

# Bwletin Drych Iechyd



## Salwch Aciwt, Salwch Cronig

Fel arfer pan ddaw pobl ataf fi am driniaeth homeopathig, maen nhw'n gobeithio datrys anhwylder cronig sydd wedi bod yn eu poeni nhw ers tro. Ac ie, dyna fy ngwaith i!

Ond rydw i hefyd yn cynnig gwersi ar sut i ddefnyddio homeopat heg mewn achosion aciwt, yn enwedig i rieni ac i unrhyw un arall fyddai'n hoffi teimlo'n fwy hyderus yn wyneb feirws / damwain / sawlch plentyndod ac ati.

**Salwch Aciwt** Dyma'r term am salwch byrhoedlog, rhywbeth sy'n annifyr ar y pryd ond yn debygol o redeg ei gwrs gydag amser. Does dim rhaid cael hyfforddiant proffesiynol er mwyn medru defnyddio bocs remediâu homeopathig, a gall dewis da gyflymu'r broses o wella.

Gall salwch aciwt ymddangos yn gyflym. Yn amlwg os oes bywyd mewn perygl galwch 999. Fel arall, gellir defnyddio remediâu cartref mewn achos o droi troed, llyfreithen, fflwi, mân losgiadau, colig, fflaw ('splinter'), dolur gwddw, pigiad gwenyn, brech yr ieir, gwenwyn bwyd a mwyl.

## YN FYR



Gallwn hefyd ddefnyddio remediâu aciwt er mwyn lleddfu sgîl-effaith triniaeth gonfensiynol e.e. ceg sych yn ystod *chemo*, gwaedlyn yn dilyn tynnu dant, neu fan dolurus yn dilyn llawdriniaeth. Defnyddiwch y llyfryn bach sy'n rhan o'r pecyn er mwyn matsio symptomau'r claf i remedi addas. Cofiwch y canllawiau - 'tebyg at ei debyg' a 'gorau po leiaf'. Mae 6c, 30c a 200c yn gryfderau addas fel arfer.

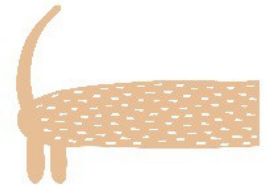
**Salwch Cronig** Os ydi salwch – mi ddywedwn ni beswch – wedi para am yn hwy na thair wythnos, fedrwn ni mo'i alw'n salwch aciwt. Rydym bellach yn ymdrin â salwch cronig, rhywbeth sydd wedi sefydlu a datblygu gwreiddiau. Yn wah-anol i salwch aciwt, tydi hi ddim yn syniad da



## STORI



## HIR



mynd ati i drin salwch hir-dymor ein hunain. Gwell gofyn am help homeopath proffesiynol a hynny dros gyfnod o rai misoedd neu flynyddoedd, yn dibynnu ar ddirifoldeb y cyflwr. Weithiau bydd label ar y salwch, fel 'arthritis' neu neu 'flinder ôl-feirws.' Dro arall fydd dim diagnosis ar gael, ond wnaiff hynny ddim amharu ar ein ffordd o weithio.

Waeth beth fo'r gwyn, gwaith homeopath ydi hel cymaint o wybodaeth ag sy'n bosib am ddarlun llawn y claf. Gall hyn gynnwys cyflwr y system dreulio, safon cwsig, ofnau, llenwadau dannedd, defaid, cyffuriau presgripsiwn ac ati. Mae hyn oll yn berthnasol ac yn cyfrannu at ein gallu ni i ddewis meddyginaeth sy'n homeopathig (h.y. yn debyg) i gyflwr y person crwn, cyfan.

**Aciwt Blynyddol** Dyma amrywiad ar yr uchod. Weithiau gallwn ddatblygu salwch ffug-aciwt, sydd mewn gwirionedd wedi fflamio o farwor y cyflwr cronig. Mae clefyd gwair yn enghraifft dda – oes, mae modd ei leddfu gyda remydi aciwt, ond oni bai ein bod yn trin y cyflwr cronig sy'n mud-losgi dan yr wyneb, yn ei ôl y daw'r tisian flwyddyn ar ôl blwyddyn. Gwell ei drin fel achos cronig, dros fisoedd y gaeaf, ochr-yn-ochr â'r maeth gorau posib.

## MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL\*

*Get Well Soon: The School of Homeopathy* (Yondercott Press, 2010)

*Shut UP! How taking drugs shut up symptoms and cause new, more sobering ones later on:*

Joette Calabrese (<https://joettecalabrese.com/podcast1/podcast-16>, 2015);

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

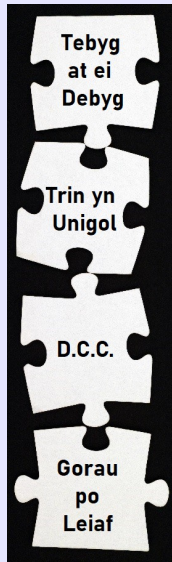
*The Practical Handbook of Homoeopathy:* Colin Griffith (Watkins, 2006);

*Homeopathy – Hippocratic Medicine:* Mo Morrish (The School of Homeopathy, 2020).

\*Fran Lebowitz - Social Studies

## Asgwrn Cefn y Dull Homeopathig

Pedair egwyddor syml: dysga am y rhain ac mi fydd defnyddio'r bocs bach o feddyginiaethau homeopathig yn hawdd. Er mwyn i'r awen homeopathig gydio, rhaid i'r *pedair* rheol fod ar waith ar yr un pryd.



**Tebyg at ei Debyg** – Dylai natur y remydi a natur y person fod yn debyg iawn i'w gilydd. Felly rhaid sylwi'n fanwl ar y claf a darllen y disgrifiad o'r remydi yn ofalus cyn dewis remydi.

**Trin yr Unigolyn** – Y person unigol sy'n bwysig yn hytrach nag enw ei salwch. Rhaid i ni sylwi ar y pethau sy'n gwneud y claf yma yn wahanol i bob claf arall.

**Darlun Crwn, Cyfan** – Fedrwn ni ddim fforddio edrych ar un symptom yn unig: mae pob un clw yn bwysig wrth ddewis remydi. Sylwa ar bopeth; o dymheredd y claf i'w syched, o lefel ei boen i'w gyflwr emosiynol.

**Gorau po Leiaf** – 30c ydi'r cryfder mwyaf cyffredin mewn bocsys cymorth cartref, a rhaid sylwi ar raddfa'r boen cyn penderfynu pa mor aml i roi'r remydi. Wrth i'r symptomau lacio bydd angen tynnu'n ôl i'w roi yn llai aml, ac yna stopio pan yn well.



I nifer o bobl, mae homeopat heg yn enw dieithr, felly dyma eglurhâd cryno o'i ystyr:

*Homeo* ydi'r gair Groegaidd am 'tebyg' – gair digon heddychlon.

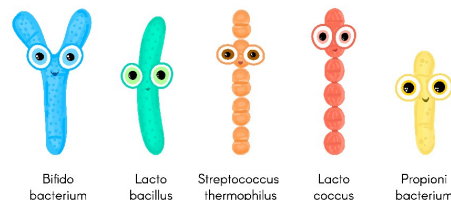
*Pathos* ydi'r gair Groegaidd am 'dioddef' – peth go anghyfleus!

Mae homeopat heg felly yn disgrifio meddyginiaeth sy'n debyg o ran egni i'r hyn mae'r claf yn dioddef ohono. Roedd Samuel Hahnemann, bathwr y term, yn bendant fod homeopat heg yn cynnig "ffordd gyflym ac addfwyn o adfer iechyd yn barhaol, drwy'r dull mwyaf dibynadwy a lleiaf niwedol."

*Allo*, ar y llaw arall, ydi'r gair Groegaidd am 'gwahanol.'

Alopat heg ydi'r hyn sy'n digwydd pan fyddwn ni'n ceisio cicio neu guddio salwch, yn hytrach na gweithio ochr yn ochr â'r wybodaeth sydd ynghlwm â'i symptomau. Mae tabledi lladd poen yn un enghraifft o alopat heg. Mae rhewi dafad oddi ar y croen yn enghraifft arall. Mae triniaeth wrth-iselder yn enghraifft arall eto ond wyddoch chi be? Mae modd taflu golau homeopathig ar bob un o'r cyfyrâu yma, os dewiswch chi.

Un o sgîl-ffeithiau cyffredin y dull alopat heg ydi'r niwed i'n meicrobau, yn enwedig feicrobau'r perfedd. Mewn iechyd, rhain sy'n hybu cadernind imiwnedd, ond mae rhai cyffuriau fferyllfaol fel steroids, y bilsen atal cenhedlu a gwrthfotigau yn eu brifo.



Ydi, mae'r opsiwn o sguo *pathos* dan y carped yn gyfleus ar y pryd! Ond beth am yr effaith i'r tymor hir? Dan ddylanwad agwedd alopat heg, mae'n byd ni'n llawn o bobl sy'n ymddangos yn weddol iach ar y tu allan ond y cyflwr mewnol yn aml yn dweud stori wahanol. Ac yn wyneb epidemig – pwy wŷr sawl un – oes ryfedd fod cymaint yn teimlo panig ym mhwl eu stumog?

Rŵan ydi'r amser, os erioed, i ffeindio gwell ffordd o gynnal iechyd, boed drwy homeopat heg neu unrhyw ddull heddychlon arall. Felly beth am ailgynnau'r parch tuag at wreiddiau iechyd?

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 addo 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