

Bwletin Drych Iechyd

Grawnfwyd a G.A.P.S.



Grawnfwyd a G.A.P.S.

“Paid â sôn am y stwff dychrynllid yna wrtha i! Wyt ti'n gwybod beth sy'n cael ei ddefnyddio i wneud creision yd? Yr holl ddarnau bach cyrliog o bren sydd mewn naddwyr pensiliau!”

Charlie a'r Ffatri Siocled,
Roald Dahl (cyf Elin Meek).

Mi glywsoch chi fi ddigon o weithiau yn sôn am baratoi brecwast, bocsys bwyd a phrydau cartref heb ddim grawn ynddyn nhw. Na, does gen i ddim ofn tagu ar ddarnau bach cyrliog o bren, ond mae'n boen calon gen i weld pobl yn byw ar fwydydd sy'n anaddas i gyflwr eu iechyd.

Gall hwn fod yn bwnc cymysglyd. Ddoe, ar wefan newyddion, gwelais erthygl am fanteision grawn i iechyd, ac un arall yn trafod arbed arian drwy brynu carbohydradau rhad fel pasta. Ac eto, mae lleisiau diffuant eraill (annibynnol o'r corfforaethau ariannog) yn ein cynghori i osgoi grawn, a hynny am resymau teilwng.

Felly pwy sydd i'w gredu!?? Ymhle y dylai rhywun gychwyn wrth ddewis y maeth gorau? Gydag anghenion yr unigolyn a'i deulu, a chyda'r ddealltwriaeth gyffredinol fod bwyd a broseswyd mewn ffatri yn llai na delfrydol.

Beth ydi grawn? Math o fwyd o deulu'r gwair ydi grawn. Yn ôl chwedloniaeth, cyflwynwyd gwenith, barlys a rhug i Brydain gan Henwen (hwch!) ac yn ôl crefft a llên gwerin bu gwenith yn symbol o ffrwythlondeb am ganrifoedd. Ond bellach, perthynas go wahanol sydd gennym efo'r ddaear a'i phlanhigion, a mwy o sôn nag erioed am anffrwythlondeb, twymyn gwair ac alergeddau i glwten.

Er mor niferus y ffactorau all fod yn cyfrannu at y fath gyflyrau, teg crybwyll fod cam-drin y fam ddaear gyfystyr â chamdrin ni ein hunain. Drwy ddatblygu grawn sy'n drymlwythog o glwten, drwy ei dyfu mewn pridd blinedig, a thrwy'i chwistrellu â chemegau mewn brwydr yn erbyn elfennau byd natur, daeth effaith grawnfwyd modern ar iechyd yn fwy na myth – mae'n drychineb gwirioneddol.

Sut mae'r corff yn treulio grawn? Wrth fwyta carbohydradau, mae'r corff yn eu troi i fod yn fath ar siwgr. Toc, bydd sbeic yn lefel y siwgr yn y gwaed, yn enwedig yn niff-yg brasterau naturiol, ac yn enwedig os mai grawn wedi ei brosesu sy' dan sylw e.e. blawd, grawnfwyd brecwast a *cereal bars*, cracys a sosejis. Craffwch ar y labeli ac mi welwch fod grawn hefyd mewn jariau bwyd babi yn aml. Drwy fwydo gormod o'r rhain i'n teuluoedd bydd eu *blood sugar* ac inswlin yn rocedu a disgyn fel rolyrcôstyr di-stop. Dan y fath amodau ansefydlog, gall y perfedd droi'n llidus.

Dyma'r llid sy'n gyffredin i bob GAPSDar, a sefyllfa all agor drws i glefyd siwgr¹, clefyd thyroid² a chlefyd y galon³, a rhoi rhwyddineb i adwythi gydio, i'r croen losgi ar ddim yn yr haul ac i grydcymalau ddechrau cnoi⁴. Hefyd, gall glwten drafailio i lefydd anarferol yng nghorff GAPSDar, a tydi'r plant yma yn bendant ddim yn mwynhau dygymod â'r ffordd maen nhw'n teimlo ar ôl cinio ysgol llawn blawd.

Yr oes o'r blaen Roedd y gallu i loddesta ar gynhaeaf yr haf hwyr a'r hydref o fantais gynt. Heb wres canolog na chyflawnder o fwyd dros y gaeaf, peth call oedd pesgi 'chydig ar ein teuluoedd ar siwgr naturiol fel grawn a ffrwythau'r tymor. Drwy ffermio gwenith a chodi melinau, bu hefyd yn bosib cynnal gweithluoedd diwydiannol ar fwyd cymharol rad. Ond bellach, mae'n rhy hawdd estyn am carbohydradau sâl ddydd a nos, drwy'r flwyddyn gron.

Cofiwch hefyd fod cyflwr y system dreulio fodern yn dioddef dylanwad gwrthfotigau, trawma a straen byd gwaith. Yn wir, mae canran uchel o 'nghleifion yn trefnu eu hapwyntiad cyntaf oherwydd sgîl-effeithau eu ffordd o fyw, a'r gormodedd meicrobau pathogenaid, fel candida, sydd wedi medru coloneiddio'r perfedd yn ei wendid. Ychwanegwch y modd mae grawnfwyd yn bwydo'r pathogenau yma, a'r ffaith fod grawn yn cael ei chwistrellu gyda *roundup* (math difrifol ar wrthfotig sy'n lladd meicrobau da) cyn ei gynaeafu, ac mae rysait dychrynllid ar ein plât.

Mr Cocadwlddŵ Gyda homeopat heg a gwell bwyd, dylem weld cysoni yn lefelau'r *blood sugar*, a dylai'r coluddyn allu adfer amrywiaeth o feicrobau iach. Ymgyrch wahanol oedd gan Mr Kellog gynt o daflu dŵr oer - neu'n hytrach gorn fflêcs—i lawr gyddfau dynion er mwyn lladd eu libido. Heb os, mae gwell dewis na grawnfwyd at gynnal iechyd.

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Charlie a'r Ffatri Siocled: Roald Dahl, cyfieithiad Elin Meek (Rily Publications Ltd, 2002);

¹Prevent and Cure Diabetes: Dr Sarah Myhil (Hammersmith Health Books, 2016);

²Hashimoto's Protocol: Dr Isabella Wendtz (Harper One, 2017);

³A Statin Free Life: Dr Aseem Malhotra (Yellow Kite, 2021);

Nourished Beginnings Baby Food: Renee Kohley (Page Street Publishing Co, 2016);

Diabetic Cookery: Rebecca Wolff Oppenheimer (E. P. Dutton & Company, 1917);

⁴Gut and Physiology Syndrome: Dr Natasha Campbell-McBride (Medinform Publishing, 2020).

*Fran Lebowitz - Social Studies

Gad o ar y silff...

Mae'n wir fod pacedi *cereal* yn sioe ar y silff: sioe gystal ag actor sobr o sâl!
Un ateb: rhaid ymatal.

Daeth i'r fei fod y beiom yn adnodd cain, cydnerth, coeth ynom, hen ffrind a biwsiwyd yn ffrom: y claf hynaf ohonom.

Plîs, gad y *Frosties* yn Asda – y grawn nad yw'n *grrrrrêt*, y bara a'r 'nialwch mewn granola, a byw d'oes yng ngardd bwyd da.

EA

Haleliwia, be' ga' i i frecwast? Wÿ wedi ei ferwi ★ Glasiad o kefir cartref ★ Cig moch, madarch a thomato ★ Smwddi mwyar duon, llysiâu'r gwenyn, kombucha a hufen cnau coco ★ Pwdin chia-cocoa-mafon ★ Cyp-a-swîp cartref ★ Omlet (beth am brynu peiriant bach a gofyn i'r plant ddewis eu llenwad?) ★ Uwd cywarch (had cywarch a llin, pwmpen, menyn, llaeth crai, mêl a sinamon – wedi eu sdiwio a'u sdwnsio) ★ Cwpanaid o botes ★ Coes cyw a llwyaid o sauerkraut ★ Coffi Dyn Cry' (gyda sgwaryn o fenyn Mari neu fenyn cacao ynddo) ★ Smwddi ffres (llaeth coconyt da, dyrnaid o aeron o'r rhew, fanila a mêl) ★ Pate iau cyw cartref ar sleisys afal ★ Cwstard wÿ cartref (300ml o lefrith cnau coco da, 4 wÿ, fanila a mêl) ★ Llond ramekin o sdwns afocado, powdr cocoa, hufen sur a mêl ★ Sgadan o'r badell ★ Sdiw aeron efo mymryn o fêl a hufen crai ★ Pate pysgod cartref ar sleisys ciwcymbyr ★ Cwpanaid o botes ★ Smwddi cocoa a mintys (iogwrt neu lefrith crai da, powdr cocoa plaen, afocado, mêl a dyrnaid o fintys) ★ Cwpanaid o botes ★ Bara Sara Mai (*PK bread*) a Menyn Mari (*ghee*) ★ Nionod a wyau wedi eu ffrïo mewn braster eidion lleol, da ★ Ddeudis i gwpanaid o botes? ★ Iogwrt plaen, braster llawn, efo cnau a diod kvass coch ★ Bara Sara Mai a madarch mewn menyn craf y geifr ★ **BORE DA WÂ!!!**

YDW I YN GAPSDar?

Mae G.A.P.S. yn dalfyriad o *Gut and Psychology Syndrome* a *Gut and Physiology Syndrome*. Os oes gennych chi hanes o unrhyw un o'r isod yna rydych yn GAPSDar dros eich pen a'ch clustiau. Bydd cyfansoddiad eich perfedd (a thrwy hynny eich hormonau, eich trosglwyddwyr niwronau a'ch system imiwnedd) wedi dioddef yn eu sgîl:

- ★ fffisig gwrthfotig, unrhyw bryd yn ystod eich bywyd;
- ★ pwmp steroid, unrhyw bryd yn ystod eich bywyd;
- ★ chwistrelliad steroid e.e. i'ch mam pan yn feichiog;
- ★ eli steroid, hyd yn oed fymryn bach, flynyddoedd yn ôl;
- ★ pats / pilsen / 'implant' atal cenhedlu, unrhyw bryd yn ystod eich bywyd / bywyd eich mam neu eich nain;
- ★ IVF, HRT neu wrth-histaminau;
- ★ cyswllt â chwynladdwyr megis *roundup*- yn yr ardd, yn y parc, ym môn cloddiau cyhoeddus neu ar rawnfwyd;
- ★ cyswllt â dip defaid neu organophosphadau;
- ★ tabledi rhag dŵr poeth, tabledi gwrth-iselder, tabledi statin a bron bob cyffur sy'n cael ei restru yn llyfr Susan Cohen, *Drug Muggers*.

Mae bron i bawb sy'n dod i fy ngling i am driniaeth homeopathig yn GAPSDar; weithiau heb ddeall. Mae eu symptomau yn adlewyrchu niwed i'r meicrobeiom. Gall eu diagnosis amrywio o arthritis i alergeddau i'r sbectrwm awtistig, o drafferthion cenhedlu i ADHD i glefyd seliac, o glefyd siwgr i ecsema i iselder ysbryd – a mwy. Cewch eglurhâd manylach yn y llyfr *Gut and Physiology Syndrome* gan un o fy athrawon i, sef Dr Natasha Campbell-McBride.

Y NEWYDDION DA! Gallwn anelu tuag at adfer y niwed a gwella'r dreftadaeth feicrobaidd i'r genhedlaeth nesaf, efo 1) Cwrs Clirio Allan neu *Homeopathic Detox*, 2) Deiet GAPS a 3) Hybu imiwnedd drwy ddulliau naturopathig.

Oherwydd nad ydi cyflyrau GAPS yn clirio yn llwyr drwy eu masgio â chyffuriau, ac oherwydd fod galw mawr bellach am help holistig i drin *gwraidd* y mater, mae ein hagwedd tuag at ofal iechyd yn newid o dipyn i beth. Thâl hi ddim i ni redeg at arbenigwyr heb wneud ein rhan ninnau yn yr hafaliad. Wrth ail-ystyried hen deimlad o hierarchaeth ym myd iechyd, beth am gymryd eich canran chi o'r pŵer yn ei ôl, a gweini'r pŵer hwnnw ar eich plât bob dydd?

Mae'n amlwg i mi mor fuddiol fyddai i bawb ohonom fedru cefnogi'r gofal a gawn gan feddygon teulu, meddygon dail, ymarferwyr homeopatteg ac acwbigwyr, drwy ddewis bwyd sy'n hybu iachâd – nid llid - o fewn y perfedd. Ond fedra i ddim dod i'ch tai i wneud swper, felly rhaid i *chi* wisgo'ch ffedogau a chofleidio eich rhan yn y bartneriaeth iechyd yma!

Pa mor wych wedyn fyddai medru camu o'n ceginau i helpu GAPSDars eraill i iachâd: mewn meithrinfeydd, cantîns gwaith a banciau bwyd? **Bob yn un, rhaid i ni bellach osgoi grawn modern, ac yn lle hynny yn iachâu'r perfedd gyda help potes, brasterau traddodiadol a bwyd o bridd sy'n rhydd o *roundup*.** Brysiwch at y brwrdd!



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