

# Bwletin Drych Iechyd

Rhifyn Cadeirio



## Dydd y Cadeirio

I lawer ohonom, hen arferiad drwg ydi eistedd gormod!  
Dyna un o rybuddion y Gwasanaeth Iechyd llynedd.<sup>1</sup>

Wrth gwrs, ddylai hyn ddim bod yn newyddion syfrdanol.  
Does dim ond angen gwyllo 'stafell o blant er mwyn sylweddoli fod eistedd yn llonydd yn beth cwbl annaturiol.  
Ac eto, eistedd ydi'r norm wedi mynd – eistedd wrth ddesg; eistedd mewn tractor; eistedd o flaen zoom.

Pan oeddwn i'n astudio cerddoriaeth yn y Brifysgol, roedd gwrsi Techneg Alexander ar ein cyfer i'n dysgu sut i eistedd yn well wrth y piano ac ar seddi neuadd gyngerdd.  
Bellach yn homeopath, rydw i'n ddiolchgar am yr addysg yma ac yn medru sylwi ar arferion eistedd gwael, fel pan fydd babi yn cael ei osod i eistedd mewn cadair uchel a'i draed yn hongian ymhell, bell o unrhyw lawr nac astell.

Ond er ei bod yn amlwg fod eistedd yn flêr ac eistedd yn rhy hir yn medru amharu ar iechyd, mae gennym ni fel Cymry hanes hir iawn o ganmol cadeiriau! O, na!

**Cadeiriau Cynnar** Dewch i ni gychwyn ym myd yr anifeiliaid a'r gader (gair arall am bwrs buwch etc) ble mae llefrith yn cael ei gynhyrchu.



At hon mae greddf pob mamal bach yn ei arwain er mwyn sefydlu maeth a melystra yn egin bywyd.

Un o'r atgofion melys sydd gen i o fod yn fechan ydi ffermwr lleol, annwyl iawn,

yn mynnu gosod ei gap ar fwced-ben-lawr, cyn i mi gael eistedd arno i'w wyllo fo'n godro. Tair coes soled oedd i'r stôl odro, oherwydd yn eu hanfod, mae cader a chadair a stôl yn bethau i'n sefydlu ni ar yr hen ddaear 'ma, waeth beth ddaw.

Dewch i ni symud wedyn i fyd planhigion, sydd hefyd yn dilyn patrwm cynnar o sefydlu gwreiddiau er mwyn sugno maeth o'r fam ddaear. Os gwelsoch chi erioed fefus neu wyddfid yn taflu breichiau ('stolons') a bwrw gwreiddiau ifanc byddwch yn deall un ystyr ar y ferf, cadeirio.

**Sefydlu Iechyd** Rhwng dau gyfnod clo yn 2020, dechreuais ddysgu rhai o egwyddorion iechyd i blant, allan yn yr awyr iach tra roedd hi'n braf, ac wedyn drwy gyswllt fideo (i gadw pellter). Un elfen greiddiol i 'ngwaith fel homeopath ac i wersi Bys yn y Potes ydi'r syniad o sefydlu amgylchedd delfrydol yn y corff i gynnal iechyd, fel nad oes lle addas i glefyd gael cydio. I atgyfnerthu'r neges, buom yn pegio mefus mewn potiau, gyda'r syniad fod pridd da i blanhigyn fel *gut flora* iach i berson. Bu edrych ymlaen at y dydd y byddai'r mefus wedi cadeirio, ac edrych ymlaen wedyn at ffrwythau flwyddyn nesaf. Os nad oeddech yno, rhowch gynng ar ein pytiau difyr a'n croesair ni dros y dudalen.

**Sefydlu Beirdd** Yn olaf, mae'n traddodiad barddol yn gyforiog o gadeiriau, gyda Chanu Taliesin yn y 6<sup>ed</sup> ganrif yn gosod y trend! Hyd heddiw, rydym yn dathlu camp bardd drwy ei gadeirio: ydym yn llawn ddeall arwyddocâd hyn?

Pôs bach cyn cloi: mae enw ('noun') yn rhywbeth llonydd fel *cadair*, a berf ('verb') yn ddigwyddiad deinamig fel *cadeirio*. Pa fath o beth ydi *iechyd*, tybed? Eleni gwelsom nifer wedi eu parlysu gan ofn wrth geisio dilyn cyngor i gadw'n saff.

Ond ai dal yn ôl ydi 'cadw'n saff,' ynteu fynd ati o'r newydd i atgyfnerthu'n gwreiddiau, gan roi sylw dyledus i'r diwylliant meicrobaidd a'r maeth a'r cryfder cynhenid sydd o'n mewn?

### MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL\*

<sup>1</sup> *Why We Should Sit Less*: NHS ([www.nhs.uk](http://www.nhs.uk), 2019);

*The Dangers of Sitting: Why Sitting is the New Smoking*: Better Health Channel ([www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au));

*The Catastrophic Consequences of Sitting Too Much*: Katie Wells & Turner Osler ([www.wellnessmama.com](http://www.wellnessmama.com), 2020);


*Deunydd Cwrs The Taliesin Tradition*: Gwilym Morus-Baird ([www.celticsource.online](http://www.celticsource.online), 2020);


*Germ Theory V Terrain Theory in Relation to the Coronavirus*: Cressida Elias ([www.nutritionist-resource.org.uk](http://www.nutritionist-resource.org.uk), 2020).


\*Fran Lebowitz - Social Studies


## Pytiau Difyr Bys yn y Potes


Cofiwch ofyn os am ymuno efo'n gwersi ni arlein!

 Yr enw Lladin am fefus ydi *Fragaria*. Dan ofal homeopath, mae'n bosib defnyddio tabledi *Fragaria* i helpu pobl sy'n dioddef rash neu gymalau stiff neu gymys poenus, Yn debyg i bictiwr *Belladonna*, gall y dafod edrych fel mefusen.

 Mae'r rhan fwyaf o ffrwythau yn cadw eu hadau ar y tu mewn, ond mae'r mefus yn dipyn o rebals ac yn gwisgo eu hadau ar y tu allan! *Go Fragaria!*

 I ni sy'n mwynhau blas mefus ac yn ddigon ffodus i fedru eu treulio yn rhwydd, mae'n bosib eu hychwanegu at laeth-cnau-coco a mel i wneud ysgytlaeth yn yr haf. Gwell tyfu ein mefus ein hunain er mwyn osgoi y defnydd o blaladdwyr.

 Mewn lle o'r enw Bafaria, mae'n arferiad clymu basgedi llawn mefus gwyllt i gyrn y gwartheg. Pam? Fel anrheg i'r coblynod bach sy'n helpu pob buwch i gynhyrchu llefrith blasus, brasterog, braf...medden nhw.

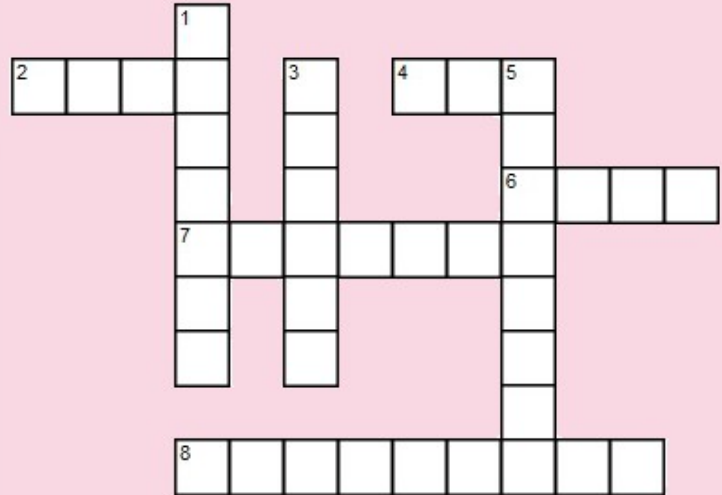
 Yn debyg i'r ffordd mae pobl angen bwyd byw a natur wyllt o'u cwmpas, mae planhigion mefus angen compost da. Mae hwnnw yn gyforiog o bethau fel meicrobau, plisgyn wŷ a thail o anifeiliaid iach iawn (fel ceffylau sy'n ddigon cydnerth i beidio bod angen ffrisg llyngyr). Ond yn wahanol i

bobl, mae planhigion yn treulio eu hoes yn sefyll ar eu pennau ac yn yfed drwy eu gwreiddiau.

Dyna ni hwyll!



## Croesair



1. Pa ran o wŷ sy'n cael ei roi ar y domen gompost?
2. Mi fedrwn ni sychu a chymysgu peth o hwn i mewn i'r pridd.
3. Mae planhigion yn yfed drwy hwn!
4. Ym mha dymor mae mefus yn dwyn ffrwyth?
5. Yr enw Lladin am fefus.
6. Mae mefus yn gwisgo eu hadau ar y tu \_\_\_\_\_.
7. Wrth gorn pa anifail mae rhai pobl yn hongian mefus?
8. Enw'r ddiod sy'n bosib ei wneud efo mefus a llaeth-cnau-coco – neu lefrith yn syth o'r fuwch!



ATTENTION: 1) PLISGYN 2) TAIL 3) GWRAIDD 4) HAF 5) FRAGARIA 6) ALLAN 7) GWARTHEG 8) YSGYTLAETH

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**