

AÐALFUNDARBOÐ - 9. FEBRÚAR KL. 20:00

AÐALFUNDUR CCU

Fimmtudagskvöldið 9. febrúar næstkomandi er boðað til aðalfundar CCU. Dagskrá fundarins er sem fyrr samkvæmt 4. grein laga félagsins:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi CCU á liðnu tímabili.
2. Yfirfarnir reikningar lagðir fram til samþykktar.
3. Tillaga stjórnar um starfsemi næsta árs.
4. Kosning stjórnar.
5. Kosning varamanna.
6. Kosning skoðunarmanna reikninga.
7. Tillögur sem hafa borist.
8. Ákvörðun félagsgjalds.
9. Önnur mál.

Að aðalfundi loknum, kemur Una Emilsdóttir til okkar. Hún er nýorðin læknir og var að verja mastersritgerð sína núna í janúar. Hún hefur verið að halda fyrirlestra um ónæmiskerfið og mikilvægi bess í sambandi við króniska sjúkdóma. Að þessu sinni mun hún leggja aðal áherslu á efni í nærumhverfi sem geta bælt ónæmiskerfið, mataraði sem hefur mikil áhrif á meltingarveginn og getur þar af leiðandi haft sitt að segja varðandi bólgsjúkdóma.



Þarmaflóran gegnir stóru hlutverki í líkamanum okkar og mikilvægt er að hugsa vel um hana og kunna að halda henni í góðu ásigkomulagi.

Fundurinn fer fram í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ og hefst kl. 20.00. Kaffi verður á könnunni og ljúfar veitingar með í tilefni aðalfunds. Vonandi sjáum við ykkur sem flest.

KLIFURHÚSIÐ - 28. JANÚAR

UNGLIÐAHITTINGUR

Ungliðahópurinn er að stefna á að fara í Klifurhúsið laugardaginn 28. janúar næstkomandi milli 15-18. Eins og stendur eru fjórir búnir að skrá sig. Hvetjum alla sem eru 16-30 ára og langar til að prufa, að hafa samband við Rakel Ýr, Tinnu eða Herdísí á: unglidahopurccu@gmail.com

Ekkert kostar að taka þátt í viðburðum ungliðahópsins.

GLEÐILEGT NÝTT ÁR !....

... og takk fyrir samveruna á því liðna. Vonandi hafa allir notið hátiðarinnar og eru tilbúnir til að takast á við nýtt ár með gleði í hjarta.

Þar næsti fræðslufundur eftir aðalfund, verður fimmtudagskvöldið 6. apríl og er sameiginlegur með Stómasamtökunum. Fyrirlesari verður Birna Ásbjörnsdóttir sem er með MSc í næringarlæknisfræði.

Takið kvöldið frá !

FRÉTTIR

IBD FRÆÐSLA



Fræðslumynd um IBD sem tekin var upp síðasta haust, verður sýnd í sjónvarpinu þriðjudagskvöldið 28. febrúar kl. 20.10. Í henni er m.a. talað við lækna sem segja frá sjúkdómunum og tekið viðtal við þrjá einstaklinga með Crohn's eða Colitis Ulcerosa og einn stómaþega. Þessi mynd er stórt skref í að auka almenna vitund og þekkingu á sjúkdómum og draga úr þeim fordónum sem kunna að vera til staðar.

Einnig er búið að taka upp tvö mjög stutt myndbönd um hvorn sjúkdóm fyrir sig. Þau eru hugsuð til að gefa smá innsýn í líf einstaklinga með sjúkdómana, hvað þeir geta verið ólíkir og einnig hve ólíkar aðstæður fólk getur verið að glíma við. Eftirvinnslu er um það bil að ljúka og svo verða þau sett á netið.

MÖNDLUGJÖF

CCU samtökin fengu óvænta gjöf frá Fálkanum um jólín. Það hefur verið venja hjá Landvélum (sem eiga Fálkann) að hafa möndlugjöf á "litlu jólunum". Sá eða sú sem fær möndluna, ánafnar ákveðnu félagi eða félögum ákveðna upphæð. Í ár var sá háttur hafður á, að starfsmaður var dreginn út í happdrætti og sá hinn sami ákvað að 200 þúsund skyldu renna til okkar!

Við þökkum leynivini okkar kærlega fyrir.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Við komumst ekki nær hvort öðru en í brosinu. Með því segjum við það sem verður ekki með orðum sagt.

Georg Wulff

ÚTDRÁTTUR
FRÁ AÐALFUNDI

Una Emilsdóttir læknir var með einkar áhugaverðan fyrirlestur eftir aðalfundinn. Hana langar til að opna augu fólks, víkka sjóndeildarhringinn, stuðla að þekkingu og breyta hugarfari varðandi samhengi milli mataræðis og nærumhverfis á heilsu og hreysti. Hún hvetur alla til að nota gagnrýna hugsun og árvekni til að taka upplýsta ákvörðun um hvað ber að varast.

Una aðhyllist "heildræna fyrirbyggjandi læknisfræði" Það eru óteljandi hlutir í umhverfinu sem geta haft áhrif á heilsu og líðan svo sem; stress, eiturefni í nærumhverfi, sýkingar, þarmaflóran, skortur, lífsstíll, bólger, tannheilsa, lyfjameðferðir og hormónar. Líkaminn er eins og ein stór vél með fullt af tannhjólum sem öll vinna saman. Ef eitt bilar þá hefur það áhrif á heildina og ónæmiskerfið er lykillinn að öllu. Ónæmiskerfið er vígvöllurinn. Líkaminn er undir áras hverja einustu sekúndu af milljörðum baktería, vírusa, sveppa og sníkjudýra. Hann verður fyrir áhrifum frá t.d.; snyrtivörum, hreinsivörum, efnum í matvælum, þvottaefnum, fataefnum, efnum í andrúmsloftinu og svo lengi mætti telja. Allt hefur áhrif og fyllir smám saman upp í glasið okkar. Þegar það fyllist og flæðir yfir barmana, er ónæmiskerfið búið að fá nóg og hefur ekki lengur undan að lagfæra ástandið. Ónæmiskerfið athugar allar "eindir" sem komast inn í líkamann og ákveður hvort þær séu aðskotahlutir eða ekki. Eftir því sem fleiri "svipaðar" eindir sleppa inn, fer kerfið að ráðast á fleiri og fleiri þætti og á endanum ræðst það gegn eigin frumum. Hippocrates sagði "All diesaes begins in the gut" og sífellt er verið að uppgötva meira og meira varðandi meltingarkerfið og örverur þess. Örverurnar sem lifa í þörmunum vega um það bil jafn mikil og heilinn. Misunandi örveru-týpur eru einkennandi fyrir ákveðin svæði í meltingarveginum. Maðurinn er með 20 þúsund gen en líka með 2 til 20 milljón örverugen. Við erum sem sagt 10% mannleg gen og 90% örveru gen. Lengi var talið að heilinn stjórnaði öllu saman, en nú er komið í ljós að bein tenging er á milli heila og meltingarvegarins. 20% af boðskiptunum þar á milli, er frá heila til meltingar en 80% er frá meltingu til heila. Samkvæmt rannsókn sem birtist í Norska læknablaðinu er óbéttini í þarmaveggjum eða "leaky gut" talin stór ástæða fyrir mörgum langvinnum kvillum og sjúkdómum. Una hvetur okkur til að varast bindiefni, "meat glue", erfðabreytt matvæli, mat með nanóögnum í og hverskonar tilbúin efni. Forðast unnin matvæli og borða sem mest lífrænt. Sykur er einn helsti orsakavaldur langvarandi bólgyrndunar í líkamanum, sykur virkar eins og bensínið á eldinn. Það versta er, að sykur er nánast í öllu. Auðvitað getum við ekki hætt að borða mat og þess vegna er mikilvægt að velja sem besta næringu fyrir líkamann. Því fyrr sem uppyggingin hefst, því betra.

Það getur verið erfitt að finna út hvaða efni eru í matvælum, stundum eru merkingar lélegar og jafnvel ekki öll innihaldsefni tekin fram á umbúðum. Appið "Think dirty" getur hjálpað til við þetta og sýnt þér lista yfir innihaldsefni vörurnnar.

MUNIÐ....

Næsti fræðslufundur verður fimmtudagskvöldið 6. apríl og er sameiginlegur með Stómasamtökunum. Fyrirlesari verður Birna Ásbjörnsdóttir sem er með MSc í næringarlæknisfræði.

FRÉTTIR
NÝ STJÓRN CCU

Edda Svavarsdóttir	Formaður
Sigurborg Sturludóttir	Gjaldkeri
Hildur B. H. Snæland	Ritari
Anita Rubberdt	Meðstjórnandi
Hrefna B. Jóhannsdóttir	Varamaður
Rakel Ýr Aðalsteinsdóttir	Varamaður
Emil B. Hallgrímsson	Skoðunarmenn
Hrönn Petersen	reikninga

Félagsgjald var ákveðið óbreytt og engar tillögur höfðu borist fyrir fund. Enn vantar okkur einn í stjórn


ÚTDRÁTTUR
MEIRA FRÁ AÐALFUNDI

Hægt er að hafa áhrif til batnaðar á "leaky gut" með réttu mataræði.

- * Curcumin eða turmerik en ath. að það frásogast ekki nema með hjálp pipars
- * Prebiotics og Probiotics
- * Glutamine (L-glutamine)
 - Hvítkállssafi
 - Beinaseyði (Bone broth)

Í beinaseyði eru m.a. þessi efni:

- Kollagen, prólin, glýsín og glútamín
- Kalsíum, magnesíum, fosför og kísill
- chondroitin súlfat og glúkósamin (efnasambönd sem eru seld dýrum dómum sem fæðubótarefni gegn bólguum, liðagigt og liðverkjum)

MOLAR....

Næsti hittingur hjá ungliðunum verður í lok mars mánaðar þegar hópurinn stefnir á að fara í skotfimi.... alltaf eitthvað spennandi að gerast hjá þeim.... :-)

Vegna dagskrábreytinga hjá Sjónvarpinu hefur sýningu fræðslumyndarinnar um IBD verið frestað til 18.apríl, kl. 20:45

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Örlögin stokka spilin, við spilum úr þeim.
Arthur Schopenhauer

FUNDARBOÐ: FIMMTUDAGUR 6. APRÍL KL. 20:00

PARMAFLÓRA OG HEILSA

Fyrirlesari á næsta fræðslufundi verður Birna Ásbjörnsdóttir sem er með meistaragráðu í næringarlæknisfræði (Nutritional Medicine) frá University of Surrey í Bretlandi. Hún hefur einnig lokið námi í gagnreyndum heilbrigðisvíssindum (Evidence-Based Medicine) frá University of Oxford og hefur hafið undirbúning fyrir doktorsnám.



Parmaflóran spilar lykilhlutverk í lífi okkar og hefur mikið um það að segja hvernig heilsufari okkar er háttáð, andlega og líkamlega og hvort við þróum með okkur bólgyr og/eða sjálfsónæmíssjúkdóma.

Birna mun fylla um örveruflóru þarmanna í tengslum við bólgyjúkdóma. Rannsóknir hafa leitt í ljós að ákveðnir genapættir, umhverfispættir (þ.m.t. sýkingar) og röskun á örveruflóru þarmanna (dysbiosis) hafa áhrif á ónæmiskerfið og þar með þróun sjálfsónæmíssjúkdóma og langvinnar bólgu í þörmum. Birna fer yfir hvað getur raskað þarmaflórunni og hvað er hægt að gera til að styrkja hana og efla þannig ónæmiskerfi líkamans.

Fræðslufundurinn er sameiginlegur með Stómasamtökunum og verður í húsi Krabbameinsfélagsins í Skógarhlíð, 1. hæð til hægri og hefst kl. 20.00. Kaffi verður á könnunni og vonumst við til að sjá ykkur sem flest.

ALPJÓÐLEGUR IBD DAGUR 19. MAÍ

FJÓLUBLÁR MAÍ !

Eins og margir vita er 19. maí alþjóðlegur IBD dagur. Í fyrra tóku 36 lönd í fjórum heimsálfum þátt og lýstu flestir upp þekkt kennileiti eða byggingar með fjólubláu ljósi. Við klæddum styttur og listaverk í fjólubláa boli eða settum á þau slaufur.

Í ár ætlum við að halda áfram með svipað þema, vera með límmiðaslaufur í nokkrum mismunandi stærðum, líma þær á það sem okkur dettur í hug, taka mynd og merkja með #worldibbdday og #ibddayiceland.

Við verðum með 3 stærðir af slaufum; litlar sem eru með líminu á framhliðinni til að líma innan á gler og millistórar og stórar með lími á bakhliðinni.

19. maí er á föstudagi þannig að best væri að setja allar slaufur upp fyrir þann dag og leyfa þeim að standa yfir helgina. Ef þið eruð að líma á almenna staði, styttur eða listaverk, þarf auðvitað að fá leyfi og taka síðan slaufuna niður þegar helgin er liðin.

Það væri skemmtilegast að ná sem mestri útbreiðslu um landið og þess vegna viljum við fá ykkur, félagsmenn til að vera með. Þeir sem vilja taka þátt í þessu verkefni og fá sendar slaufur heim til sín, skrái sig sem fyrst á atburðinn "Fjólublár Maí" á fésbókinni.

ÝMSIR MOLAR....

....Minnum á könnun sem ungliðahreyfing Efcca er með í gangi. Spurt er um skipti frá barnalækni/teymi yfir í hefðbundinn meltingarlækni og/eða flutning milli spítala eða lækna. Ef þessar aðstæður eiga við þig og þú ert á aldrinum 18 - 30 ára hvetjum við þig til að taka þátt..... :-) Linkinn má finna inn á fésbókarsíðunni okkar.

....Við erum komin með fullmannaða stjórn, Hulda Björg Þórðardóttir bauð sig fram sem meðstjórnandi og Berglind G. Beinteinsdóttir mun sjá um vefsíðuna.

....ungliðahópurinn stefnir á að hittast laugardaginn 25. mars og fara í skotfimi. Skráning fer fram í ungliðahópnum og eins og áður kostar ekkert að vera með.

....CCU er komið á listann fyrir Reykjavíkmaraþonið og nú þegar er einn búinn að skrá sig á áheitalistann !

UPPSKRIFT

LAX MEÐ HESLIHNETUM

800 -1000 gr. laxaflök (fyrir fjóra)
Góð olía
Sítrónupipar
Sjávarsalt
100 gr. heslihnetuflögur

Skolið laxinn undir köldu vatni. Ekki roð-fletta. Snyrtið flökin, beinhreinsið og leggið á eldhúsbréf til þerringar.

Smyrjið eldfast mótt og setið fiskinn í með roðið niður. Penslið flökin með olíu og kryddið með sítrónupipar. Látið liggja í einn til two tíma. Stráið heslihnetuflögunum jafnt yfir (bætið við smá olíu ef þær tolla ekki á sínum stað) og saltið.

Bakið við 180 -200°C í 3 til 8 min eftir þykkt. Flögurnar eiga að ristast en ekki brenna þannig að það þarf að fylgjast með og jafnvel færa fiskinn upp eða niður í ofninum eða hækka / lækka hitann til að ná fiskinum hæfilega elduðum á sama tíma og flögurnar eru vel ristaðar.

Borið fram með því sem ykkur finnst best, t.d. fersku grænmeti og léttir sósu.... :-)

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Einmitt þegar manni finnst dagurinn aldrei ætla að taka enda, er í morgun orðið í gær.

Earl Wilson



CCU

Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin

FRÉTTABRÉF | 4. TBL - 13. ÁRG | MAÍ 2017

PUNKTAR FRÁ SÍÐASTA FRÆÐSLUFUNDI

PARMAFLÓRA OG HEILSA

Birna G. Ásbjörnsdóttir hélt fyrirlestur á síðasta fræðslufundi, sem haldinn var með stómasamtökunum 6.apríl síðastliðinn. Birna er með meistara-gráðu í næringarlæknisfræði og veitir ráðgjöf og fræðslu á því sviði.

Hægt er að fræðast frekar um Birnu og lesa fróðlegar greinar hennar um næringarlæknisfræði á heimasíðunni hennar jorth.is.

Birna talaði um mikilvægi góðrar þarmaflóru, samspil heila og þarma, virkni meltingarvegs og hvernig hægt væri að bæta þarmaflóru sem væri úr jafnvægi. Þar skiptir mataræði og góðir gerlar höfuðmáli. Samkvæmt nýjustu fréttum af ráðstefnu meltingarsérfræðinga eru örfá ár þar til sjúkdómar í meltingarvegi verði meðhöndlaðir með góðum gerlum, til að bæta þarmaflóru sjúklinga. Líkt og Una Emilsdóttir sem hélt fyrirlestur á síðasta fræðslufundi CCU, talaði Birna mikil um leaky gut / gegndræpa þarma og hversu mikil áhrif það ástand hefur á alla líkamsstarfsemi. Hún fræddi okkur auk þess um Zonulin, sem er nýlega farið að rannsaka, en það hefur áhrif á slímhúð þarma og eykur gegndræpi þeirra. Zonulin gildi mælast hærri hjá einstaklingum með glútenópol eða aðra sjúkdóma og við streitu. Auk þess virðist Zonulin ýta undir langvinna bólbusjúkdóma og sjálfsónæmi/-ofnæmi. Til að draga úr Zonulin framleiðslu er gott að draga úr neyslu á glúteni, laga ójafnvægi í þarmaflóru, taka inn góða gerla og minnka streitu.

Það er mikilvægt að hafa í huga að sú fæða sem við neytum hefur áhrif á örverur í meltingarveginum, við veljum því hvaða örverur dafna í okkar líkama. Nokkur atriði sem gott er að hafa að leiðarljósi við uppbyggingu betri þarmaflóru: forðast slæmt mataræði, byggja upp og styrkja þarmaflóruna með réttu fæði og gerlum.

ALÞJÓÐLEGUR IBD DAGUR 19. MAÍ

FJÓLUBLÁR MAÍ - TÖKUM ÞÁTT

Undirbúninngur gengur ágætlega fyrir slaufuverkefnið okkar. 14 manns eru búin að skrá sig á viðburðinn og 8 eru að hugsa sig um. Verkefnið snýst um það að við sendum slaufur til ykkar, þið límið slaufurnar þar sem þið viljið, takið myndir, setjið á netið og merkið með:

#ibddayiceland og #worldibbdday

Það væri frábært ef við fengjum fleiri til að taka þátt og vekja athygli sem flestra með fjólubláum slaufum.

Á fésbókarsíðunni okkar er viðburður: "Fjólublár Maí" og þar er hægt að skrá sig. Einnig má senda email á ccu@ccu.is og við sendum ykkur þrjár stærðir af slaufum: litlar sem eru með líminu á framhlíðinni til að líma innan á gler og millistórar og stórar með lími á bakhliðinni.



FRÉTTIR....

GLEÐILEGT SUMAR

Eftir góðan veturnar er kominn tími fyrir vorverkin og sumarið lætur vonandi sjá sig sem fyrst. Að venju verðum við ekki með neina fræðslufundi yfir sumarmánuðina og fyrsti fundur næsta vetrar verður á dagskrá í lok september. Við vonum að sumarið leiki ljúft við okkur þetta árið og við sjáumst hress og endurnærð næsta haust.....



UNGLIÐAHÓPURINN

Að þessu sinni auglýstum við ekki eftir þátttakendum til að fara á ungliðanámskeið Efcca Youth, sem haldið verður í París. Tvær af þeim sem sjá um hópinn, Rakel Ýr og Tinna, fara fyrir hönd CCU og ætla þær að setja enn meiri kraft í starfsemina næsta vetur :-)

Síðasti hittingur ungliðahópsins fyrir sumarfrí var 1. apríl. Áætlað var að fara í skotfimi en það gekk ekki upp og í staðinn var farið í Egilshöllina á skauta og í eftirrétt á Shake & Pizza. Þrír félagar mættu á skauta.

ÖÐRUVÍSI MAGAVERKIR

Við erum ótrúlega stolt af fræðslumyndinni okkar um bólbusjúkdóma í meltingarvegi "Öðruvísi magaverkir" sem var sýnd á RÚV fimmtudagskvöldið 27. apríl. Þeir sem voru svo óheppnir að missa af henni geta kíkt á sarpinn: www.ruv.is/sarpurinn

FÉLAGSGJÖLD

Félagsgjöldin eru komin í heimabankann, margir eru búin að borga og minnum við hina á sem eiga eftir að greiða :-)

GÖNGUDEILD MELTINGAR

Nú fara sumarfríin að taka við og minnum við á að í neyð er hægt að hafa samband við:

Landspítali Hringbraut
Göngudeild meltingar 11D
Anna Soffía Guðmundsdóttir
Símatími milli 9 og 10 virka daga
825-9436 eða 543-6150

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Lífsgleðin er ekki í hlutum, hún býr í okkur sjálfum.

Richard Wagner

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

Formaður Edda Svavarssdóttir | Gjaldkeri Sigurborg Sturludóttir | Ritari Hildur B. H. Snæland | Meðstjórnendur Anita Rübberdt og Hulda Björg Þórðardóttir

Varamenn Hrefna Björk Jóhannsdóttir og Rakel Ýr Aðalsteinsdóttir | Vefstjóri Berglind G. Beinteinsdóttir

FUNDARBOÐ - FRÆÐSLUFUNDUR 27.SEPTEMBER 2017 KL.20:00

JÓGAFÆÐI

Þorbjörg Hafsteinsdóttir er hjúkrunarfræðingur, næringarþerapisti og markþjálfari. Siðustu 17 ár hefur hún sótt fræðslu og endurmenntun í hagnýtri lækningarfræði og -næringu hjá Institute for Functional Medicine í USA. Hún sótti einnig nám í endurmenntun Háskóla Íslands árið 2014 í "Cognitive Behavior Therapy and mindfulness" og sama ár útskrifaðist hún sem yogakennari frá Yoga Shala Reykjavík.

Hún hefur skrifnað heilsu- og næringarbækur sem miða m.a. að því að tengja saman mataræði, heilsu, heilbrigði og geðheilsu þannig að við eignum örugglega von á fróðlegum fyrirlestri.

Fundurinn er í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ og hefst kl. 20:00. Að venju verður kaffi á könnunni og eitthvað létt og gott með. Hlökkum til að sjá ykkur sem flest.

FRÉTTIR

FRÁ UNGLIÐAFUNDI EYM

27. - 30. júlí var haldið EYM á vegum EFCCA Youth Group og sendu CCU samtökin tvo meðlimi út líkt og gert hefur verið síðastliðin þrjú ár. Í ár var fundurinn haldinn í París í Frakklandi. Rakel Ýr og Tinna fóru út í ár en þær eru báðar meðal stjórnenda Ungliðahóps CCU og hafa þær báðar farið á EYM áður.

Að venju komu þær heim fullar af fróðleik sem vonandi nýtist í starfi ungliðahópsins í veturna ásamt því að hafa skemmt sér vel með ungu fólk frá Evrópu sem glíma við Colitis Ulcerosa eða Crohn's. Farið var í siglingu, Eiffel turninn skoðaður og farið upp í Sigurbogann svo eitthvað sé nefnt. Rakel Ýr mun sitja áfram í stjórn EFCCA Youth Group þennan veturninn.

Stjórnendur Ungliðahóps CCU eru spenntir fyrir komandi vetrar þar sem þær vonast til að sjá sem flesta á fundum vetrarins sem auglýstir verða síðar á Facebook hóp ungliðahópsins.

Þeir sem ekki eru nú þegar komnir inn í þann facebook hóp geta leitað að „Ungliðahópur CCU“ á Facebook og óskað eftir að vera með í hópnum, en hópurinn er fyrir ungt fólk á aldrinum 16 til 30 ára sem glímir við Colitis Ulcerosa eða Crohn's.

Rakel og Tinna.



Fyrsti hittingur ungliðahópsins í haust verður miðvikudaginn 13. september og ætlar hópurinn að hittast á Hamborgaráfabrikkunni í Borgartúninu kl. 19:30.

FRÉTTIR....

MEDIKIDZ

Teiknimyndasagan frá Medikidz er loksns komin úr prentun og er send til allra félagsmanna ásamt þessu fréttabréfi. Bókin verður einnig send til allra grunnskóla á landinu og vonumst við til að hún komi að góðum notum við að útskýra sjúkdómana fyrir börnum á öllum aldri.

STYRKUR

Hljómsveitin Dynþór hélt tónleika í sumar og ákvað að láta hluta ágóðans renna til CCU samtakanna. Hér má sjá Jóhann Arnar afhenda Boggu styrkinn.

Bestu þakkir Dynþór :-)



REYKJAVÍKURMARAÐON

Enn og aftur viljum við þakka öllum þeim sem hlupu og styrktu CCU í maraþoninu, fyrir alveg einstakan stuðning við félagið.

Þið eruð öll frábær !!!

AÐALFUNDUR EFCCA

Edda og Sigurborg sátu aðalfund Efcca sem var í Varsjá síðasta sumar. Fundurinn var stuttur og með hefðbundnum aðalfundarstörfum. Martin (Serbia) hóf sitt seinni ár sem formaður og fullskipað er í allar stjórnarstöður. Eftir aðalfundinn tóku þær báðar þátt í vinnuhóp sem fjallaði um forgangskort að salernum. Hvernig fyrirkomulag væri hjá þeim sem hefðu nú þegar kort og hvernig EFCCA gæti lagt verkefninu lið.

Ákveðið var að hafa kort sem væri sama stærð og greiðslukort. Bakhliðin yrði merkt Efcca og hún væri eins hjá öllum, sama hvaða landi þeir væru frá. Síðan gætu allir útfært framhlið kortsins að eigin vild. Með sam-eiginlegri bakhlið væri kortið einnig nothæft í öðrum löndum en heimalandinu.

Við erum þegar byrjuð að hanna okkar kort í samstarfi við Lóu í Svartholinu.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Sá sem talar síar - Sá sem hlustar uppsker Ókunnur höfundur



FRÉTTABRÉF | 6. TBL - 13. ÁRG | OKT 2017

FUNDARBOÐ - FRÆÐSLUFUNDUR 7.NÓVEMBER 2017 KL.20:00

SLÖKUN OG HUGLEIÐSLA

Næsti fræðslufundur hjá CCU verður þriðjudagskvöldið 7. nóvember. Að þessu sinni er það Guðrún Darshan, hómópati og kundalini jógakennari sem ætlað að koma til okkar og miðla af visku sinni hvernig djúplökun, öndun og hugleiðsla getur hjálpað okkur í amstri dagsins.

Kundalini jóga kemur jafnvægi á innkirtlakerfi, taugakerfi og ónæmiskerfi auk þess að styrkja hugann og líkama. Það kennir okkur að eiga nærandi samband við sálina og okkar innri mann.

Fundurinn er í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ og hefst kl. 20:00.

ÚTDRÁTTUR

FRÁ SÍÐASTA FUNDI

Þorbjörgu Hafsteinsdóttur kannast margir við en hún er ötull talsmaður heilbrigðs lífernис. Hún segir að það sé svo ótal margt sem hefur áhrif á daglega líðan og mataraði, stress og álag er stór þáttur. Ef eitthvað er að, er mikilvægt að komast að rótum vandans en ekki bara "plástra" og halda svo áfram. Við erum eins misjöfn og við erum mörg, en bólgan eða sjúkdómarnir leita þangað sem við erum veikust fyrir. Þá þarf að gera áætlun; fjarlægja það sem hefur slæm áhrif og setja annað betra í staðinn, endurnýja, lagfæra og reyna að ná jafnvægi. Meltingin hefur áhrif á allt ástand líkamans og sumir telja jafnvel að þarmaflóran stjórni öllu. Fyrsta vörnin í meltingunni eru magasýrnar. Ef þær eru of basískar eiga óæskilegar bakteríur greiðari leið niður í þarmana. Erfitt er að mæla sýrustigið í maganum, en mataraðið hefur m.a. áhrif á það.

Góð fæða er t.d. óunninn lífrænn matur, sýrt grænmeti (ekta mjólkursýra en ekki edik sýrt), soðið grænmeti, spírað korn, fiskur, kjúklingur, SCFA (short chain fatty acid, t.d. gæða kókosolífa og kakóbaunaolífa), hnetur og fræ (lögð í bleytti) og matur sem lækkar sýrustigið.

Það hentar ekki það sama öllum og mikilvægt er að hver einstaklingur finni sinn stað, hvað og hve mikið þarf að forðast til að líða betur.

Í viðbót við daglegt gott mataraði má t.d. bæta við:

- * Góðgerlum, aloe vera, turmerik + svartur pipar og tahini smjör
- * Fjölskyrum (ekki úr sterkjum) t.d. pistilhjörtu, brokkoli og grænkál
- * Omega 3 olíu og hampolíu, Collagen duft, glutamin og hrátt hunang
- * Steinefnum, andoxunarefnum og gæða próteinum

Gott að hafa í huga:

- * Meira af Pre- og probiotics og stefna á sykurlaust og glútenlaust fæði
- * Forðast mikið unnnin mat, rauðt kjöt og kolsýrða drykki
- * Rækta sjálfan þig, vinna í streitustjórnun og passa vel svefngeði
- * Rækta góða þarmaflóru og setja það í algeran forgang
- * 299V er mjög góður fyrir þarmaflóruna (*lactobacillus plantarius*)

Einnig má minnast á serotonin sem er kallað gleðihormónið. 90% af framleiðslu þess í líkamanum fer fram í þörmunum. Ef meltingin er í tömu tjóni, verður framleiðslan lítil og það er ekki gott.

FRÉTTIR....

UNGLIÐAR

Þá er fyrsta fundi vetrarins hjá ungliðunum lokið. Hópurinn hittist á Hamborgara-fabrikkunni 13.september og mættu þangað 4 ungliðar. Að vana gekk fundurinn vel og skemmtu þau sér vel.

Næst á dagskrá hjá ungliðahópnum er að fara í Gokart sunnudaginn 12.nóvember.

Þau vona að mætingin verði góð á komandi fundi og minna á að fundir ungliðahóps eru ungliðum að kostnaðarlausu.

Sláið inn "ungliðahópur CCU" á fésbókinni og biðjið um aðgang. Ekki þarf að vera félagi CCU til að vera með.

UPPSKRIFT

DJÚSÍ DRYKKUR...

Eitt af því sem Þorbjörg mælti með að prufa að bæta við holtt og gott mataræði var collagen duft. Það er eitt aðal uppbyggingar prótein líkamans og er að finna í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum og beinum. Rannsóknir hafa sýnt fram á að með inntöku á Collagen próteini er hægt að minnka verki í liðum.

Hér kemur uppskrift að bleiku collagen boozti sem hressir, bætir og kætir :)

Fyrir 2-3 glös:

- 2 skeiðar AMINO MARINE COLLAGEN
- 250 ml vatn
- 2 lúkur spínat
- 2 lúkur hindber
- 4-6 cm engiferrót
- Safi úr hálfri sítrónu
- 1 msk kókosolífa
- 1 msk hunang
- Klakar (má sleppa)

Blandið 2 skeiðum af AMINO MARINE COLLAGEN saman við 50 ml af volgu vatni og hrærið vel saman þar til duftið er að mestu uppleyst. Bætið því næst 200 ml af köldu vatni saman við.

Setjið saman öll hráefnin og Collagenið í blandara, mixið vel saman og hellið í glös. Njótið !

Gulur rauður grænn og salt

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Röddin er annað andlit mannsins.

Gerard Bauer