

Bwletin Drych Iechyd

GAPsDars yn Graddio!



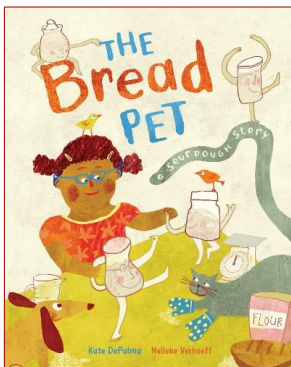
Dod Oddi ar G.A.P.S.™

Hwrê, hwrê, mae rhai ohonoch chi'n barod i 'raddio' ar ôl oddeutu dwy flynedd ar G.A.P.S.!¹

Y Cam Cyntaf a'r Ail Mae rhai ohonoch wedi treulio dros ddwy flynedd yn iacháu ar **G.A.P.S. Intro** (y cam byr cyntaf) a **G.A.P.S. Llawn** (y prif gam) ac ambell un arall yn teimlo'n ddigon cryf i symud ymlaen cyn terfyn y ddwy flynedd lawn. Longyfarchiadau i bob un ohonoch chi am ddyfalbarhau. Rydych chi'n barod yn mwynhau gwell iechyd ac imiwnedd, a'ch systemau treulio chi bellach yn ddigon iach i ddygymod â mwy o amrywiaeth o fwyd.

Y Trydydd Cam Does dim gymaint â hynny o awduron yn disgrifio'r cam pwysig yma, sef y cyfnod o lacio'r deiet a chyflwyno bwydydd starts yn ôl i'r fwydlen, ond dyma'r prif bwyntiau i chi i'w cofio am y bwydydd newydd.

Grawn Roedd ein hynafiaid ar hyd a lled y byd yn gwybod yn iawn fod angen mwydo ac egru grawn cyn ei gynnig i'w teuluoedd. Meddai'r ddiweddar Mair Morris yn ei chyfarwyddiadau ar sut i baratoi llymru, roedd angen "rholi dŵr oer ar flawd ceirch, a'i adael am wythnos neu ragor nes iddo suro."



Adnodd gwych i deulu GAPs!

Trefn debyg oedd i draddodiadau coginio ledled y byd cyn i'r ffasiwn llai iachus o rawnfwydydd paced a blawd modern newid cyfansoddiad ein cyrff a'n meddwl. Yn ffodus, yn nhrydydd cam G.A.P.S. gallwn ail-gydio yn yr hen ddoethineb drwy

socian reis ac uwd cyn eu berwi, ac egru ein blawd i wneud bara surdoes. Bydd hyn yn niwtraleiddio unrhyw wrth-faeth ac yn helaethu'r fitaminau sydd ar gael i'r corff. Ac wrth gwrs, oherwydd y balans gwych o feicrobau probiotig yn ein cyrff yn dilyn dwy flynedd ar G.A.P.S., bydd grawn yn darparu bwyd *prebiotig* i'w cynnal hwythau.



Tatws Cychwynnchwch gyda thatws newydd a sicrhau eu bod wedi dod o ardd sydd ddim wedi gweld glyffosad ers blynyddoedd mawr, os erioed! Cofiwch hefyd gynnwys digon o fraster henffasiwn gyda phob fforcaid, boed yn fenyn neu'n saim gŵydd neu'n *fayonnaise* cartref, ffres. Does dim rhaid manylu fan hyn ar fateision braster da – yn anad dim, dyma sydd wedi eich cynnal a'ch galluogi i wella digon ar y perfedd a'r corff i gyrraedd fan yma yn y lle cyntaf. Hir oes i ddefnyddio braster anifail, "y cynnyrch dewisaf, y rhan fwyaf maethlon" o gynnwys cefn gwlad yn ôl y geiriadur.

Siwgr Pwy sydd wirioneddol eisiau ail-gyflwyno swcos wedi ei brosesu i'w ddeiet? Hyd ag y gwyddom ni, does dim maeth ynddo. Mae'n gyffur sy'n amharu ar ein system imiwnedd a phob un o ddominôs y system endocrin.

Y Deunydd Crai Fy hoff agwedd ar G.A.P.S. ydi'r addysg synnwyr cyffredin. Ar ôl dwy flynedd o iacháu, siawns nad ewch chi fyth yn ôl i fwyta sgrwts. Trosglwyddwch eich gwybodaeth - i bwy bynnag sydd gan eiliad i wrando – am fanteision potes, braster da, pridd byw a iechyd meddwl.



MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Bwydydd Cymreig: Mair Morris (Gwasg Gee, 1956);

The Bread Pet: Kate DePalma & Nelleke Verhoeff (Barefoot Books, 2020);

The Cholesterol Myth That Could Be Harming Your Health: Joseph Mercola (www.huffpost.com, 2017);

¹*Gut and Physiology Syndrome:* Natasha Campbell-McBride (Medinform, 2020);

Why You Might Consider The GAPs Diet: Wardee Harmon (www.traditionalcookingonschool.com, 2020).

*Fran Lebowitz - Social Studies

Bobl y Brywes

Oes, mae yna bobl ar yr hen ddaear 'ma sy'n dal i fwyta brywes i frecwast, a chan gymryd ein bod mewn iechyd rhagorol (ac efallai wedi cwblhau cyfnod sylweddol o ddilyn egwyddorion G.A.P.S.TM) dyma sut y medrwn ni ei baratoi.

Estyn y fowlen. Powlan fr'was yn Gymraeg, *pudding basin* yn Saesneg, ond mi wnaiff unrhyw fowlen fach y tro.



I mewn i hon, ychwanegwch y cynhwysion a ganlyn. Fydd dim angen pwyso na mesur mwy na synnwyr y fawd!

Bara Torrwch dafell fach o fara yn ddarnau mân i'r ddysgl.

Mae llawer o wenith y dyddiau yma yn cael ei chwistrellu efo plaladdwyr. I geisio osgoi hwnnw gallwn ddewis torth organig, a gwell fyth fyddai bara surdoes.

Ar hyd y canrifoedd, roedd ein cyn-neiniau a theidiau yn deall fod angen paratoi grawn cyn ei fwyta. Drwy fwydo neu egru blawd, fel wrth wneud surdoes, roedden nhw yn sicrhau fod y bwyd yn hawdd i'w dreulio.

Doedd grawn bryd hynny ddim wedi cael ei ddatblygu i gynnwys gormodedd o glwten, a doedd systemau treulio pobl ddim wedi cael eu niweidio gan ffigis gwrth-fiotig a gweddillion glyffosad (math mwy difrifol byth ar wrthfotig) mewn bwyd. Felly doedd ganddyn nhw mo'r un trafferthion â ni heddiw pan oedd hi'n fater o dreulio bara.

Os ydych chi'n dilyn egwyddorion keto-paleo neu yn methu dygymod efo blawd, defnyddiwch rysait torth had llin Sarah Myhil yn lle torth wenith. Os yn dilyn egwyddorion GAPS, gwnewch eich brywes yn ystod y 3^{ydd} cyfnod, sef y cyfnod o ddod yn ôl i fwyta amrywiaeth lawn o fwydydd traddodiadol, da, ar derfyn y 'GAPS Llawn.'

Bara Ceirch Torrwch lond llaw o fara ceirch yn dameidiau bach ar ben y bara.

Unwaith eto, mae angen dewis yn ddoeth wrth brynu neu wneud ein bara ceirch. Dewiswch geirch organig er mwyn osgoi rhoi gweddillion plaladdwyr yn eich ceg. Darllenwch

y rhestr gynhwysion – does dim angen mwy na cheirch, braster da, halen ac efallai soda bicarb mewn bara ceirch.

Toddion Dyma elfen bwysig a blasus o'r brywes – lwmpyn o fenyn naturiol neu ddripin' dros y cynhwysion sych. Mae'r maeth sy'n dod o unrhyw irad hen ffasiwn yn werthfawr ynddo'i hun, ond mae hefyd yn help i arafu'r broses o droi carbohydradau yn sbeic o siwgr yn y gwaed. (Cofiwch: DIM marjarîn na *spreads* sy'n cogio bod yn fenyn!)

Cofiwch nad ydi braster naturiol gyfystyr â gor-dewdra. Swcros a bwyd wedi ei brosesu, megis 'cereals' o baced, sy'n dueddol o achosi hynny.

Potes Cartref Dyma sy'n cyfuno'r holl gynhwysion yn frecwast – neu swper - sawrus. Twymwch lond cwpan o botes a'i dywallt dros y cynhwysion sych.

Potes cartref ydi'r *real deal* pan yn gwneud brywes. Yn oes fy nhaid a nain, mae'n debyg mai potes oen neu fylltyn fyddai ar gael, ond mae brywes yr un mor flasus wedi ei wneud efo potes eidion neu botes cyw.

Triwch beidio disgyn i'r trap o ddefnyddio ciwb neu bowdwr stoc parod. Er ei fod yn gyfleus, mae'n llawn cynhwysion anghyngnes. Os yn amheus, darllenwch ochr y paced!

Mae potes (stoc) cartref yn anhygoel o hawdd a rhad i'w baratoi, ac yn gynhaliwr dihafal ar iechyd y coluddion, y meddwl, yr imiwnedd, y nerfau, y cymalau a'r croen. Os gwyddoch am rywun sy'n sâl neu wedi mynd i oed, cynigiwch botelaid o botes cartref iddynt hwythau bob yn hyn a hyn, er mwyn cynnal ysbryd cymdogol ac iechyd da.

Pupur a Halen Yn olaf, malwch fymryn o bupur du ar ben y brywes a phinsiaid o halen da. Mae safon yr halen yn bwysig gan fod y corff angen mwynau o halen naturiol. Os yn bosib, peidiwch â defnyddio halen bwrdd (*'table salt'*) ond mwynhewch unrhyw halen môr neu halen craig.



Bwytwch eich brywes a byddwch lawen! Bore da!

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