

Bwletin Drych Iechyd



Mrs Mop a'r Adwyth Dŵr

Fel ymarferydd homeopatheg, mae nifer sylweddol o ferched yn dod ataf am help oherwydd y boen a'r llosgi sy'n dod i ganlyn adwyth dŵr (*water infection*). Mae hi'n gŵyn mor gyffredin fel bod un tiwtor homeopatheg, Paola Brown, yn arbenigo yn y pwnc ac yn galw hi ei hun yn "frenhines yr UTI a'r cystitis."

Yr enw llawn am U.T.I. ydi *Urinary Tract Infection* a gall boeni dynion a phlant hefyd o dro i dro. Os oes llid (*inflammation*) yn setlo yn y bledren, y term meddygol ydi *cystitis* ac mae'n medru achosi cryn niwsans. Ond mae'r adwyth a all gydio ymhellach fyny yn yr aren neu'r wreter (sef y tiwb sy'n cario pi-pi o'r arenau i lawr i'r bledren) yn medru bod yn fwy difrifol ac angen sylw yn ddiymdroi.

Os mai hwn ydi'r tro cyntaf i chi ddiweddef adwyth dŵr, gall triniaeth homeopathig fod yn chwim a di-drafferth. Rhaid ymateb i'r manylion sy'n gwneud symptomau pob claf yn unigryw. Ond yn aml iawn, mae'r rheiny sy'n dod ar fy ngofyn i wedi cyrraedd y cylch dieflig lle mae un adwyth ac un cwrs o dabledi gwrthfotig yn arwain at yr adwyth nesaf a'r cwrs nesaf o'r un peth, neu wrthfotig cryfach, neu wrthfotig gwanach dros gyfnod hwy.

Felly pwy ydi'r Mrs Mop 'ma? Wel, symbol ydi hi o'r cannoedd o ymarferwyr holistig sy'n helpu clefion i glirio'r system yn dilyn gor-ddefnydd o wrthfotigau. Er fod triniaeth wrthfotig yn medru achub bywydau mewn rhai achosion, rhaid ystyried fod cam-ddefnydd yn dod law yn llaw â sgîl-ffeithiau

sy'n medru cynnwys trafferth gyda'r coluddion, y system niwrolegol a'n iechyd meddwl. Ar ôl egluro hyn, mae'n bosib y bydd Mrs Mop yn mynd yn ei blaen i lanhau'r iau.

Fe fydd hi hefyd yn egluro fod y ffordd gonfensiynol o ladd un math o feicrob gwael yn golygu lladd byddinoedd o feicrobau da yn y fargen. O ganlyniad, bydd imiwnedd person yn salach peth yn dilyn gwrthfotig, a hynny yn cynyddu ein risg ni o ddiweddef adwyth arall yn fuan.

Mae Mrs Mop hefyd yn un dda am ein hatgoffa ni fod y corff yn greadur llythrennol. Gall UTI gyd-fynd â galar distaw lle mae'r dagrau dan glo. Bydd eraill yn defnyddio'r ymadrodd Saesneg '*pissed off*' i ddisgrifio emosiwn yn union cyn datblygu'r adwyth. Mae unrhyw salwch sy'n troi o gwmpas dŵr yn **gwееeiddi** am i ni roi trefn ar ein iechyd emosiynol. Fel y postmon, mae'r corff yn rhoi'r neges yn uniongyrchol, neu ddychwelyd i ail-ddosbarthu os na chafodd ateb y tro cyntaf.

Top Tip Mrs Mop: Os am ddefnyddio homeopatheg i ddod allan o gylch o adwythi, mynnwch driniaeth gan ymarferydd proffesiynol. Er fod y bocs meddyginiaethau cartref yn werth y byd i berson amatwr, rhaid sicrhau ei fod yn cael ei ddefnyddio o fewn terfynau gallu'r person.

Cyngor Pellach: Byddwch yn barod i gydweithio â'r homeopath a'r presgripsiwn personol am rai misoedd. Mae clirio poendod UTI yn broses ddeinamig ac mae'n bosib y bydd hwn yn gyfle i wynebu emosiynau anodd, delio efo hen gwynion a mendio gwendidau personol.

Cyn Ffarwelio: Os byddwch yn teimlo adwyth newydd yn codi yn ystod triniaeth, bydd yn syniad da cysylltu â'ch homeopath. Wrth reswm dylid cadw mewn cysylltiad gyda meddyg teulu hefyd (oni bai fod yr homeopath a'r meddyg teulu yn digwydd bod yr un un person) a thrafod *pob* opsiwn cyn bwrw 'mlaen â'ch dewis chi. Ond cofiwch am y mop a'i le delfrydol – yn y cwpwrdd a heb ormod o waith!

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

The Downward Spiral: Antibiotics and Recurring Infections: Joette Calabrese (www.joettecalabrese.com, 2017);

The Practical Handbook of Homoeopathy: Colin Griffith (Watkins Publishing, 2006);

Don't Confuse Real Healing With Suppression Of The Disease: Dana Ullman (Huffpost.com, 2011);

Drug Muggers: Suzy Cohen (Rodale, 2011);

Homegrown UTI / Cystitis Workshop: Paola Brown (www.paolabrown.com, 2019).

*Fran Lebowitz - Social Studies

MEDDYGINIAETHAU I'W HYSTYRIED YN YSTOD LLID Y BLEDREN (CYSTITIS)

Dyma restr fer iawn o remydis posib i fasio eich symptomau. Dewiswch un ar y tro a chymryd un dabled bob 20 munud am 3 dds, cyn ail-asesu'r sefyllfa. Cadwch at y ddôs leiaf bosib a gofyn am help os nad oes gwelliant.

Cantharis (Gwybedyn Sbaen) 30c neu 200c Dyma'r remydi os oes llosgi a phoen fel llafn - **cyn cychwyn, yn ystod ac ar ôl pi-pi** - gyda hen deimlad fod y job heb ei gorffen. Gall y dŵr edrych fel jeli a bydd syched aruthrol.

Equisetum (Marchrawn) 30c neu 200c Yn yr achos yma, bydd y llosgi a'r boen siarp yn disgwydd **yn ystod** llif y pi-pi, ond gyda chosi a phigo cyn pasio dŵr. Hyd yn oed ar ôl pasio lot fawr o ddŵr, bydd teimlad llawn yn parhau yn y bledren.

Apis (Gwenyn mêl) 30c neu 200c Eto, bydd llosgi i'w deimlo **yn ystod** pi-pi, a'r diferyn olaf yn enwedig yn merwino. Er fod y claf yn gwbl aflonydd, bydd llif y dŵr yn ara deg ofnadwy a bydd y claf o bosib yn gorfod pwysu i lawr i bi-pi. Dim syched, awydd am awyr iach a dyhead mawr am gael oeri'r llid.

Sarsaparilla (Smilax) 30c neu 200c Meddyliwch am Sarsaparilla os ydi'r boen yn digwydd **ar ddiwedd** llif y dŵr, neu os yn gorfod sefyll i basio dŵr e.e. yn y gawod. Er gwaetha'r boen, does dim cymaint â hynny o ddŵr yn cael ei basio.

Staphysagria (Llewyg y llau) 30c neu 200c Yn yr achos yma bydd llosgi mawr **rhwng** pob ymweliad â'r toiled, a'r symptomau yn llawer iawn gwell yn ystod y broses o basio dŵr. Fydd dim syched. O dan yr wyneb bydd teimlad blin, teimlad o gywilydd neu gamdriniaeth, teimlad o fod wedi dioddef niwed corfforol neu emosiynol e.e. drwy orfod cael gosod cathetr.

Berberis (Pren clefyd melyn) 30c neu 200c Eto, bydd llosgi fel llafn yn digwydd **rhwng** ymweliadau â'r toiled. Er y bydd y llosgi yn lleddfu **tra'n** pi-pi, bydd poen wahanol yn dod yn ei le yn y lwynau (*loins*) neu'r cluniau.

Os nad oes yr un o'r uchod yn gweddu'n dda, cysyllter â homeopath neu'r Homeopathic Helpline (09065 343 404). Os oes gwres, pwys (nausea), gwaed neu gasgl yn y dŵr neu unrhyw achos pryder, mynnwch gyngor meddygol.

Pam Prynu Bocs Bach Remydis?

Y cam cyntaf tuag at ddefnyddio bocs bach o remydis cartref ydi mynnu cael un! Mae'n beth amlwg i'w ddweud, ond fedrwn ni ddim gwneud presgripsiwn aciwt heb fod y remydis wrth law. Erbyn i salwch aciwt ddatblygu (e.e. pigyn clust, codwm neu gau bys yn y drws) fydd dim amser i archebu remydi drwy'r post.



Gellir prynu bocs o 18 neu 36 remydi gan fferyllfa Helios, neu focs Mam a'i Phlentyn o fferyllfa Ainsworth's, fel enghreifftiau. Er gwaetha'r gofynion labelu, wnaiff y tabledi bach ddim mynd 'allan o ddyddiad' ac maent yn werth y byd i unrhyw un sy'n dymuno gwarchod y microbiôm rhag effeithiau meddyginiaeth prif lif.

Os ydych yn gweld homeopath yn barod ac yn dueddol o ddatblygu un math o symptoms aciwt e.e. llid y bledren, mae'n bosib y bydd yr homeopath yn argymhell remydis ychwanegol i'r bocs-wrth-gefn. Mae'n bosib y bydd rhain yn perthyn i'ch remydi cyfansoddiadol.

Os yn bosib, dylai bwyd da a dŵr glân gyd-fynd â pha bynnag feddyginaeth rydych yn ei dewis, boed yn feddyginaeth homeopathig, llysiuol neu ddewis mwy confensiynol. Waeth beth fo'r gŵyn, mae'n syniad da osgoi bocsys o rawnfwyd brecwast, sudd ffrwythau o baced a siwgr (gwyn, brown, eisin a syrop).

Heb i chi fod wedi dal bocs remydis yn eich llaw, mae'n anodd disgrifio gwerth y budsoddiad. Ar wefan Neal's Yard mae rhywun wedi gadael y geiriau yma -

“Mi awgrymodd ffrind fy mod yn prynu hwn [bocs 18 remydi] yn lle Calpol (sy'n gwneud fy mabi yn rhwym) adeg torri dannedd. Mae'n dod gyda llyfryn a doedd gen i ddim syniad gymaint o ddefnyddiau gwahanol sydd i'r cit. Llauer o ddiolch. X”

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