



Aconite  
Gelsemium  
Bryonia  
Arsenicum  
Eupatorium  
Baptisia  
Rhus tox

**Ydi'r fflw yn tŷ chi?** Yna mae Aconite, Gelsemium, Bryonia, Arsenicum, Eupatorium, Rhus tox a Baptisia yma i gynnig help. Oherwydd fod fflw pawb yn wahanol, rhaid i ni ddewis yn ofalus ar gyfer pob un person. Dyma'r man cychwyn a'r prif foddion i'w hystyried.



I chi sydd wedi dilyn fy nghwrs Cyflwyniad i Homeopatheg ac sy'n berchen ar focs remydis cartref, mae moddion y Criw Fflw yn debygol o fod wrth law mewn cryfder 30c. Cofiwch bob amser am y remydi cyntaf yn y gornel chwith top!

**Aconite 30c** Remydi defnyddiol os ydi salwch person yn datblygu'n sydyn ac annisgwyl. Cymerwch Aconite **cyn gynted ag sy'n bosib ac ar yr arwydd lleiaf**, fel hen grafiad yn y gwddw neu deimlo'n rhylllyd. Mae'n foddion addas yn dilyn gwynt oer neu newyddion cas. Os na chafodd y symptomau eu dal yn eu dechreuad ewch ymlaen i ystyried gweddill remydis y Criw Fflw. Fydd Aconite ddim yn debygol o helpu unwaith bydd y salwch wedi sefydlu.

**Sylwch yn fanwl ar symptomau unigol y claf** cyn darllen y disgrifiadau o'r moddion ar y dudalen nesaf. Bydd angen dewis un remydi sy'n **gweddu yn ei gyfanrwydd**. Bydd tueddiadau personol a chyflwr eich iechyd yn y lle cyntaf yn dylanwadu ar a) natur eich symptomau a b) pa mor ddrwg rydych yn dioddef o'r fflw. Drwy ddefnyddio homeopatheg mewn achos aciwt fel hyn, ein bwriad ni ydi **lleddfu a byrhau'r cyfnod o salwch**.

Ar ôl dewis yr **un remydi** sy'n gweddu orau i'r claf **rhowch un bilsen homeopathig yn y geg**. O hynny ymlaen **gorau po leiaf** o ailadrodd - os ydi'r claf yn altro does **dim eisiau bryso** i roi ail a thrydedd pilsen. Os gwelwch bethau'n atro ar y dechrau ond yn dirywio eto yn nes ymlaen, dyna'r adeg priodol i roi'r bilsen fach nesaf. Os na fydd gwelliant yn dilyn 2-3 pilsen o'ch dewis cyntaf, symudwch ymlaen i'r remydi nesaf sy'n gweddu. Cysylltwch efo homeopath neu ymarferdd iechyd arall am gyngor pellach.





<b>Gelsemium</b>	Gwres mawr ond oerfel yn yr asgwrn cefn.	Pen a llygaid yn edrych a themlo'n drwm.	Pob gewyn yn brifo, yn wan ac yn drwm.	Cosiad yn arwain at beswch cras.	Tinglan a thisian, 'snafedd clir.	Dim syched er gwahetha'r gwres.	Cryndod yn y dafod.	Chwil ac angen awyr iach; salwch ara deg.
<b>Bryonia</b>	Croen sych a phoeth i'r sawl sy'n cyffwrdd.	Cur pen gyda phob pesychiad neu symudiad.	Yr holl gorff yn brifo drwyddo.	Tagiad caled, cydio'n dynn yn yr asennau.	Trwyn llawn gyda chur yn y dalcen.	Cyfnodau o yfed yn wyllt.	Gwddw sych; yfed yn gwneud dim gwahaniaeth.	Eisiau llongydd a ddim eisiau symud.
<b>Arsenicum</b>	Rhynllyd ond eisiau ffenest yn gilagored.	Cur pen gyda theimlad aflonydd iawn.	Pob gewyn yn wantan.	Peswch sych ac ofn mygu wrth orwedd lawr.	Pob deigr yn a 'snafedd yn llosgi'r croen.	Yfed diferyn bach o ddŵr yn aml iawn.	Gall y gwddw losgi.	Blin, gwantan 'particular,' ofni marw.
<b>Eupatorium</b>	Cryndod oer yn dod o waelod y cefn.	Pen a llygaid yn teimlo ar fin byrstio.	Teimlad fel petai'r esgyrn i gyd wedi torri.	Y peswch yn well o fynd ar ei bedwar.	Trwyn yn rhedeg, tisian, brifo i gyd.	Syched, ond diod yn arwain at gryndod.	Y llwnc yn brifo.	Unrhyw symudiad yn brifo.
<b>Baptisia</b>	Y croen yn sych ac yn boeth iawn.	Pen yn teimlo'n gleisiog a'r llygaid yn brifo.	Teimlad od fel petai'r corff mewn tameidiau.	Ysgyfaint yn dynn, awyr iach yn anghenrhaid.	Clywed arogl dychmygol fel plu yn llosgi.	Syched aruthrol a blas chwerw.	Arogl uffernol o'r geg; tonsiliau mawr.	Salwch sydyn ei ddatblygiad ond claf lluddiedig.
<b>Rhus tox</b>	Gwres ac oerfel bob yn ail.	Y dalcen a'r gwegil yn sensitif.	Pob cymal ac asgwrn yn well o gael symud.	Claf aflonydd gyda pheswch sych, plagus.	Blaen y trwyn yn chwyddedig, tisian.	Syched amhosib i w leddfu a blas chwerw.	Blaen y dafod yn driongl coch.	Aflonyddwch corfforol a meddyliol.

# Criw Ffliw



## Cynghorion Eraill

**Gorffwys** Mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd gorffwys, hyd yn oed os ydi'r corff yn erfyn am hynny. Yn ystod ac yn dilyn y fflw mae'n bwysig cael digon o gwsg a gorffwys – yn gorfforol ac yn feddyliol. Peidiwch ag ofni gofyn am help i warchod y plant a siopa am fwyd, a chymryd digon o amser i fendio yn drylwyr cyn dychwelyd i'r gwaith.

**Yfed digon o ddŵr** Dydi pawb ddim yn sychedig yn ystod fflw (fel yn achos Gelsemium) ond mae'n bwysig yfed digon o ddŵr, te perlysieuol neu sudd lemon ac ysgawen gyda mêl a dŵr poeth. Mae pi-pi tywyll yn arwydd fod angen yfed mwy.

**Deall manteision gwres a phryd i ymyrryd** Oherwydd pwysigrwydd gwres yn y broses o fendio, mae mwy a mwy ohonom yn dod i ddeall mai peth cyffredinol annoeth ydi tawelu gwres yn alopathig – oni bai fod y tymheredd yn agosau at 38°C (100°F) a thu hwnt. Yn yr achos hwnnw mynnwch gyngor proffesiynol. Mae erthygl Miranda Castro, **Fever in Children** (ar gael ar [www.mirandacastro.com](http://www.mirandacastro.com)) yn werth ei darllen, a **Treating a Fever While on GAPS** gan Becky Plotner ([www.nourishingplot.com](http://www.nourishingplot.com)) a **How to Get Rid of a Fever** gan Jillian Levy (available at [www.draxe.com](http://www.draxe.com)). Byddwch yn barod a'u darllen nhw *cyn* i fflw – nac unrhyw salwch aciwt arall – ddod ar ei rownds!

**Peidio mygu natur** Beth ydi symptomau ond arwyddion fod y corff yn gwneud ei orau i fendio? Peidiwch â mygu eich natur eich hun! Yn y broses o fasio poen, gall lladdwyr poen roi amser caled i'r iau a'r perfedd ond mae moddion homeopathig yn rhydd or fath sgîl effeithiau, tra'n cymryd gofal naturiol o gur pen, dolur gwddw a chymalau poenus.

**\*Stwytho a mendio** Yn draddodiadol mae bath cynnes gyda llond cwpan o halen epsom yn foddion i gorff blinderus, a photes cyw cartref yn falm i'r corff a'r meddwl. Paratowch y potes gyda charcas ffres, nid ciwb bouillon na stoc o baced.

**Galw am help** Os oes unrhyw bryderon yn codi yn ystod fflw, yn cynnwys gwres uchel neu amheuaeth o niwmonia, mynnwch gyngor proffesiynol yn syth.



Mae pob un o fy erthyglau, adnoddau a blogiau 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 addo 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 ac Ymarferydd G.A.P.S.  
[elinalawhomeopath@yahoo.co.uk](mailto:elinalawhomeopath@yahoo.co.uk)  
07989 491 417 • [www.elinalaw.com](http://www.elinalaw.com)