

# Bwletin Drych Iechyd



## Hel am Annwyd?

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn 'nabod y teimlad, yn enwedig yn ystod sbel o dywydd oer neu brysurdeb mwy na'i gilydd. Ond oes angen brysio i ddoctora annwyd?

Weithiau, mae'r corff ei hun gystal â phad presgripsiwn, a dim ond angen darllen yr arwyddion sydd! Yn amlach na pheidio mae symptomau annwyd yn gwneud i ni fod eisiau arafu a gorffwys. Os nad ydi gorffwys yn bosib, wel, dyma gyfle da i ofyn pam ddim.

Efallai eich bod wedi fy nghlywed i yn canmol anwydydd drwy eu galw nhw'n 'spring cleans' gweddus? Er mor anghyfleus, gallant fod yn gyfle i fwrw allan bob math o "nialwch." Wrth gwrs mae galw am gyfansoddiad cymharol iach i fedru gwneud hyn, a gorau oll os ydi beiôm y corff yn amrywiol cyn cychwyn. Yn ychwanegol at annwyd, mae'r homeopath Colin Griffith yn sôn fod fflw hefyd, i'r rhan fwyaf, yn gyfle da i fwrw allan, ac y dylai'r canlyniad hirdymor fod yn llesol er gwaetha'r annifyrrwch dros dro.

O bryd i'w gilydd rydw i'n cyfarfod claf sydd byth yn cael annwyd, a hynny'n canu clychau argyfwng. Yn hytrach na bod yn arwydd o iechyd, gall hyn fod yn arwydd o wendid yn yr adnoddau bywus sydd eu hangen i wthio symptomau i'r wyneb. Mae eraill yn cael annwyd lawer rhy aml, neu'n dioddef gan hen 'snafedd yn gwrthod clirio. Dyma achosion sy'n haeddu sylw cyfansoddiadol dros amser hir.

### Gwella'n Gynt

Mewn achos go iach a chyffredin o annwyd, mae'n bosib y bydd yna awydd i hastio'r mendio drwy ddefnyddio'r bocs bach remydys cartref (mae'r fersiwn

36 remydi o fferyllfa Helios yn ddewis da). Ond peidwch â defnyddio hyn fel esgus i osgoi brêcs a gorffwys hefyd!

Dyma dri dewis cyffredin i'w hystyried ar yr arwydd cyntaf o hel am annwyd.

**Aconite 30c:** O ddefnydd ar yr arwydd lleiaf o annwyd neu ddolur gwddw, yn enwedig yn dilyn sioc neu oerfel.

**Ferrum phos 30c or 9x:** Eto o ddefnydd yn ystod yr oriau cynnar, os ydi'r trwyn yn llenwi a'r gwddw'n dechrau brifo, ac efallai fymryn bach bach o wres.

**Nat mur 30c or 9x:** Dewis da os mai tisian ydi'r arwydd cyntaf, gyda 'snafedd clir / dolur annwyd / hollt yn y wefus.

### Bwyd Da

Er mwyn mendio'n ddiraffferth, rhaid i ni gael maeth – a gorau oll os ydym yn gofalu am hyn rownd y flwyddyn, nid mewn ymateb i annwyd yn unig! Bydd potes a chawl cartref, wyau wedi eu berwi'n feddal neu eu ffrio'n ysgafn mewn saim gwydd neu fenyn neu ddripin, iau a phâté ffres yn cynnal y broses. Triwch gadw'n glir bob amser rhag marjarîns ac olew llysiâu.

Cadwch yn glir rhag siwgr hefyd gan ei fod yn achosi llid ac yn hundrans cyffredinol i'n iechyd. Dewiswch fêl lleol yn ei le, a hynny mewn diod lemon a sudd ysgawen os ar gael.

Ond yn fwy na dim, brêcs pia hi...a bendith arnoch chi!



### MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL\*

*The Terrain:* Julian Jonas (www.centerforhomeopathy.com, 2019);

*The Companion to Homoeopathy:* Colin Griffith (Watkins Publishing, 2005);

*Magic of the Minimum Dose:* Dorothy Shepherd (Jain, 1998 reprint);

*Honey, not antibiotics, recommended for coughs:* Bazian (www.nhs.uk, 2018);

*Gut and Psychology Syndrome:* Natasha Campbell-McBride (Medinform, 2018).

\*Fran Lebowitz - Social Studies

# Diod Ysgawen



Beth am gychwyn traddodiad o hel aeron ysgawen bob mis Medi? Mae Dr Natasha Campbell-McBride (awdures y llyfr *Gut and Psychology Syndrome*) yn dweud eu bod nhw'n medru rhoi hwb di-ail i'r system imiwnedd.

Ar ôl mynd adref, bydd yn help cael digon o ddwylo a chwmni da tra'n tynnu'r aeron oddi ar bob brigyn. Bydd dewis wedyn o un ai rewi'r aeron ar hambwrdd (*open freeze*) neu wasgu'r sudd ohonyn nhw a rhewi hwnnw mewn ciwbiau.

Wrth gwrs, mae sudd ysgawen ar gael i'w brynu mewn siopau iechyd ac arlein, ond chewch chi ddim o fanteision yr awyr iach a meicrobau byd natur felly!

I wneud paned gynnes, bydd angen dau giwb neu ddwy lond llwy fwrdd o sudd ysgawen i bob person, neu dair llwyaid dda o aeron, a'u rhoi mewn sosban.

At yr ysgawen, ychwanegwch sudd hanner lemon yr un. Mae 2-3 diferyn o olew oren hefyd yn ychwanegu blas hyfryd. (Sicrhewch eich bod yn fodlon efo'r ffordd y cafodd ffrwythau sitrig eu trin cyn cyrraedd y siop!)

Sleiswch fodyn o sinsir a bodyn turmeric ffres hefyd os ar gael, a mymryn o sbeis addas fel star anîs neu glôf. Wedyn, ychwanegu llond cwpan yr un o ddŵr glân a mymryn o fêl a rhoi'r cwbl ar wres isel am 10-12 munud.

Gwasgwch unrhyw aeron sy'n y sosban efo sdwnsiwr, wedyn tywallt yr holl gymysgedd drwy ogor ac i gwpan de neu fflag. Mae hon yn banded werth chweil i'w hyfed yn gyson drwy gydol yr hydref a'r gaeaf.

## Mwy o Feddyginiaethau

Os bydd annwyd wedi setlo ac aeddfedu rywfaint, ystyriwch y rhain.

**Hepar sulph 30C:** Dyma glaf rhylllyd a blin, a'i 'snafedd yn felyn ac yn debyg i gaws. Mae'n bosib fod ganddo deimlad tebyg i fflaw (*splinter*) yn y gwddw a pheswch sych sy'n hawdd i'w ffyrnigo e.e. drwy fod â'i law allan o'r gwely. Mae'n hynod sensitif i sŵn a golau a gwynt oer.

**Allium cepa 30C:** Dyma glaf sy'n mynd drwy gyfnodau o disian, a'i drwyn a'i llygaid yn llifo fel tap. Bydd yn cwyno fod y 'snafedd yn llosgi ei groen, ac yn dymuno cael awyr iach (er y gall anadlu aer oer ffyrnigo ei beswch). Mae'n tueddu i deimlo'n waeth gyda'r nos ac mewn lle cynnes.

**Kali bich 30C:** Bydd y math yma o annwyd yn dod allan yn rhaffau tew melynwyrd. Gall y seinysau frifo a bôn y trwyn hefyd. Mae'n bosib y bydd poenau rhiwmatig yn poeni'r claf bob yn ail â'r annwyd, ond swatio mewn gwely cynnes fydd ei ddewis drwy'r cwbl. Bydd tu mewn y trwyn yn llosgi ac yn brifo ac yn ffurfio crachen.

**Kali mur 30C:** Annwyd pen a chlustiau sy'n galw am Kali mur, gyda sŵn clecian i'w glywed gyda'r clustiau llawn. Gwyn a thew fydd natur y 'snafedd, gyda chwydd yn y chwarennau, colli llais a thonsils llidiog. Mae'n bosib y bydd pesychiad swnllyd, ond heb godi fawr ddim fflêm.

**Pulsatilla:** Yn ystod annwyd, mae'n bosib y gwelwch natur ddagreuol a chyfnewidiol Pulsatilla yn dod i'r amlwg. Bydd y 'snafedd yn felyn neu'n wyrd a'r annwyd yn setlo yn y trwyn a'r llygaid, o bosib gyda llyfreithen neu friwsion ar gaeadau'r llygaid. Bydd yn teimlo'n waeth at gyda'r nos ac mewn lle rhy gynnes.



*Mae pob un o erthyglau a blogiau Drych Iechyd wedi eu hysgrifennu er budd y rheiny sy'n dymuno dysgu am wir ystyr iechyd, yn awyddus i feddwl yn eang ac yn barod i gymryd cyfrifoldeb am eu dewisiadau nhw eu hunain. Natur addysgiadol sydd i bob gwybodaeth a rennir ac ni ddylai ddisodli cyngor meddygol. Ni ellir gaddo cywirdeb na chyflawnder y cynnwys, na chwaith ei berthnasedd i unrhyw gyflwr neu amgylchiad personol. Os am roi unrhyw syniad neu egwyddor a ddisgrifir yma ar waith, chi sy'n cymryd cyfrifoldeb llawn am hynny. Mynnwch gyngor gan ymarferydd iechyd pan yn sâl.*

**AUDE SAPERE – MENTRA WYBOD – DARE TO GET IT**

**Elin Alaw – Homeopath Proffesiynol ac Ymarferydd G.A.P.S.**  
**elinalawhomeopath@yahoo.co.uk / 07989 491 417 / www.elinalaw.com**