

# Bwletin Drych Iechyd



## Swper Bys yn y Potes

Pan gychwynais i yn y busnes gofal iechyd, wnes i ddim dychmygu y buaswn i ryw noson yn coginio pryd tri chwsr i dri dwsin o bobl! Ond dyna ddigwyddodd neithiwr yn Nghanolfan Gymunedol Capel Curig, a braf iawn oedd cael cwmni ffrindiau triw Bys yn y Potes a dwy ffermwraig H.A.W.L. yno, yn ogystal â ffrindiau newydd o Benmachno, Llangernyw, Capel Curig, Cynwyd a Blaenau Ffestiniog.

Fel mae fy narllenwyr yn gwybod, homeopath ydw i wrth fy ngwaith bob dydd, ac mae'n bwysig i mi fod pob claf yn gwybod sut i gynnal effeithiau llesol unrhyw feddyginiaeth drwy ddewis bwyd dyddiol sy'n llawn maeth. Mae'n syndod i rai fod hynny yn cynnwys braster hen ffasw'n o anifeiliaid iach, sef yr hyn sy'n cael ei ddisgrifio yn y geiriadur fel "y rhan fwyaf maethlon, y cynnyrch dewisaf, cyflawnder, cyfoeth, ffrwythlonder."

Yn anffodus mae nifer o fy nghleifion, yn cynnwys ffermwyr, yn gor-drethu'r corff gyda bwydydd modern sy'n achosi problemau dybryd – pethau fel gormodedd o rawn a gwenith a siwgr a llefrith sâl o'r siop.

Yn waeth na hynny, mae'r bwydydd lleol llesol sy'n cynnal cymalau, hormonau, croen a iechyd meddwl wedi mynd yn angof gan lawer i deulu – pethau fel paté a iau a photes esgyrn a braster eidion. Dyma'r bwydydd iachaol sydd wrth wraidd fy chwaer-broffesiwn fel ymarferydd GAPS™ ac er gwaethaf yr enw drwg a gafodd braster ar hyd y degawdau diwethaf, rydym bellach yn deall ei fod yn angenrheidiol.

Ar y dde, mi gewch gipolwg ar y cwis gafwyd rhwng pob cwsr, a thros y dudalen mae copi o'r fwydlen ac eglurhâd pellach o ystyr GAPS™.

Diolch i Mari, Anest ac Ann am eu gwaith yn y gegin ac i bawb a gyfrannodd at ysbryd hwyliog, a bwyta pob tamaid!

## CWIS: Pam fod rhain ar y byrddau?

### 1. CLUSTOG SGIWSIWCH-NI

- a) Er mwyn bod yn ddireidus;
- b) I annog pawb i ollwng gwynt yn ffri;
- c) I'n hatgoffa fod gwynt ac IBS yn rhan o'r darlun y gallwn ei daclo efo GAPS a homeopatheg.



### 2. TABLEDI GOLCHI LLESTRI NATURIOL

- a) Er mwyn penderfynu pwy sy'n golchi llestri;
- b) Am ei fod yn llai niweidiol i'r system dreulio na sebon llestri arferol;
- c) Am ein bod ni'n *posh*.



### 3. PULSATILLA 6c

- a) Gan ei fod yn remydi handi i rai pobl sy'n cael traferth treulio braster;
- b) Oherwydd ei fod yn gwella'r pyls;
- c) I'w roi yn eich paned yn lle siwgr.



### 4. AERON YSGAWEN

- a) Er mwyn i ni gael smalio bwyta *caviar*;
- b) Oherwydd ei fanteison posib i imiwnedd;
- c) Am fod teuluoedd GAPS yn cael eu hannog i baratoi aeron ysgawen yn gyfrifol.



### 5. DANNEDD WEINDIO

- a) I'n hatgoffa i beidio siarad tra'n cnoi;
- b) I'n hatgoffa i lanhau ein dannedd gosod;
- c) Am fod posibilrwydd fod ceg lydan yn arwydd o iechyd da.



### 6. TURMERIC FFRES

- a) Er mwyn osgoi camdreuliad;
- b) Am fod turmeric ar y cyd â braster da yn medru lleddfu llid (*inflammation*) megis arthritis;
- c) Er mwyn gwneud diod blasus.



**ATEBION** (Trafodwyd yn llawnach ar y noson) :  
1.c) – 2.b) – 3. a) – 4.b) ac c) – 5. c) – 6. a) a b) ac c).

## MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL\*

*Nutrition and Homeopathy*, Deborah Hayes - <http://www.rebalance-health.com> - agorwyd Chwefror 2020);

*Gut and Psychology Syndrome*, Dr Natasha Campbell-McBride (Medinform, 2018);

*The Heal Your Gut Cookbook*, Hilary Boynton and Mary Brackett (Chelsea Green Publishing, 2014);

*The Vegetarian Myth*, Lierre Keith (PM Press, 2010);

*Y Safn a Thorri Dannedd*, Elin Alaw ([www.elinalaw.com](http://www.elinalaw.com) - agorwyd Medi 2019).

\*Fran Lebowitz - Social Studies

# Bwydlen BYS YN Y Potes

Does dim grawn, glwten, carbohydrad wedi ei brosesu, ychwanegion annaturiol na swcos yn y tŷ hwn!

Mae yma ddigonedd o gynhwysion maethlon fel iau o anifeiliaid iach, potes esgyrn, menyn organig, braster lleol hen-ffasiwn a bwydydd bwrw-fyny.

**I Ddechrau:** Pâté iau cywion NEU bôté eog a chnau coco wedi ei daenu ar Fara Sara Mai, a shot o ddioid betys.

**Prif Bryd:** Cig eidion lleol mewn potes sawrus, gyda llwyaid o kefir NEU sauerkraut a blodyn nasturtium.

**I Orffen:** Te Chai drwy lefrith da wedi ei fwydo efo sinsir a turmeric ffres. Tamaid bach o gacen foron GAPS ar yr ochr.

Am rysait *Bara Sara Mai (PK Bread)* ewch i [www.drmyhill.co.uk](http://www.drmyhill.co.uk). Am gyngor ar sut i wneud potes da ewch i *Potes–Y Deunydd Crai* ar [www.elinalaw.com](http://www.elinalaw.com). Am rysait cacen foron heb rawn na siwgr, prynwch *The Heal Your Gut Cookbook* gan Boynton & Brackett.

**Beth ydi GAPSTM?** Dyma'r enw byr am *Gut and Psychology* ac am *Gut and Physiology Syndrome*. Mae'n golygu ein bod ni'n gwerthfawrogi'r cysylltiad rhwng cyflwr ein system dreulio a gweddill ein iechyd, yn cynnwys y ffordd rydym yn meddwl.

Meddyg a niwrolegydd o'r enw Dr Natasha Campbell-McBride sydd wedi bathu'r enw GAPS. Gwnaeth hyn yn dilyn ymchwil a phrofiad o glirio diagnosis sobr ei mab bach. Mae'n bosib darllen mwy yn ei llyfrau hi, a dechrau meddwl o ddifrif ynglŷn â pha fath o fwyd rydym yn dewis ei fagu a'i fwyta.

Mae cyflyrau GAPS yn niferus iawn, o anhwylderau bach fel dŵr poeth a bol fel balŵn ar ôl bwyta, i broblemau dysgu a phroblemau croen ac iselder ysbryd. Mae unrhyw drafferth hormonau (thyroid, clefyd siwgr, anffrwythlondeb) ac unrhyw gyflwr sy'n gorffen gydag *-itis* hefyd yn bartneriaid yn y drosedd! Y newyddion da ydi fod modd dylanwadu ar gyflwr y perfedd – a thrwy hynny weddill y corff a'r meddwl – drwy ddychwelyd at ffordd hen-ffasiwn o fwyta a gorffwysu am gyfnod rhag bwydydd niweidiol yr oes fodern.

Yn fyr, mae'n hwyr glas i ni ail-ystyried pa werthoedd sy'n cael eu pasio i'r cenedlaethau nesaf, ac i ba fath o etifeddiaeth feicrobaidd y byddan nhw yn cael eu geni.

## Sut i Wneud Sauerkraut

Dyma fwyd-bwrw-fyny (*fermented food*) sy'n hawdd iawn i'w baratoi. Beth am rannu'r gwaith a chael sgwrs ar unwaith?

**Bydd angen:** Un fresychen iach, mymryn o halen da (heb ychwanegion), dŵr wedi ei hidlo (nid dŵr o'r tap), cylllell finio neu lafn mandoline, powlen gymysgu a jariau gwydr glân.

**Sut i fynd o'i chwmpas hi:**

1. Glanhau'r gornel waith a golchi'r dwylo'n dda.
2. Arbed un ddeilen fresych a'i chadw tan wedyn.
3. Torri gweddill y fresychen yn sribedi mân gyda chylllell neu lafn mandoline – a gwylio blaenau'r bysedd!
4. At bob bresychen fach (tua 800g) ychwanegu llong llwy de fechan o halen.
5. Defnyddio'r dwylo i wasgu a thylino'r bresych sy'n y fowlen, nes tynnu hylif o'r llysiuyn.
6. Pacio'r bresych yn dynn i mewn i'r jariau, yna defnyddio'r ddeilen gyfan i wneud cap i'r cwbl. Yn ofalus iawn, gwthio ymylon y ddeilen i lawr rhwng y sauerkraut a thu mewn y jar.
7. Os na ddaeth llawer o hylif allan o'r bresych, mae'n bosib cymysgu dŵr a 2% o halen i'w dywallt hyd at ysgwydd y jar.
8. Cau'r caead a gadael i'r gymysgedd sefyll ar dymheredd y gegin am tua wythnos. Pan fydd swigod bach, bach yn dechrau codi yn y jar, bydd y sauerkraut yn barod i'w gadw yn yr oergell neu i'w fwyta – llwyaid fach ar y tro.



Llun: Nia Evans

*Catrin – mam brysur, ffermwraig H.A.W.L. a'n harbenigwraig leol ar wneud dwy lond bowlen o sauerkraut ar unwaith!*

**“Fel homeopaths, rydym yn deall pwysigrwydd trin pawb fel unigolyn. Dyma egwyddor sy'n gymwys i'n deiet yn ogystal â'n meddyginiaeth.”**

**Deborah Hayes**

*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](mailto:elinalawhomeopath@yahoo.co.uk) / 07989 491 417 / [www.elinalaw.com](http://www.elinalaw.com)