

# Bwletin Drych Iechyd



## Eisteddfod-gylch-itis

Dyma hi yn Ddydd Gŵyl Ddewi unwaith eto ac yn amser sôn am 'wneud y pethau bychain.' Ond gydag eisteddfodau cylch yr Urdd ar y gweill, mae hi hefyd yn fis gwneud i blant bychain wneud coblyn o beth mawr, sef sefyll ar lwyfan!

Bydd ambell blentyn yn ysu am gael camu'n unigol i lwyfan yr Urdd; ambell un arall yn casáu'r syniad ac wedi gwrthod bod yn aelod o gôr, hyd yn oed. Rywle rhwng y ddau begwn, bydd degau o blant yn profi mymryn o nerfusrwydd, ond dim angen mwy na gair o anogaeth neu winc cyn cychwyn.

Ond i'r rhai sy'n cael y profiad o sefyll ar lwyfan yn un brawychus, dyma dri dewis homeopathig allsai fod o ddefnydd i ddod dros bwl o 'nyrfs.' (Wrth gwrs, gallant fod yr un mor addas ar gyfer oedolion sy'n ofni gwneud rhywbeth yn gyhoeddus, megis cael cyfweiliad, cyflwyno cyngerdd neu roi tystiolaeth mewn llys.)

**Arg nit 30c** (*Arian nitrad*) – Os ydi'r awydd am gystadlu yn gymysg ag ofn methu, neu os ydi plentyn yn rhewi ar y llwyfan, gall hwn helpu. Mae'n addas i berson llawn gwynt neu ddolur rhydd neu i rywun sy'n chwydu cyn cystadlu ac angen awyr iach. *Canwyd clodydd Arg nit gan y canwr Paul Rodgers – mae dyfyniad o'i eiriau ar y dudalen nesaf.*

**Pulsatilla 30c** (*Blodyn y Pasg du*) – Hwn 'di'r boi os oes diffyg hyder amlwg ond y plentyn yn hawdd i'w gysuro a'i berswadio. Bydd bol tynn yn cadw sŵn, dolur rhydd cyn cystadlu a thuedd i aros yn agos at mam! Gall ei hwyliau newid ar amraniad, fel ceiliog gwynt. *Mae pawb sy'n dod i glinig Heulfryn yn pasio blodyn Pulsatilla wrth y giât – sylwch fel mae'n newid ei olwg yn dibynnu ar y tywydd.*

**Lycopodium 30c** (*Corn carw*): Dyma'r remydi i'w ystyried os oes diffyg hyder o dan yr wyneb ond y plentyn yn ei guddio'n dda, er enghraifft drwy fod yn fwy siaradus na'r arfer. Gall fod wedi deffro ers 4a.m. neu fod wedi gwrthod bwyta brecwast a rŵan yn sglaffio da-da; gall hefyd fod yn rhwym neu'n gollwng gwynt sur.



*Lycopodium clavatum / Corn carw*

Faint ohonoch chi sy'n 'nabod y corn carw? Planhigyn byr mwsoglyd ydi o, ychydig fodfeddi o daldra. Mae'n debyg mai dyma un o ffurfiau cynharaf planhigion ar y ddaear, ac mae i'w gael heddiw ar ucheldiroedd fel y Migneint a Mynydd Hiraethog.

Yn ystod y cyfnod Carbonifferaidd (sef amser maith, maith yn ôl!) mae'n debyg mai'r Corn Carw oedd planhigyn talaf y coedwigoedd. O ystyried ei faint heddiw, rhyfedd meddwl ei fod tua 150 troedfedd bryd hynny. Rhyfedd meddwl hefyd fod yr hen blanhigyn, dros ganrifoedd, wedi cael ei wasgu i lawr i'r ddaear i ffurfio glo.

Yn fy ngwaith fel homeopath, daw Lycopodium i'r golwg yn aml, yn enwedig wrth helpu'r math o blant sy'n ei lordio hi adref ond yn swil ymhob man arall...ond stori at rywbryd eto ydi honno! Yn y cyfamser, diolch am fedru harnessu egni'r planhigyn bychan, a fu gynt yn gymaint o deyrnaswr, i helpu nerfau'r cystadlwr bach. Ydi, mae'n werth ystyried y pethau bychain!

*Wrth gynnig remydi homeopathig, dim ond un dabled sydd angen ei rhoi ar y tro. Yn achos nerfau eisteddfodol, mae un dabled bob hanner awr yn addas, ond os nad oes newid ar ôl tair dôs bydd angen dewis remydi sy'n gweddu'n well. Unwaith y bydd y plentyn yn teimlo'n well, fydd dim angen rhoi'r tabledi mor aml, os o gwbl.*

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

*The Family Guide to Homeopathy*: Dr Andrew Lockie (Hamish Hamilton, 1998);

*The Homeopathic Revolution*: Dana Ullman (North Atlantic Books, 2007);

*Easing Stage Fright With Homeopathy*: Dr Jonci Jensen ([www.drjoncijensen.com](http://www.drjoncijensen.com), 2018);

*Fourth Phase of Water*: Gerald Pollack (Ebner and Sons, 2013);

*The Leek – National Emblem of Wales*: Ben Johnson ([www.hitoric-uk.com](http://www.hitoric-uk.com) - last accessed March 2020);

*Vitamin N*: Richard Louv (Atlantic Books, 2016).

\*Fran Lebowitz - Social Studies

## Teulu'r Allium (y Nionyn)

Awyr iach, golau haul a chyswllt efo meicrobau llesol byd natur – paid â hepgor yr un o'r rhain hyd yn oed os ydi hi'n rihersal hyn ac ymarfer y llall a 'steddfod sir bellach rownd y gornel. Mae'r tri pheth yn bwysig i'n himiwnedd ni!

Os oes raid cael esgus i fynd allan am dro, yna mae mis Mawrth ac Ebrill yn adeg perffaith i hel garlleg gwyllt yn ardal Craflwyn, Crafnant, Abercraf neu unrhyw le arall sy'n goediog a llaith. Un ffordd dda o storio'r craf at weddill y flwyddyn ydi meddalau talp o fenyn pur a thorri'r dail yn dameidiau mân, mân a'u cymysgu. Wedyn rhewi'r menyn blas garlleg mewn ciwbiau bach cyfleus. Mae'r dail hefyd yn hyfryd wedi eu hychwanegu at sauerkraut.



Craf y geifr / *Allium ursinum*

\* \* \*

“Gwisg genhinen yn dy gap,” oedd neges Telynegion Maes a Môr, ond chyrhaeddodd y ffasiwn mo'r *catwalk* hyd yma... Er hynny *mae* yna hen arferiad ffordd hyn o gario nionyn yn dy boced er mwyn cadw annwyd draw, yn enwedig cyn eisteddfod pan mae'n bwysig peidio bod yn grug.

Tydi'r hen goel ddim yn destun syndod oherwydd yn homeopathig mae'r nionyn – neu *Allium cepa* yn Lladin – yn medru gwneud gwaith hynod mewn achosion o annwyd a thisian tymhorol. Dyma ddisgrifiad o'r math o symptomau mae *Allium cepa* yn medru eu lleddfu, yn ogystal â dau ffrind arall o'r bocs cymorth cyntaf.

**Allium-cepa 30c:** Dyma'r remydi os ydi'r trwyn yn diferu fel tap ac yn llosgi, plyciau o disian a'r llygaid hefyd yn rhedeg.

**Aconite 30c:** Rhaid cofio am hwn *ar yr arwydd cyntaf* o annwyd – waeth heb estyn amdano fo ar ôl diwrnod neu ddau! Mae'n werth cymryd un ddôs ar unwaith os oes unrhyw arlliw o ddolur gwddw neu disian ar dywydd oer.

**Arsenicum album 30c:** Mae blinder mawr yn rhan o'r darlun yma ond bydd hefyd elfen aflonydd e.e. y meddwl yn rasio. Ar y cyfan mae'n gyflwr rhynglyd ond bydd rhyw elfen boeth e.e. y corff yn oer ond y stumog yn llosgi neu'r pen yn boeth.

Wrth reswm mae llawer mwy na thri remydi posib ond mae'r uchod yn fan cychwyn. Os yn anwydog, cymer un remydi ac aros am yr ymateb, a chofia wrando ar neges y corff a gorffwys yn ddigonol. Hefyd, rho glod i'r system imiwnedd am berfformiad gonest bob amser a'i atgyfnerthu gyda digon o gwsg bob nos a golau haul bob dydd, digon o botes ac amrywiaeth o deulu'r Allium yn dy ddeiet. Tan dy fendith!

## Tri Gŵr Ffond o Ddŵr!

**Dewi Ddyfwr:** Yn y chweched ganrif roedd nawddsant Cymru yn yfwr dŵr brwd, yn ôl y sôn. Mae'n debyg ei fod o hefyd yn awyddus i ni ymddiddori mewn pethau bychain: go dda'r hen Ddewi!

**Dr Samuel Hahnemann:** Erbyn cwblhau ei chweched argraffiad o lyfr yr Organon tua 1842, roedd yr arloeswr meddygol yma yn cynnig ei feddyginiaeth homeopathig mewn dŵr yn hytrach nac ar ffurf tabled sych. Mae'r *School of Homeopathy* yn disgrifio'r chweched argraffiad fel “penllanw athroniaeth feddygol,” gyda'i gyfarwyddiadau ar sut i wlychu a bywiogi pob dôs fechan fach fach fach o feddyginiaeth cyn ei chynnyg i'r claf.

**Dr Edward Bach:** Yn dilyn gyrfa fel meddyg, bacteriolegydd a homeopath dylanwadol, dilynodd Dr Bach drywydd blodau rhinweddol. Yn nhridegau'r ugeinfed ganrif, arferai ddod i ardaloedd Abersoch a Dolwyddelan a defnyddio'r ffynhonnau lleol i wneud meddyginiaethau fel *Rescue Remedy*. Mae hwn yn fendith i gerddorion a pherfformwyr hyd y dydd heddiw.



*Rescue Remedy Dr Bach*

Hyfryd iawn ydi sylwi fod lleisiau'r tri yn dal i gael dylanwad yn yr unfed ganrif ar hugain. Hir oes i'w sylwgarwch ac i'r doethineb mewn dŵr.

“Mae llais yn fwy na llais, pwy wyt ti'n llawn ydi o. Rhaid i ti edrych ar dy ôl dy hun yn gorfforol, yn feddyliol ac yn ysbrydol er mwyn cynnal safon yr hyn sydd gen ti i'w gynnig fel canwr. Fel rhan o fy myfyrdod rydw i'n gwneud llawer o anadlu dwfn. Mae anadlu digonedd o aer glân yn fanteisiol iawn.

'Dwi hefyd yn cymryd meddyginiaeth homeopathig. 'Dwi'n mynd at foi sy'n rhoi *Argentum nitricum* i mi. Fuaswn i ddim yn argymhell jyst cymryd hwnnw. Mae'n rhaid i ti fynd at y boi dy hun. Mae'n help i gadw fy llais yn glir.”

Paul Rodgers

*Dyfynnir gan Dana Ullman  
yn yr Homeopathic Revolution*

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**