

Bwletin Drych Iechyd



Yr Allwedd i Well Iechyd



“Does dim rhaid i ni feddwl am deitl tan wedyn,” oedd fy nghyngor i pan oeddwn i'n athrawes ysgol gynradd. Roedd yn well gen i weld y plant yn bwrw i lif y broses o 'sgwennu stori neu gerdd yn hytrach na chrafu pen yn meddwl am deitl a theimlo'n sownd ar y llinell gyntaf un.

Ac yn lle osgoi disgyn i'r fagl fy hun, dyma fi wedi teipio rhywbeth am 'allwedd' ac yn methu symud yn fy mlaen.

Mae'n debyg fod tipyn o bwysau i'r gorïad oedd gen i mewn golwg yn wreiddiol, fel yr un haearn hynafol sydd gennym i agor drws y festri yn ein pentref ni. Ond tydi gwell iechyd ddim yn dibynnu ar droi *un* gorïad *un* waith, ac felly wrth droi'r ddelwedd yn fy meddwl mae hi wedi trawssffurfio yn glo clap efo pedair olwyn fach a rhif côd.

Rywsut felly rydw i'n hoffi meddwl am driniaeth homeopathig hefyd - proses bedair rhan sy'n arwain at agoriad yn ein profiad ni o iechyd. Fedrwn ni ddim agor y clo drwy droi un olwyn fach yn unig; rhaid i'r *pedair* fod yn y lle cywir. Mae'r athroniaeth yma ar gael yn llawn yn yr *Organon of the Medical Art* gan Dr Samuel Hahnemann.

1) GWELD POB UNIGOLYN



Mae pob un person sy'n dod am driniaeth homeopathig yn unigryw. Yn y tirlun o'n cwrpas, does dim dau fynydd yn union fel ei gilydd ac felly hefyd ein cleifion. Does dim dau achos o feigren na cholic na phoen cefn sy'n hollol debyg chwaith a rhaid symud ein golygon oddi wrth unrhyw ddiagnosis cyffredin a thrin y *person* a'i gyfuniad cyfoethog o batrymau.

2) Y PERSON CRWN, CYFAN



Mae'r gair Saesneg, *health*, a'i darddiad Groeg, *holos*, yn cwmpasu'r *holl* agweddau ar berson. Er mwyn anrhydeddu'r darlun crwn, cyfan, mae'n angenrheidiol i homeopath ddeall y manylion bach am sawl agwedd o'r darlun mwy. Er mwyn lleddfu pigyn clust, er enghraifft, mae'n bosib y byddwch yn gorfod ateb cwestiynau am eich arenau a bodiau eich traed yn y fargen. Dan ofal *holistig* fedrwn ni ddim gwahanu'n symptomau.

3) GALL TBYG WELLA'I DEBYG



Ar ôl dod i ddeall yr unigolyn mewn manylder a hynny fel rhan o ddarlun llawn, bydd modd i homeopath ddewis meddyginiaeth sy'n ddrych o gyfansoddiad y claf. Er enghraifft, gall ffisig *Apis mel* fod o ddefnydd i rywun â chwydd llawn hylif, poenau sy'n llosgi a hen natur bigog, oherwydd dyma'r union briodweddau sy'n dod i ran person iach wrth gael ei golio gan wenynen.

4) LLEIA'R TRWST, MWYA'R DYLANWAD



Tydi *pathos* person – y profiad o fod yn glaf – ddim yn fêl i gyd ac felly tydi'r feddyginiaeth debyg - yr *homeo* - ddim yn mynd i ymddangos yn ddeniadol bob tro chwaith! Dyna un rheswm pam fod Belladonna a Mercury a phob meddyginiaeth homeopathig arall yn cael eu gwanháu nes cael gwared â phob gwenwyn a'u hysgwyd i fywiogi egni'r sylwedd gwreiddiol. Ie, egni sydd dan sylw yma, nid biogemeg fateryddol, ac er fod hyn yn ddiethr i feddygaeth prif lif diweddar mae homeopatheg yma o hyd. Callaf dawo.

Mae agoriad braf mewn gweld y darlun mawr drwy ei fanylion, mewn parchu lleiafrifoedd ac o weithio mewn cynghanedd â natur pethau. Mewn gwell iechyd, gall hyn oll ein harwain at ddechrau pennod newydd sbon.

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Healing The Homeopathic Way: Jörg Wichmann (FAGUS-Verlag, 2019);

Pocket Manual of Homoeopathic Materia Medica & Repertory: William Boericke (B. Jain, republished 1999);

Homeopathy in General Practice: Dr R.A.F. Jack (Beaconsfield, 2001);

Success Stories: HHA (www.homeopathyforhealthinafrica.org);

Homeopathy for Epidemics: Eileen Nauman (Light Technology Publishing, 2004).

*Fran Lebowitz - Social Studies

Bocsys Remydis: Canllaw Byr

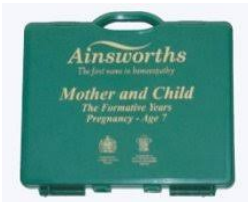


Y cam cyntaf tuag at ddefnyddio bocs remydis? Bod yn berchennog ar un! Pan fydd dy glust yn pigo neu dy donsils yn brifo, fydd dim amser i archebu'r feddyginiaeth drwy'r post felly rhaid budsoddi ymlaen llaw!



Y bocs glas yma o 36 remydi ydi'r cyntaf erioed i mi ei brynu. Mae'n dal mewn defnydd gen i ac mae fferyllfa Helios yn dal i

werthu un tebyg, yn ogystal â bocs gwyrdd ar gyfer y rhai sy'n bwriadu trafelio ac un melyn ar gyfer cynnal merched yn ystod geni plant. Am fanylion pellach gellir pori drwy wefan www.helios.com.



Ar ddechrau triniaeth homeopathig i gyfansoddiad plentyn, mae'n syniad da i'r rhiant ofalu fod bocs o feddyginiaethau aciwt hefyd wrth gefn yn y tŷ,

rhag ofn i symptomau di-rybudd godi rhwng apwyntiadau. Mae'r bocs *Mother and Child* o fferyllfa Ainsworth's yn un addas. Draw ar www.ainsworths.com mae bocsys arbenigol eraill ar gael ar gyfer ffermwyr a pherchnogion anifeiliaid anwes – mae'r rhain yn berffaith ar gyfer y rhai sy'n gweithio gyda milfeddyg homeopathig neu fentor H.A.W.L. (*Homeopathy at Wellie Level*).



Weithiau mae'n fwy synhwyrol creu pecyn personol o remydis sy'n gweddu i anghenion neu ofnau unigolyn. Beth am greu trindod ddefnyddiol fel Aconite 30c, Arnica 30c

a Hypericum 30c, a'u cartrefu mewn poced ledr Globuli-to-Go o etsy.com? Gellir prynu'r remydis unigol o siop iechyd leol a'u cadw ar gylch goriadau.

Idyw i ddim yn cael fy noddi gan yr un o'r cwmnïau uchod, ond wedi prynu eu cynnyrch ar sawl achlysur a gwerthfawrogi'r safon bob tro.

Homeopatheg 4 X 4

Gyda'r athroniaeth bedair rhan yn ei lle (*Gweld yr Unigolyn, Y Darlun Crwn Cyfan, Gall Tebyg Wella'i Debyg a Lleia'r Lleia'r Trwst Mwy'r Dylanwad*) gallwn fynd ati i ystyried pedwar math o salwch, o'r aciwt i'r pandemig.

Acíwt – Yn aml iawn (ond nid bob amser chwaith) gallwn leddfu salwch bach byr-dymor ein hunain – dolur gwddw neu sgruffyriad neu annwyd, er enghraifft. Mae'r darlun crwn yn gymharol hawdd i'w amgyffred a ddim yn rhy fawr i'w drin gydag un o'r 36 remydi yn ein bocs cymorth cyntaf.

Cronig – Mae angen homeopath proffesiynol a'i ddewis o 4,000 remydi i helpu gyda salwch mwy hir-dymor. Mae'r persbectif cyfansoddiadol yn golygu y bydd yr homeopath yn cymryd darlun mwy i ystyriaeth, ac yn cynnig y fath hwb i stamina person fel bod unrhyw straen neu adwyth neu salwch heintus nes ymlaen yn haws i'w daflu.

Epidemig – Yn ei hanfod, mae'r math yma o glefyd yn heintus ac felly yn effeithio ar nifer fawr o bobl mewn ardal neu wlad. Dyma'r math o salwch ddaeth â homeopatheg i enwogrwydd a galluogi Hahnemann i ddyfnhau ei ddealltwriaeth o'i grefft. Ond tydi feirysau byth yn aros yn llongydd ac mae myrdd o homeopaths ein hoes ni yn parhau gyda'r gwaith o liniaru effeithiau salwch epidemig, e.e. yng nghlinigau *Homeopathy for Health in Africa*.

Pandemig – Dyma'r gair am epidemig sydd wedi lledaenu i nifer o wledydd. Yn naturiol, mae'r darlun crwn yn go fawr yn yr achos yma ac yn galw am gydweithio ledled y byd. Gyda dyfodiad pandemig COVID-19, er enghraifft, daeth goreuon y gymuned homeopathig at ei gilydd i hel a rhannu gwybodaeth am batrwm egni'r feirws, ac i greu banc o'r meddyginiaethau mwyaf addas i '*adfer y gwael i'w iechyd, ei wella, fel maen nhw'n dweud.*'

Gydag awen, da bo.



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