

### Rhan 1

*Pwrpas yr adnodd hwn ydi agor cil y drws ar y posibilrwydd o ddilyn athroniaeth G.A.P.S., yn enwedig i'r rheiny sydd ddim yn bwyta cig. Does mo'r fath beth ag un ateb i siwtio pawb, ond cewch eich annog yma i ymarfer agwedd hyblyg wrth i ni gyd-dyfu yn ein dealltwriaeth o bwrpas bwyd da.*

Mae sôn am fwyd yn cyflyru emosiwn, yn ddi-os! Ydi mae o'n danwydd, ond mae hefyd yn destun diolchgarwch ac yn symbol o'n gofal am ein gilydd, am ein planhigion, am ein hanifeiliaid ac am y pridd dan ein traed.

Fel homeopath ac ymarferydd G.A.P.S., rydw i'n gofalu am sbectrwm eang o unigolion ac anghenion deiet, o -

♥ blant sy'n methu treulio dim cynnyrch planhigion o fath yn y byd, oherwydd niwed i'r system dreulio

i

♥ gleifion sy'n mynd drwy driniaeth fel cemotherapi, ac sy'n dewis glanhau eu cyrff am gyfnod drwy ddeiet o blanhigion a sudd llysiâu yn unig

i

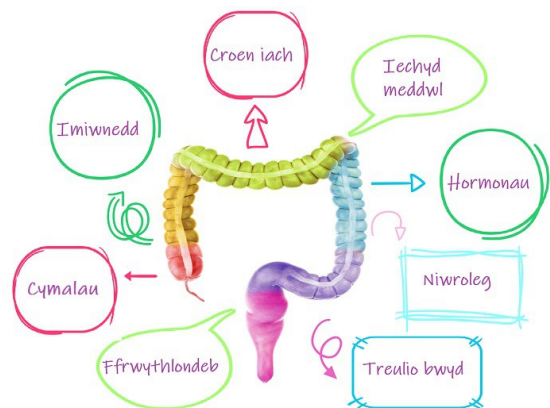
♥ ffermwyr sy'n cadw at gynhysgaeth holistig ac yn dilyn egwyddorion H.A.W.L. (*Homeopathy at Wellie Level*) fel bo'r stoc mor gyffroddus ac mor iach â phosib, a dim cemegau dianghenraid yn y llefrith / wyau / cig / cnydau.

Wrth droi at G.A.P.S., bydd salwch wedi ein gorfodi i wynebu ambell wirionedd. Un o'r rheiny ydi ein bod wedi camdrin y meicrobau pwysig a ddylai fod yn byw yn ein cylla, yn ein hymennydd, ar ein crwyn a thu hwnt. Er mwyn adfer cydbwysedd meicrobaidd iach, byddwn yn dysgu hen sgiliau coginio ac yn blasu gwir faeth. O hyn allan, dyma fydd y darlun llawn - ein darlun *byw* - o'r haul i'r pridd.

**Beth ydi G.A.P.S.?** Mae'r llythrennau yn sefyll am ddau beth, sef *Gut and Psychology Syndrome* a *Gut and Physiology Syndrome*. Dr Natasha Campbell-McBride fathodd y term a gallwch ddarllen ei llyfrau i gael gwybod am yr holl gyflyrau cronig sydd ynghlwm â pherfedd afiach.

Os ydi goresgyn *salwch meddwl* yn flaenoriaeth – o iselder i feddwl niwlog, o OCD i anghenion dysgu fel dyslecsia – gallwch fod yn hyderus fod cysylltiad agos rhwng yr ymenydd a chyflwr y system dreulio. Mae ein dewis o fwyd yn cyfrannu yn uniongyrchol tuag at gyflwr iechyd meddwl.

Os mai *salwch corfforol* sy'n ein poeni, mae cyswllt eto gyda chyflwr y system dreulio. Does dim dianc rhag dylanwad ein deiet ar ffrwythlondeb, lefelau glwcos yn y gwaed, cyflwr y croen a'r nerfau, ein gallu i wrthsefyll pob math o adwythi, a'n gallu i ddefnyddio ein cymalau a'n ysgyfaint a'n synhwyrau gyda rhwyddineb.



Un o fanteision iacháu o'r perfedd at allan yw y gall pob un ohonom gael dylanwad da ar y system dreulio, yn hytrach na gadael y cyfan yn nwylo arbenigwyr meddygol a chyffuriau costus. Drwy G.A.P.S. gallwn rymuso *ni ein hunain* drwy ddysgu am ein bwyd, drwy ddewis cynhwysion yn ddoeth a thrwy fwyta er lles ein corff a'n meddwl.

### ★★ DARLLEN PELLACH ★★

*Gut and Psychology Syndrome – Revised and Enlarged Edition: Dr Natasha Campbell-McBride (Medinform, 2018);*

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

*Nourishing Fats – Why We Need Animal Fats for Health and Happiness: Sally Fallon Morell (Grand Central Life & Style, 2017);*

*This is Farm Homeopathy PDF: HAWL ([www.HAWL.co.uk](http://www.HAWL.co.uk));*

*The Heal Your Gut Cookbook: Hilary Boynton & Mary Brackett (Chelsea Green, 2014).*

**Wal y Coluddion:** Mae strwythr y coluddyn yn debyg i sosej, ac un adran, sef y coluddyn bach, yn lle bywiog tu hwnt. Dylai croen y sosej, neu wal y coluddyn yn hytrach, fod yn gyforiog o'r meicrobau amrywiol sy'n a) helpu i amsugno maeth, b) sicrhau ein bod yn cynhyrchu amrediad iach o hormonau, a c) gwarchod y corff rhag meicrobau / ffyngau / proteinau dieithr.

Yn anffodus, tydi gofalu am feicrobau'r corff ddim bob amser ar ein rhestr o flaenoriaethau. Gallwn beri niwed iddyn nhw drwy straen emosïynol, gyda rhestr niferus o gyffuriau (e.e. gwrthfotigau a lladdwyr poen) a thrwy fwyta gweddillion plaladdwyr ar ffrwythau a thatws a chnydau grawn. Drwy sgubo ymaith y meicrobau da, bydd waliau'r coluddyn yn ddiameddiffyn a bydd meicrobau pathogenaidd yn medru ymgartrefu yma.

Yn ogystal ag arwain at symptomau yn y system dreulio (fel dŵr poeth, IBS a chyflyrau mwy difrifol fel Coeliac a Crohn's) gall symptomau ehangach adlewyrchu sefyllfa'r coluddyn (meddyliwch am imiwneidd gwantau, ecsema, trafferthion thyroid, twymyn gwair a phyliau o banig fel enghreifftiau). Pam? Wel, yn hytrach na chadw pob dim o fewn waliau'r coluddyn, bydd hwnnw bellach yn llawn tyllau mân ac yn gollwng. Yn ffodus, gallwn selio'r perfedd gogor drwy ein dewis dyddiol o fwyd. Ac un o'r bwydydd hanfodol i'r gwaith, credwch neu beidio, ydi **braster** traddodiadol.

**Mendio'r Perfedd Gogor:** 'Heal and seal' ydi'r mantra yn Saesneg, a dyna'n union mae pob GAPSdar angen canolbwyntio arno yn y lle cyntaf. Yn syml iawn, daw'r deunydd crai ar gyfer selio'r tyllau o botes cartref a brasterau traddodiadol. Yn dilyn hynny, gallwn ddechrau cyflwyno bwydydd probiotig, ond rhaid selio'r perfedd gogor yn gyntaf. Os nad oes potes cig na photos pysgod ar eich bwydlen chi, yna bydd yn rhaid sicrhau fod hyd yn oed fwy o frasterau traddodiadol yn rhan o bob pryd bwyd. Rhaid i'r brasterau yma fod yn rhai naturiol, byth *byth* o'r gehenna fodern (felly dim diferyn o olew llysiau na marjarîn na menyn cogio!)

**Brasterau Traddodiadol:** Drwy ddewis arddull G.A.P.S. o baratoi bwyd, daw brasterau hen ffasiwn yn ffrindiau pennaf i ni. Yn faethlon, yn flasus ac yn ein bodloni, gallwn eu defnyddio ar y badell ffrio ar ffurf menyn organig, menyn Mari (*ghee*) ac olew cnau coco. Mewn smŵddi ac ar wyneb cawl, bydd hufen cnau coco yn fendithiol, ac olew olewydd yn hyfryd dros lysiau ac mewn tapenâd cartref. Gellir paratoi wyau – o'r safon orau bosib – ar badell, mewn sgrambl, mewn mayonnaise neu hollandaise neu gwstard hud. Yn ei dymor ac o ffynhonnell gynladwy, gall afocado gynnig blas ffres ac os am brynu cynnyrch mwy lleol, mae caws crai yn darparu braster iach a chynnwys probiotig mewn un.

Bydd nifer ohonoch yn ei chael yn anodd treulio braster, yn enwedig yn nyddiau cynnar deiet G.A.P.S.. Ond gallwn unioni hyn, drwy gynhaliaeth homeopathig i'r iau a choden y bustl, a kvass betys i hybu lefelau beil. Byw yn fras...braster i fyw...mwynhewch.



Wyau Pen Domen



Olew Cnau Coco / Hufen Cnau Coco



Menyn Organig / Menyn Mari (Ghee)



Olew Olewydd Traddodiadol



Caws Crai



Smwddi Afocado a logwrt Crai

Mae pob un o erthyglau a bwletinau 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 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 ac Ymarferydd G.A.P.S.**

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

# G.A.P.S.<sup>TM</sup>

## Canllaw Byr i Lysieuwyr

Rhifyn Arbennig Drych Iechyd

### Rhan 2

#### *Potes (neu beidio!)*

I lysieuydd sy'n ystyried dilyn egwyddorion G.A.P.S., mae'n bosib mai'r syniad o botes fydd y maen tramgwydd mwyaf.

Fel ymarferydd G.A.P.S. rydw i'n llygad-dyst i'r gwelliannau cyflym all ddod yn sgîl yfed potes cig neu botes pysgod. Mewn gwirionedd mae'r cam cyntaf, sef 'G.A.P.S. Intro' yn dibynnu'n drwm ar yr asidau amino a'r colagen a geir mewn potes, gan fod y rheiny yn darparu deunydd crai cwbl anhygoel ar gyfer selio waliau'r coluddion. I nifer o gleifion, dyma sy'n rhoi sbardun i'r daith, cyn symud i 'Full G.A.P.S.' ac yna, ymhen amser, deiet arferol llawn.

Fodd bynnag, nid fy lle fi ydi gosod unrhyw reolau. Os oes gan glaf resymau moesol neu ddiwylliannol dros beidio cyffwrdd mewn potes, rhaid parchu hynny. Fel llyseuydd, efallai y byddwch yn dewis anwybyddu'r cam 'Intro' er gwaethaf ei fanteision, a chychwyn ar 'Full G.A.P.S.' yn syth.

Ar y llaw arall, mae rhai pobl yn osgoi cig oherwydd nad ydyn nhw'n mwynhau'r ansawdd a'r blas. Yn yr achos hwnnw, efallai y byddai'n berffaith dderbyniol gennych chi i ddefnyddio potes cyw organig, er enghraifft, fel sail faethlon i gawl llysiâu: cawl moron a sinsir neu gawl pys a mintys, neu efallai borscht (di-datws) gyda llwyaid o hufen sur. I'r rheiny sy'n fodlon bwyta pysgod, gallai potes bwyd môr ddarparu sail i *chowder*, neu i bastai bysgod gyda chaead o flodfresych. Mae cyfarwyddiadau ar sut i wneud potes yn llyfr Dr Natasha, ac ar [www.elinalaw.com](http://www.elinalaw.com).

**Faint Gymrith Hi i Fendio?** Mae'r ateb i hyn yn gwbl personol! I'r rhai sy'n bwriadu bwyta potes cig neu bysgod, wyau, kefir llaeth ac ati, gall y daith at fendio fod

wedi ei chwblhau o fewn 2 flynedd, ar gyfartaledd. Os dewiswch beidio cyffwrdd potes na chig ond dilyn gweddill y canllawiau (digonedd o fraster traddodiadol ac osgoi pob grawn, siwgr, soya ac olew llysiâu) byddwch yn dal i gyfrannu tuag at well amodau yn y perfedd ond gallwch ddisgwyl treulio 4 blynedd, ar gyfartaledd, yn iacháu. Yn anffodus, bydd canran fechan yn gorfod dysgu byw gyda'u cyflwr am weddill eu hoes os cafodd y meicrobeiom ei niweidio yn ddifrifol yn y genhedlaeth o'u blaen.

**Bwydo a Glanhau.** Yn y llyfr *Vegetarianism Explained*, mae Dr Natasha yn egluro natur faethlon cynnyrch anifail a natur lanhaol cynnyrch planhigion. Yn y cyswllt yma, mae 'maethlon' yn cyfeirio at y deunydd crai sydd i'w gael mewn cig, pysgod, wyau a chynnyrch llaeth (yn ogystal â rhai eithriadau o fyd y planhigion fel olew cnau coco ac afocado). Rhaid cael y deunydd crai maethlon er mwyn medru tyfu a thrwsio celloedd, ac maent yn arbennig o bwysig i iechyd plant a merched beichiog. Ystyr 'glanhaol' ydi'r gallu sydd gan gynnyrch planhigion i hebrwng budreddi allan o'r corff (ac eto mae eithriadau prin fel gwynwy a photes asgwrn-dros-nos – *bone broth* - yn gwneud yr un gwaith). Mewn iechyd, mae cyfuniad o gynnyrch anifail a phlanhigion yn ddelfrydol. O lanhaol yn unig, rydym yn siŵr o ddioddef yn y tymor hir.

**Golau Haul.** Yn ychwanegol at fwyd o blanhigion, mae dangos ein croen i'r haul yn fodd o lanhaol, yn ôl Dr Natasha. Un o effeithiau annisgwyl dilyn deiet G.A.P.S. ydi'r duedd i frownio yn lle llosgi, a hynny gan fod y corff bellach mewn cyflwr llai llidus. Mae braster iach hefyd yn hanfodol ar gyfer medru amsugno fitamin D o'r haul (sy'n llawer gwell syniad na llyncu tabledi!) Dylai hyn olygu ein bod bellach yn medru mwynhau cyswllt agos â meicrobau byd natur, ac yn cael dôs gyson o'r hyn a elwir yn y cylchoedd amgen yn Fitamin N (gweler lyfr Richard Louv).

#### ★★ DARLLEN PELLACH ★★

*Vegetarianism Explained – Making an Informed Decision:* Dr Natasha Campbell-McBride (Medinform, 2017);

*Feeding Versus Cleansing:* Dr Natasha Campbell-McBride ([www.doctor-natasha.com](http://www.doctor-natasha.com), 2014);

*Fermented Vegetables:* Kristen Shockey (Storey Publishing, 2014);

*Full Length Interview with Lierre Keith:* Nutrition Media ([www.sacredcow.com](http://www.sacredcow.com), 2019);

*Vitamin N:* Richard Louv (Algonquin Books, 2016).

**Bioamrywiaeth:** Ewch i graffu ar unrhyw glawdd ac mi welwch amrywiaeth o weiriach, blodau, ffyngau, meicrobau, pryfed, nythod, coed ifanc a'u perthnasau hŷn, oll yn cynnal ei gilydd mewn symbiosis. Clustfeiniwch ar sgwrs iach ac mae honno hefyd yn lliwgar, yn barchus ac yn cynnwys pob math o safbwyntiau a lleisiau o bob oed! I'r gwrthwyneb wedyn, mae monocrop megis cae o rawn neu lond sied o un math o anifail, yn tueddu i wahodd clefydau.

Pan yn cychwyn bwyta bwyd probiotig, sef bwyd llawn bacteria da, bydd yn syniad cadw'r clawdd uchod mewn cof. Yn y pen draw, y nôd i'r rhan fwyaf o GAPSdars ydi medru mwynhau amrywiaeth o fwydydd probiotig fel sauerkraut, kimchi, kefir a kvass. Mae'n wir fod y rhain wedi adennill poblogrwydd mawr yn ddiweddar, ond mae'n bwysig sicrhau fod waliau'r coluddion yn cael eu cynnal gyda digon o fraster traddodiadol *cyn* mentro at fwydydd wedi eu hegru. Mae'n syniad doeth peidio cyflwyno meicrobau da yn rhy fuan ac yn bendant peidio bwyta gormod ar y tro ar y cychwyn! Yn y bennod "Gwahodd Gwell Tenantiaid," mae'r nyrs, Amy Mihaly yn egluro -

*"Pan yn iacháu ar G.A.P.S., mae'r rhan fwyaf o bobl angen disoldi rhai o drigolion y corff ac ail-argartrefu rhai eraill... Os wyt ti am gadw tenantiaid da, rhaid cael teclynau sy'n gweithio a waliau cryf! O wneud y newidiadau yma, bydd pwysau ar y bacteria pathogaidd a'r manteiswyr meicrobaidd un ai i ymddwyn yn lanach neu adael."*

Un o nodweddion bacteria (a nodwedd o'n iechyd ninnau) ydi'r gallu i addasu. Bydd rhai meicrobau yn symud drwy'r corff, eraill yn setlo a chartrefu, ac ambell straen bathogaidd yn dal ei dir os dan fygythiad gan y rhai mwy llesol, gan gynhyrchu symptomau annifyr am gyfnod. Tra'n prosesu'r newid yma yn hinsawdd y coluddion, mae'n syniad cael cefnogaeth homeopath / acwbigydd / meddyg llysiuol.

Gall powdr probiotig o'r siop iechyd hefyd fod yn addas yn ystod misoedd cyntaf deiet G.A.P.S., gan gynyddu'n raddol o ddôs fechan (hanner llond capsawl efallai) i ddôs therapiwtig maes o law.

**Beth Arall?** Hyd yma rydym yn deall fod iacháu'r coluddion yn goygu -

- digonedd o fraster traddodiadol, ac i lysieuwyr mwy hyblyg, potes cig neu botes pysgod i selio unrhyw dyllau yn y perfedd;
- amrywiaeth gynyddol o fwydydd wedi eu hegru, yn ogystal â phowdr probiotig yn ystod y misoedd cyntaf.

Hefyd, dylem geisio gofalu fod gennym lysiau a dyfwyd mewn pridd iach iawn, er mwyn cydbwysu'r maethlon (o gynnyrch anifail) a'r glanhaol (o blanhigion) ac er mwyn manteisio ar ffeibrau *cynfiotig* planhigion. Bydd rhain yn bwydo meicrobau *probiotig* yn y corff.

Gydag amser ac arwyddion o wella, gallwn ychwanegu mwy o ffeibr at ein prydau. Bydd had llin, er enghraifft yn annog datblygiadau *ôl-fiotig* ac yn atgyfnerthu ein hymdrechion i nyddu'r we symbiotig honno sydd wrth wraidd iechyd da.



Sauerkraut



Kefir  
Llaeth



Kvass Bets  
Coch



'Jun Tea'



Caws  
Crai



Moron wedi Egru

*Mae pob un o ertnyglau 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 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 ac Ymarferydd G.A.P.S.**

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

# G.A.P.S.<sup>TM</sup>

## Canllaw Byr i Lysieuwyr

Rhifyn Arbennig Drych Iechyd

### Rhan 3

*Dyma rai o'r bwydydd y mae GAPSdar yn eu hosgoi yn ystod y cyfnod iacháu. Yn amlwg mae bwydydd o ffatri yn anaddas, felly hwyl fawr i bob grawnfwyd brecwast, cartonau 'llaeth' planhigion, protein soya, diodydd pop / sgwosh / cordial, sudd o garton a chiwbiau gwneud greffi.*

**Grawn** Tra'n gwella cyflyrau G.A.P.S. rhaid osgoi pob grawn. Na, tydi grawn ddim yn ei hanfod yn 'ddrwg' – fe'i trysorwyd yn ddiwylliannol ac yn hanesyddol ac yn wir gall fod yn faethlon. Ond i goluddion sy'n gwella rhaid cymryd hoe rhag y llif diddiwedd o glwten a starts sydd wedi bod yn brifo'r imiwnedd ac yn bwydo pathogenau. Ymhen blwyddyn neu ddwy, pan fydd y corff wedi ail-danio'r gallu i greu'r ensymau priodol, mae'n bosib y gellir ail-ddechrau bwyta ceirch, reis, *buckwheat* ac ati. Hyd yn oed bryd hynny, bydd angen eu paratoi yn drylwyr, a gofalu nad oes cemegau wedi eu chwistrellu arnynt cyn eu cynaeafu.

**Siwgr** Siwgr gwyn, siwgr brown, siwgr eisin, syrop – fedr y rhain ddim bod yn rhan o fywyd GAPSdar! (Mae'n ddowt os dylen nhw fod yn rhan o ddeiet dyddiol NEB o ystyried y llid maen nhw'n ei achosi). Wedi dweud hynny, gall ychydig o fêl fod yn dderbyniol i'r rhai sy'n medru ei gymryd yn ddi-adwaith, ac ymhen amser gall ffrwythau tymhorol ddod yn rhan o smŵddi a phwdin amser te. I arafu unrhyw sbeic glwcos, dylid ychwanegu braster fel hufen crai neu fenyn Mari fel cymar i unrhyw felyster naturiol.

**Carbohydradau Llawn Starts** Fel grawn, mae rhai llysiâu yn anodd i'w treulio mewn perfedd sâl. Am y rheswm hwnnw, rhaid osgoi tatws a thatws melys am gyfnod, a dod i arfer efo opsiynau llai startslyd fel moron, swêj, blodfresych a seleriad. Cofiwch y gall y rhain fod yr un mor flasus, yn enwedig mewn sdwns gyda digonedd o fenyn.

**Llaeth archfarchnad** Yn ei ddechreuad, mae llefrith yn fwyd probiotig a brasterog, iach. Ond yn llawer rhy aml, mae'r bywyd wedi cael ei erlid o'r cynnyrch llaeth sy'n ein siopau, a'r moleculau braster wedi eu chwalu (*homogeneiddio*). Does dim rhyfedd fod ein cyrff yn ymateb yn wael iddyn nhw. Ond er gwaethaf "alergedd llaeth," mae llawer yn dygymod i'r dim efo llefrith yn syth o'r fuwch, neu kefir neu iogwrt cartref. Drwy'r broses naturiol o egru (*ffyrmentio*), mae proteinau llaeth yn dechrau cael eu treulio rhag blaen. Os oes ffermwr lleol yn gofrestedig i werthu llaeth organig yn syth o'r fuwch neu'r afr, a'r myn bach neu'r llo yn dal i sugno hefyd, gorau oll.

**Diddyfnu** Os oes babi yn eich teulu G.A.P.S., cofiwch fod camau cyflwyno bwyd llwy yn debyg i gamau'r G.A.P.S. *Intro*. Mae'n darparu cychwyn anhygoel o faethlon i blentyn bach, ac mae'n haws cyflwyno bwyd da o'r dechrau'n deg na cheisio gwneud tro pedol yn nes ymlaen.

Doedd gan Melanie Fielstra ddim syniad am bwysigrwydd braster, melynwy, potes a'u tebyg wrth ddiddyfnu ei phlant ei hun, ac mae'n ei chicio ei hun am ddisgyn i'r fagl "bwyd babi" masnachol. Bellach yn ymarferydd GAPS, mae hi'n rhannu canllaw syml gyda ni ar [www.honestbody.com](http://www.honestbody.com).

Am restr lawn o'r bwydydd i'w mwynhau a'r rhai i'w hosgoi tra'n iacháu'r teulu cyfan, darllenwch *Gut and Psychology Syndrome* gan Dr Natasha, a *The Heal Your Gut Cookbook* gan Boynton a Brackett. Dydyn nhw ddim yn llyfrau i lysieuwyr yn benodol ond gellir addasu nifer o'r rseytiau.

**Gofyn am Gefnogaeth** Tydi dilyn egwyddorion GAPS ddim yn hawdd bob amser, felly mynnwch genfogaeth teulu, ffrindiau ac ymarferwyr holistig os yn bosib. Yn wythnosol, gwnewch amser i gael bath halen Epsom, i fod allan yng ngolau'r haul ac i fod yn rhan o fyd natur. Mwynhewch gwmni cyfeillion a rhannwch y gwaith o egru llysiâu, gwneud potes da a chynnyrch croen naturiol. Iechyd da!

### ★★ DARLLEN PELLACH ★★

*How to Introduce Solids to Baby the GAPS Way:* Melanie Fielstra ([www.honestbody.com](http://www.honestbody.com), 2020);

*Staying Alive in Toxic Times:* Dr Jenny Goodman (Yellow Kite, 2021);

*Interview with Dr Natasha Campbell-McBride:* Deborah Morgan ([www.kidshealthrevolution.com](http://www.kidshealthrevolution.com) / [app.apple.com](http://app.apple.com) 2017);

*Can I Do The GAPS Diet While I'm Pregnant?:* Jennifer Scribner ([www.bodywisdomnutrition.com](http://www.bodywisdomnutrition.com), 2021);

*The Nourishing Traditions Book of Baby & Child Care:* Sally Fallon Morell & Thomas Cowan (New Trends, 2013).

"Ymysg fy nghleifion sy'n dioddef ME / Syndrom Blinder Cronig, mae 80-90% naill ai yn fegan neu yn perthyn i ail genhedlaeth o lysieuwyr, hynny ydi yn llysiuwydd gydol oes a anwyd i fam oedd hefyd yn llysiuwydd fel oedolyn.

Rydw i'n gweithio gyda nhw i wella cyflwr eu coluddion, ac ehangu potensial eu coluddyn bach i sugno'r maethynnau angenrheidiol allan o'r planhigion. Mae'n helpu. Ond y rhai sy'n gwneud y gwelliant clinigol mwyaf ydi'r rheiny sy'n penderfynu cyflwyno, bob yn hyn a hyn, fymryn o bysgod a ddaliwyd mewn modd cynaladwy, neu fymryn bach o ddofednod organig a fagwyd yn garedig a chyda'r rhyddid i grwydro. Ar ffurf cawl os oes raid, os ydyn nhw'n teimlo na fedran nhw gnoi cig.

Rhaid dweud fod beirniadaeth chwyrn y feganiaid o ddulliau creulon ffermio ffatri yn gywir; ond does dim rhaid i ni fwyta y math yna o gig...

Er fod dy enaid o bosib yn fegan, mae'n bosib fod dy gorff yn gig-fwytawr. Ar brydiau, o leiaf. Fel omniforau yr ydym wedi esblygu, yn bwyta dipyn bach o bob dim, ond heb ei gor-wneud hi gydag unrhyw beth."

Dr Jenny Goodman  
*Staying Alive in Toxic Times*  
Yellow Kite, 2020

## Cwstard Hud



Bydd angen wisg DRYDAN i wneud hwn, a'i fwyta'n syth.

I mewn i fowlen gymysgu, rhowch 2-3 melynwy yr un i bawb sy'n bwyta. Sicrhewch fod yr wyau yn gwbl ffres ac wedi eu dodwy gan ieir iachaf y cyffiniau.

Ychwnaegwch binsiad bach o bowdr fanila yr un a llond llwy de o fêl, a wisgio popeth nes yn dew fel *mousse* lliw hufen golau. Mae'n bosib y cymer hyn 10 munud neu fwy. Rhannwch i fowlenni pwdin ac os oes mafon neu fwyar yn eu tymor, rhowch nhw i mewn.

Does dim galw am goginio'r cwstard yma, a hynny er mwyn manteisio i'r eithaf ar ddwystr y maeth sydd mewn melynwy amrwd. Mae'n fwyd hawdd i'w amsugno, heb fawr ddim ymdrech ar ran y system dreulio. Hefyd, gall y cyfuniad o fraster a mêl helpu i sefydlogi lefelau glwcos yn y gwaed.



*Mae pob un o erthyglau a bwletinau 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 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 ac Ymarferydd G.A.P.S.**

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

## Pate Pysgod



*I'r pysgod-fwytawr! Gwnewch ymdrech i sgwrsio gyda physgotwyr a gwerthwyr pysgod lleol, er mwyn dod i wybod pa gynnyrch sy'n dod o ba ffynhonnell. Cofiwch ofyn am yr esgyrn hefyd, at wneud potes.*

### Cynhwysion:

- 2 damaid o eog coch a dyrnaid o nionyn mân, wedi eu ffrio'n ysgafn mewn Menyn Mari (*ghee*);
- Haner cwpanaid o hufen cnau coco;
- 2 glôf o garlleg wedi eu pilio;
- 1 llond llwy de yr un o baprica melys a mwstard;
- Sudd un lemwn;
- Halen a phupur.

**Dull:** Rhowch yr holl gynhwysion mewn blender a'u cymysgu'n bâst. Trosglwyddwch i jariau gwydr a'u gweini gyda sbrigyn neu ddau o bersli a ffyn moron.

## Cawl Pys a Mintys



*Os yn mentro i gyfeiriad y sosban botes, cofiwch ymarfer diolchgarwch dwfn a chefnogi ymdrechion ffermydd bychain sy'n byw ethos ysbrydol a chynaladwy.*

### Cynhwysion:

- 1 peint o botes llysiâu cartref NEU (i lysieuwyr hyblyg) 1 peint o botes cyw cartref (er mwyn cyflymu'r broses o iacháu waliau'r coluddion);
- 1 gwpanaid o giwbiau seleriac ac 1 genhinen fach;
- 2 feipen a 2 nionyn, wedi eu pilio a'u malu'n fân;
- 3-4 cwpanaid o bys (ffres neu o'r rhew);
- Dyrnaid o ddail mintys;
- Dogn hael o ddiolchgarwch.

**Dull:** Rhowch bopeth heblaw'r mintys mewn sosban, a'u berwi'n nes bo'r llysiâu wedi meddal. Ychwanegwch y dail mintys ac estyn am y blender llaw. Pan yn llyfn, blaswch ac ychwanegu pupur a halen.

Codwch y cawl i fowlen gyda thatsiad o kefir a llwyaid o sauerkraut - dôs flasu arall o fraster iach a phrobiotigau.