOGA OG SLÖKUN

Í dag er Yoga mjög vinsæl heilsubót og hjá sumum lífstíll. Farið er að kenna ungum börnum Yoga í leikskólum sem er ánægjulegt. Yoga er upprunnið frá Indlandi og eru margar tegundir kenndar í dag en koma þær flestar frá Hatha Yoga sem má segja sé upphafið af því Yoga sem vestræni heimurinn veit og þekkir. Er ég útskrifaðist árið 1997 þá var Yoga ekki eins vinsælt og það er í dag. Vöntun á lærðum kennurum er mikil.

En aftur í hvernig Hatha Yoga er, Hatha yoga er rólegt en samt frekar krefjandi því að hver Yoga staða hefur upphaf og endi og öndunin fylgir hreyfingu okkar. Án rétttrar öndunar væri Yoga eingöngu hreyfing án þess að gera það sem við þurfum í öllu þessu stressi og áreiti sem glymur á okkur alla daga. Að nota Yoga til að róa okkur er ómetanlegur fjársjóður sem gerir okkur kleift að takast á við t.d sjúkdóma eins og við í CCU glíum við. Einnig hefur Yin Yoga þar sem við teygjum t.d á bandvef og stoppum í stöðum frá 1 mínútu og upp í 5 mínútur og Yoga Nidra (svefn yogans) verið ágætis viðbót í Yoga heiminn. Báðar þessar tegundir hafa slakandi áhrif á okkur.

Fyrir mig sem Yoga kennara og sjúkling hefur rétt öndun hjálpað mér að ná betri tökum á sjúkdómnum þegar köstin koma. Að leggjast fyrir og hlusta á öndun mína eða hlusta á slökun þá næ ég fyrr ró bæði fyrir huga minn og dýpri slökun í líkamanum. En að anda er ekki bara að anda inn og út. Prófið t.d. að fylla lungun til fulls og látið magann þenjast út og anda síðan rólega frá nokkrum sinnum. Einnig er hægt að telja inn í öndun þ.e. anda inn upp í 4, halda upp að 7 og anda rólega frá upp að 8. Þessar öndunaræfingar róa og geta aðstoðað heilmikið. Gott er einnig að draga hné að brjósti og þessi staða heitir því skemmtilega nafni "vindlosun". Að fara í stutta göngu eða setjast út í náttúruna og tæma hugann getur gert kraftaverk.

Vona ég að þessi pistill hjálpi ykkur í átt að betri líðan.

Kærleiksveðja, María Olsen.

FRÉTTIR

AÐALFUNDUR ÖBÍ...

fór fram 14. og 15. október á Hilton hótél Reykjavík. Þuríður Harpa var endurkjörin formaður og er að hefja sitt þriðja og síðasta tímabil. María Olsen okkar bauð sig fram í stjórn ÖBÍ fyrir hönd gigtarfélagsins og náði kjöri.

Til hamingju María !

NORÐURLANDAFUNDUR

Nú er komið að CCU að halda næsta norðurlandafund og verður hann fyrstu helgina í nóvember á Víkingahótelinu í Hafnarfirði. CCU hefur séð um fundinn nokkrum sinnum áður en þetta er í fyrsta skipti sem hann er haldinn hér á landi.

UPPSKRIFT

SÍTRÓNUDESERT

100 gr rjómaostur
60 ml rjómi
1/2 tsk vanilluextrakt
10 dropar sítrónustevía
Rifinn bökur af 1 sítrónu
2 msk sítrónusafi

Þeytið rjómann. Rjómaostinum og öðrum hráefnum er þeytt vel saman og rjóminn handhræður síðast saman við blönduna. Geymið í kæli.

Hnetukurl:

100 gr smátt saxaðar pekanhnetur
50 gr möndlumjöl
3 msk sukrin gold
40 gr smjör

Bræðið smjörið, bætið rest í pottinn og hrærið vel saman. Dreifið á bökunarpappír og bakið við 180° í 5 til 7 mínútur eða þar til kurlið verður gyllt á litinn. Myljið kurlið niður. Setjið í skálar, fyrst hnetukurl í botninn, síðan sítrónubúðing og þannig til skiptis til að búa til fallega lagskiptingu. Geymið í kæli áður en borið er fram.

Auðvelt er að skipta út og velja vegan rjóma, rjómaost og smjör til að gera réttinn vegan en þá gætu hlutföll eitthvað breyst.

Verði ykkur að góðu !

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Mistök eru mannleg, að hylma yfir þau er ófyrirgefanlegt, en að læra ekki af þeim er óafsakanlegt.

Sir Liam Donaldsson

CCU SAMTÖKIN | PÓSTHÓLF 5388 | 125 REYKJAVÍK | TALHÓLF 871 3288 | CCU@CCU.IS | WWW.CCU.IS

Formaður Edda Svavarsdóttir | Varaformaður Elísabet Sverrisdóttir | Gjaldkeri Hulda Björg Þórðardóttir | Ritari Sóley Veturlíadóttir | Meðstjórnandi María Olsen
Varamenn Hrefna Björk Jóhannsdóttir og Sigurborg Sturludóttir | Ungliðatengiliðir Rakel Ýr, Tinna og Guðlaug | Vefstjóri Svavar Kjarrval