

Bwletin Drych Iechyd



Pwt ar y Bys

Yn gyforiog o nerfau mân, mae'n bysedd ni yn sensitif i bob math o niwed. Yn anffodus mae'n hawdd eu brifo – cau bys yn y drws, gollwng rhywbeth ar fodiau'r traed, torri'r cnawd gyda thŵls miniog, llosgi'r bysedd neu dasgu cemegau arnynt, fflaw (*splinter*), rhwygo'r ewin neu weithio'r bysedd hyd at bothelli (*blisters*).

Gall y bysedd fod yn destun problemau hir-dymor hefyd, fel RSI (*Repetitive Strain Injury*), crydcymalau (*arthritis*), ecsema a defaid – cofiwch wneud apwyntiad efo homeopath proffesiynol yn hytrach na cheisio delio efo'r rheiny gyda remediau cartref.

Ond yn ôl at yr aciwt. Beth ddylai rhywun ei wneud ar ôl niweidio bys? Yn amlwg iawn, dylai achosion difrifol gael sylw meddygol brys er mwyn pwytho / gwnïo'n ôl / atal gwaedu. Wedyn, ar ôl sefydlogi, gellir dewis meddyginiaeth homeopathig i gefnogi'r nerfau, y gewynnau, yr esgyrn a'r croen wrth iddyn nhw fendio.

Mewn achosion llai trawmatig, gallwn estyn yn syth am y bocs bach meddyginiaethau cartref. Gobeithio fod

eich potel Arnica mewn lle hawdd i'w ffeindio, gan fod y tabledi bach yn addas yn dilyn sioc a damwain, yn enwedig os oes arwyddion o gleisio. Cymrwch un ddôs o Arnica 30c neu 200c cyn gynted â phosib ar ôl brifo, cyn ystyried remediau pellach.

Hypericum (*Eurinllys trydwill*) 30c: Dyma'r feddyginiaeth amlwg i'w thrio yn dilyn niwed i nerfau mân y bysedd, a'r boen o bosib' yn saethu ar hyd llwybr y nerf.

Ledum (*Llwyn y gors*) 30c: Ystyriwch hwn os cafodd y bys ei rwygo ar damaid rhydlyd o fetel neu ynghanol budreddi, ac yn enwedig os oes teimlad diffwrth yn parhau yn dilyn y digwyddiad.

Calendula (*Melyn Mair*) 30c: Pan fydd angen help i gau briw yn gyflym, Calendula ydi seren y sioe. Gofalwch fod pob baw wedi cael ei olchi allan cyn cymryd Calendula. Fel arall, gall y croen newydd gau'r budreddi i mewn.

Ruta (*Llysiau'r echrysaint*) 30c: Gall Ruta ddod i'r adwy os ydi'r bysedd yn stiff a chwyddedig yn dilyn niwed i'r gewyn a'r cartilag e.e. straen / ysigiad (*sprain / strain*). Bydd y person yn methu dioddef oerfel na chyffwrdd unrhyw beth oer.

Symphytum (*Llysiau'r cwllwm*) 30c: Addas mewn achosion o dor-asgwrn. Cofiwch gael barn feddygol a gofalu fod yr asgwrn wedi ei osod yn syth cyn cymryd y feddyginiaeth. Fel arall, gall asio'n gam.

Silica 30c: Gall hwn annog baw, crawn, fflawiau neu gerrig mân sy' mewn briw neu dan yr ewin, i weithio eu ffordd allan. Mynnwch gyngor homeopath cyn defnyddio Silica os oes gennych unrhyw *implant* neu *pacemaker*.

Cantharis (*Chwilen Sbaen / Pry Pothelli*) 30c: Yn union fel effeithiau'r gwenwyn sy'n dod o'r chwilen, mae symptomau person sydd angen Cantharis yn llosgi, yn cosi, yn brifo, yn dueddol o bothellu ac yn teimlo'n well o dan y tap dŵr oer / cydio mewn pecyn o bys o'r rhew.

Dewiswch yr un disgrifiad sy'n gweddu orau i'ch sefyllfa unigol chi, ac estyn y remydi hwnnw o'r bocs bach. Rhowch un dabled yn y geg, ac eto ymhen awr neu ddwy. Os yn well, rhowch yn llai aml, os yn llawer iawn gwell, stopiwch. Gorau po leiaf - 'less is more.'

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Things That Happen to Fingers: The Homeopathy Plus Team (www.homeopathyplus.com, 2021);

Materia Medica - Hypericum: James Tyler Kent (atgynhyrchir o gyhoeddiad 1905 ar www.materiamedicainfo.com);

Evolutionary Virus Discussion: Bush & Bigtree (www.zachbushmd.com, 2021);

Human Hand, Its Wonderful Construction: S. Hahnemann (1775), cyf. S. Hobhouse (www.homeopathy360.com);

The Family Guide to Homoeopathy: Andrew Lockie (Hamish Hamilton, 1998).

*Fran Lebowitz - Social Studies

Hypericum

Ioan, ioan, rhaid argymell
gofal mawr wrth hogni cyllell,
a chadw lygad, ioan annwyl,
ar dy fys - nid jest y morthwyl!
Budsodda, ioan, mewn 'steel toes'
cyn mynd i ffensio ac agor ffôs.
A ioan bach, fe fyddai'n haws
i ti beidio â gratio dy fys i'r caws!

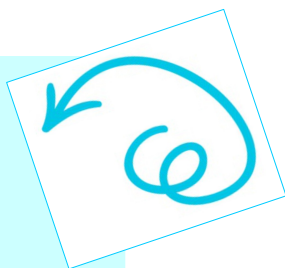
EA

Dyma un o benillion Bys yn y Potes, sef casgliad cartrefol o'n Materia Medica homeopathig ar ffurf hawdd i'w gofio.

Wrth gwrs mae llawer mwy i'w ddweud am Hypericum. Ond at bwrpas trin mân gwynion adref, gobeithio fod y pennill uchod yn crynhoi'r neges, a gobeithio y byddwch yn estyn am Hypericum homeopathig os byddwch mor anlwcus â brifo eich bysedd ryw dro!

Dyma ddau beth arall gwerth eu cofio:

1. Mae gan Hypericum fwy nac un enw. Yn Gymraeg, gallwn ei alw'n Eurinllys trydwl, Cantwll neu Lysiau Ioan. Yn Saesneg, mae'n cael ei adnabod fel St John's wort a St Joan's wort, ac mae hynny'n beth gwerth chweil o gofio'r elfen fenywaidd sy'n perthyn i'r gwaith o iacháu. 'Sgwn i a ddylem ni gofio hyn yn amlach? Efallai y gwnawn ni y tro nesaf y daw agweddau mwy arwrol ac ymwithiol i or-liwio ein ymdriniaeth â iechyd.
2. Mae Hypericum ar gael i ni **a)** ar ffurf lysieuol ('herbal') a **b)** ar ffurf homeopathig. Sicrhewch eich bod yn gwybod p'run ydi p'run a defnyddio'r fersiwn lysieuol ar sail llenyddiaeth lysieuol a'r fersiwn homeopathig ar sail llenyddiaeth homeopathig.



Y Dwylo

Wrth adael yr ysgol yn 1775, traddododd Samuel Hahnemann draethawd ar nodweddion y dwylo. Flyn-yddoedd yn ddiweddarach, daeth yn ymchwilydd trwyadl i briodweddau homeopathig sylweddau fel Arnica, Ruta a Ledum. Ers hynny mae sawl llaw ddolurus wedi cael hwb i fendio, diolch i'r meddyginiaethau egniol hyn.

Hyd heddiw, mae strwythr a symboliaeth y dwylo yn parhau i gyffroi rhyfeddod. Dyma ddisgrifiad y meddyg Zach Bush o astudio anatomeg mewn ysgol feddygol:

"Pan fydd rhywun yn dosrannu corff dynol am bedwar mis, bydd rhywun wedi dysgu am bob gwythien, wedi dysgu am bob rhydweli, wedi dysgu am systemau lymffatig, wedi dysgu am bob un nerf yn y corff yna.

Ac yna, yn ddiddorol, y peth olaf i gael ei ddadorchuddio ydi'r dwylo. A phan fydd rhywun yn dosrannu'r dwylo, mae'r profiad yn llwythog gan emosiwn annisgwyl...am ryw reswm, mae dyngarwch fel paetai wedi ei 'sgwennu yn llaw person.

Ac felly rydw i'n credu fod modd mapio fy ngyrfa feddygol yn ôl at law y ddynes bedwar ugain oed y gwnes i ei dosrannu. Roedd ei llaw hi fel cloddfa archaeolegol, a doethineb dynol lond y plygion... Hon ysbrydolodd fi i ofyn cwestiynau dwfn ac i barhau i fod yn chwilfrydig ynglŷn ag ystyr bodoli fel bod dynol, ac am ystyr bod wedi ein lapio yng nghwmpasau'r meinwe."

Y llaw yw erfyn pob erfyn.

Aristotle

Mae pob un o erthyglau a bwletinâu 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. Ni ellir addo cywirdeb na chyflawnder y cynnwys, na chwaith ei berthnasedd i unrhyw gyfiwr 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 sail.

AUDE SAPERE – MENTRA WYBOD – DARE TO GET IT

Elin Alaw – Homeopath ac Ymarferydd G.A.P.S.

elinalawhomeopath@yahoo.co.uk / 07989 491 417 / www.elinalaw.com