

# Bwletin Drych Iechyd



## Blwyddyn Newydd Dda, 'Rhen Goes!

Toes 'na ddisgwyliadau i ni gydymffurfio yn dragywydd? Ond â hithau'n Hen Galan, mae gan rywun hawl i fod fyfyr yn wahanol a pharhau'r hen draddodiad Cymreig o ddathlu'r flwyddyn newydd dridiau ar ddeg yn hwyrach na'r rhan fwyaf. Os na lwydaist ti i roi calennig neu ddymunio blwyddyn newydd dda ar droad y calendr, dyma ail gyfle!

Mae traddodiadau'r Calan i'w cael ar hyd a lled y byd ac yn cynnwys canu carolau o ddrws i ddrws ym Mhortiwgal, gadael pinsiad o halen (ein *Nat mur* ni) ar drothwy drysau yn Nhwrci a chrogi nionond (yr *Allium cepa*) ar ddrysau tai Gwlad Groeg. Dod â lwc dda ydi bwriad yr holl arferion a hynny yn rhydd ail-eni cylch y flwyddyn.

Yn Hwngari wedyn mae traddodiad mwy diweddar o ail-osod yr olwyn-amser drigain tunnell ger Parc y

Ddinas ym Mwdapest. Bydd gwerth blwyddyn o wydr mân yn ail-gychwyn treiglo'n araf i lawr drwy'r olwyn, a'r cwbl yn arwydd o gymdogaeth dda rhwng gwledydd (yn debyg i'r perthyn sydd mor bwysig yn ein darlun homeopathig ni o *Silica*).

Un da ydi'r cof yma sydd gan bob cenedl am ei thraddodiadau ei hun. Mae chwarae pêl-droed yn arferiad poblogaidd arall ar ddechrau blwyddyn (a phob adeg arall 'tae'n mynd i hynny). Tybed ydi'r awydd i redeg ar ôl un bêl ar hyd y cae yn cael ei gynnau gan hen reddf gynhenid i hela anifeiliaid gwyllt hyd ddolydd a gelltydd?

Yng Nghymru, tybed ydi'r gêm hefyd yn atsain hynafol o Ŵyl Cicio'r Bêl, sef esgus i feddwi ben bore dydd Calan cyn sgarmes wyllt rhwng dau dîm? Mae'n debyg y byddai esgyrn yn cael eu torri yn ystod y fath ornest...

Er fod y chwarae yn fwy sidêt erbyn hyn, mae anafiadau yn dal i ddigwydd ar y cae chwarae. Dros y dudalen, mae disgrifiad o rai meddyginiaethau at gynnal y broses o wella, drwy roi hwb i'r atgof cynhenid sydd gan bob un ohonom ni am sut i hunan-iacháu.

Felly beth am roi cynnig ar rywbeth newydd y flwyddyn yma? Does dim rhaid cydymffurfio bob tro...

*"Calennig, calennig  
a Blwyddyn Newydd Dda!"*



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

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

*Silicea*: David Lilley ([www.britishhomeopathic.org](http://www.britishhomeopathic.org), 2001);

*Homoeopathy for Sport, Exercise and Dance*, Emlyn Thomas (Beaconsfield, 2000);

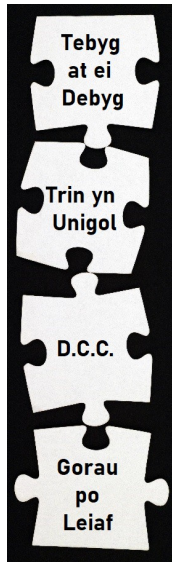
*Homeopathy and Cell Salts for Healing Broken Bones*, Natalia Iwanycyk ([www.swanmothers.com](http://www.swanmothers.com) - darllenwyd Ionawr 2019);

*Sports Injuries*, Fiona Dry (<https://www.britishhomeopathic.org>).

\*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 a ganlyn 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.

## GWELLA AR ÔL TORRI ASGWRN

*I gefnogi ymdrechion y corff i wella ar ôl torri asgwrn, dylid sicrhau fod sylw meddygol yn cynnwys pob pelydr-x a chast wedi ei roi cyn cymryd meddyginiaeth homeopathig. Mae Arnica yn un eithriad: gellir cadw hwn wrth gefn ymhob bag llaw neu fag chwaraeon a'i gymryd yn syth ar ôl anaf.*

**Arnica 30C neu 200C** : Hwn ydi'r remydi cyntaf i estyn amdano ar ôl anaf neu drawma, o bosib wrth aros am ambiwlans neu ar y ffordd i'r ysbyty. Mae'n addas os oes sioc, teimlad cleisiog a thuedd i wrthod help ("Wir yr, 'dwi'n iawn.") Cynigia'r tabledi yn aml ar y cychwyn, nes bydd y sioc yn cilio a phictiwr gwahanol yn dod i'r golwg.

**Symphytum 30C neu 200C** : Yn y traddodiad llysieuol mae hwn yn cael ei 'nabod fel asiwr esgyrn. Yn homeopathig mae defnydd tebyg iawn iddo ond rhaid sicrhau fod y cymal wedi ei osod yn gelfydd mewn plastar cyn cymeryd y dabled (fel arall gall yr asgwrn asio yn gam). Gellir ei gymryd 3-4 gwaith y dydd neu'n amlach os oes angen lleddfu poenau pigog eu naws.

**Bryonia 30C neu 200C** : Bydd y claf yma yn cwyno oherwydd poenau siarp. Bydd yn debygol o gadw'i gorff yn llonydd iawn gan fod unrhyw symudiad yn ffyrnigo'r boen. Bydd pethau'n ymddangos yn waeth gyda'r nos ac yn well o gael gorwedd ar yr ochr a anafwyd.

**Ruta 30C neu 200C** : Mae Ruta yn ddefnyddiol os oes iselder neu anniddigrwydd yn rhan o'r darlun, neu hen deimlad fod dim gobaith am wella. Fel arfer mae Ruta yn cael ei gysylltu efo'r cymalau, gydag anaf i'r periosteum, poen eithriadol yn nalgylch y toriad, gwendid corfforol neu feddylol a thuedd i fod yn rhwym.

**Calc phos 6x & Silica 6x** : Mae'r elfennau yma yn medru chwarae rhan allweddol wrth gynnal y broses o iacháu. Mewn cyweirnod (cryfder) isel fel 6x neu 9x mae ychydig mwy o sylwedd iddyn nhw. Weithiau maent yn addas i'w cymryd bob yn ail â'i gilydd.

**Dim ond llond dwrn o ddewisiadau sydd yma – mae llawer iawn mwy o feddyginiaethau yn bosibl. Man cychwyn da fuasai dewis un remydi a rhoi dôs addas i'r unigolyn. Am arweiniad pellach ac i gadw trac ar ddatblygiad pethau, gellir cysylltu gyda homeopath arbenigol.**



*Symphytum officinale /  
Llysiau'r Cwlwm neu'r Cwmffri  
ar ei ffurf llysieuol.*

*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**