



## Canllaw i'r Cigydd – Rhan 1

*Dyma erthygl sy'n canolbwyntio ar G.A.P.S.™ ac anghenion siopa GAPSdars, ac unrhyw un arall sy'n gwerthfawrogi fod ein pridd a'n maeth yn rhan hollbwysig o iechyd.*

**Ystyr G.A.P.S.** Mae'r llythrennau yn sefyll am *Gut and Psychology Syndrome* neu *Gut and Physiology Syndrome*. Yn syml iawn, mae cyflwr y coluddion (*gut*) yn perthyn yn agos i gyflwr ein iechyd meddwl (*psychology*). Mae cyflwr y coluddion hefyd yn perthyn i'r ffordd mae gweddill y corff yn gweithio (*physiology*) - o'r gallu i gynhyrchu hormonau i'r gallu i wrthsefyll adwythi (*infections*) i gyflwr ein cymalau a'r ysgyfaint a'r imiwnedd a'r nerfau a'r croen.

**Beth ydi Ymarferydd G.A.P.S.?** Mae Ymarferydd G.A.P.S. yn berson sy'n brofiadol ym myd gofal iechyd, er enghraifft fel homeopath, osteopath, meddyg, nyrs, acwbigydd neu seicolegydd. Er mwyn helpu ein cleifion i helpu nhw eu hunain, rydym ni wedi hyfforddi ymhellach er mwyn rhoi arweiniad clir ar sut i iacháu'r coluddion.

**Sut Beth ydi Coluddyn Iach?** Mewn iechyd, mae ein coluddion ni yn llefydd bywiog ac yn gartref i deuluoedd amrywiol o feicrobau. Mae'r rhain yn ein helpu ni i dreulio bwyd, yn sicrhau ein bod yn cynhyrchu hormonau o fewn mesurau priodol ac yn ein gwarchod ni rhag unrhyw feicrobau diethr. Mae'r coluddyn bach a'r apendix yn darparu cartref arbennig o bwysig i'r meicrobau llesol yma. Os ydi'r coluddion yn iach, does dim trafferthion treulio fel rhwymedd, dolur rhydd, dŵr poeth, alergedd bwyd na bol sy'n chwyddo (*bloat-io*) yn dilyn pryd bwyd.

**Sut Beth ydi Coluddyn Sâl?** Os a phan fydd ein meicrobau llesol yn cael eu 'sdyrbio', er enghraifft mewn achosion o straen hir-dymor, triniaeth gwrthfotig, tabledi dros y cownter neu gyswllt â chwynladdwyr, bydd y coluddyn yn

lle llai amrywiol. Yn debyg i gnwd *monoculture* mewn cae neu fagu un math o anifail mewn sied rhy lawn, mae problemau yn siŵr o ddod i ganlyn y fath amgylchedd.

Yn nifyg meicrobau llesol, does neb i warchod waliau'r coluddion rhag niwed. Meddyliwch am groen sosej a sut olwg fyddai ar hwnnw petai ymwelwyr diethr yn cael rhywydd hynt i bigo tyllau mân, mân yn ei groen. Dyna sy'n medru digwydd tu mewn i ninnau pan ydym wedi anghofio edrych ar ôl ein byddinoedd bach o feicrobau llesol, a meicrobau mwy digywilydd yn dod i'w lordio hi yn eu lle!



Ymhell cyn iddyn nhw ddod ataf fi am ofal iechyd, mae'n debygol fod coluddion fy nghleifion wedi dioddef y math yma o niwed. Rhain ydi'r GAPSdars fydd o hyn ymlaen yn gwneud cyfran o'u siopa wythnosol yn siop y cigydd.

**Sut Mae Iacháu Waliau'r Coluddion?** Am ddwy flynedd a mwy, bydd GAPSdars yn gofalu fod potes hen ffasiwn a braster anifail yn rhan o bob pryd bwyd: dyma'r bwydydd sy'n medru cefnogi ymdrechion y corff i selio'r tyllau mân yn y coluddion. Wrth i welliannau ddod i'r amlwg, byddant yn ychwanegu bwydydd probiotig i'r deiet er mwyn ail-sefydlu'r teuluoedd o feicrobau llesol, ac yn gofalu peidio 'sdyrbio dim mwy ar y cydbwysedd drwy fod yn feddylgar iawn am eu dewis o feddyginiaethau a'u ffordd o fyw.

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

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

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

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

*Nourishing Broth – An Old-fashioned Remedy for a Modern World:* Sally Fallon Morell (Grand Central Publishing, 2014)

\*Fran Lebowitz - Social Studies

## Potes Hen-ffasiwn dy Nain



Dyma'r man cychwyn i bob GAPSdar, ac asgwrn cefn y broses hir-dymor o iacháu.

Ond â dweud y gwir, mae gwneud potes yn syniad da i bawb ohonom ni, GAPSdar neu beidio, oherwydd ei fod mor ddwys mewn maeth ac oherwydd fod defnyddio pob rhan o anifail yn arwydd mawr o barch.

I wneud potes (yn Saesneg, 'meat stock') mae angen esgyrn ffres gydag ychydig o gig amrwd arnyn nhw. Gall rhain fod yn esgyrn eidion, oen, porc, yn garcasys cyw neu'n yddfau neu'n adenydd aderyn neu'n draed anifail. Gorau oll os oes cymalau neu groen yma gan fod llawer o'r colagen – sy'n angenrheidiol i selio'r tyllau yn y coluddion – yn dod o'r rhannau yma o anifail. Mae mêr asgwrn hefyd yn ddwys iawn mewn maeth, ac yn addas i'w ferwi a'i grafu allan cyn ei gymysgu i mewn i'r potes.

At yr esgyrn amrwd, mae angen dŵr glân, halen da a nionod ac efallai berlysiâu, fel yn y rysait ar y dde. Gall GAPSdar fynd drwy litr neu fwy o botes bob dydd ac felly mae galw am gryn dipyn o esgyrn bob wythnos i'w gadw i fynd.

Yn nes ymlaen yn y broses o wella, mae'n bosib y bydd galw am botes asgwrn, sef potes sy'n cael ei wneud gydag esgyrn heb fawr o gig a'i ferwi dros nos neu dros rai dyddiau. Yr enw Saesneg am hwn ydi 'bone broth' ac er ei fod yn ddiod llesol yn ei ffordd ei hun, mae'n rhaid treulio rhai misoedd yn selio'r coluddion gyda'r potes cig uchod yn gyntaf.

Mae rhai cigyddion yn gwerthu bagiau o esgyrn at wneud potes, ac oherwydd eu bod nhw yn y golwg yn ymyl pob cynnyrch arall, mae'n hawdd iawn i bobl ofyn amdany'n nhw. Os nad oes pecynnau fel hyn ar y cownter, rydw i'n cynghori fy nghleifion i fagu'r plwc i holi os oes unrhyw esgyrn ar gael yn y cefn i wneud potes, ac i gynnig talu amdany'n nhw. Wedi'r cwbl, dyma un o'r rhannau mwyaf maethlon o anifail, ac mae'n bryd i ni i gyd ddechrau gwerthfawrogi hynny.

## Potes Cyw Iâr



1. Estyn y sosban fwyaf sydd gen ti. (*Dim aliminiwm na non-stick!*)
2. Rho esgyrn ffres gyda chig amrwd arnyn nhw yn y sosban. Gall rhain fod yn ddwsin o gluniau cyw, yn gyw iâr cyfan, yn garcasys amrwd neu yn adennydd neu'n draed neu'n yddfau.
3. Ychwanega 3-6 nionyn wedi eu chwarteru ac unrhyw lysiau a pherlysiâu sy'n mynd â dy fryd e.e selyri, moron, garlleg, oregano, pupur du crwn, sinsir ffres.
4. Rho halen da yn y sosban. (*Paid â chael dy demptio i ddefnyddio 'table salt.'*)
5. Tywallt ddigon o ddŵr i orchuddio'r cwbl a'i godi i'r berw am 15-20 munud, wedyn gostwng y gwres fel bod y potes yn cael ffrwtian yn dawel am 2-3 awr.
6. Gad i'r potes oeri digon er mwyn ei flasau heb losgi dy dafod. Os oes angen mwy o halen, ychwanega fymryn ar y tro a'i flasau unwaith eto.
7. Tywallt yr hylif drwy ogor i mewn i sosban arall neu jwg mawr. Cymer lond cwpan a'i yfed yn syth, a storio'r gweddill mewn jariau gwydr yn yr oergell.
8. Defnyddia'r potes bob dydd fel sail i gawl, caserol, cyri, borscht, cawl-mewn-cwpan ac ati.

*Yn y rhan nesaf byddwn yn trafod braster – rhan maethlon arall o anifail.*

*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**



## Canllaw i'r Cigydd – Rhan 2

Ar ôl i botes cartref oeri, bydd haenen o fraster wedi codi i'r wyneb. Bydd y braster yma yn helpu i gadw'r potes yn ffres yn yr oergell am hyd at wythnos, ac mi fydd hefyd yn ychwanegu maeth at ba bynnag fwyd sy'n cael ei wneud gydag o. Yr opsiwn arall ydi codi'r braster oddi ar wybeb y potes a'i roi mewn padell i ffrio ŵy neu lysiau.

Dim ond un enghraifft ydi hon o'r amrywiaeth braster sydd ei angen ar GAPSdar yn ystod ei ymdrechion i wella'r coluddion, bwydo'r ymennydd a chynhyrchu hormonau. Yn anffodus rydym bellach wedi clywed gwerth degawdau o ladd ar fraster, ond mae'r genhedlaeth bresennol o GAPSdars - gyda'u alergeddau, ecsema, ADHD, cyflyrau awto-imiwn, arthritis plant a chlefyd siwgr – yn ein gorfodi ni i ail-ystyried y duedd gyffredin i daflu'r rhan fwyaf maethlon o'n bwyd, sef y braster, i'r bin.

### Braster

[bras'+ -der]

eg. ll. *Brasterau*.

Sylwedd seimlyd a geir mewn cyrff anifeiliaid (yn enwedig fel haen o dan y croen), sylwedd o'r fath a ddefnyddir wrth goginio, saim, olew, tewder, y rhan fwyaf maethlon, y cynnyrch dewisaf, cyflawnder, cyfoeth, ffrwythlonder.

I fod yn berffaith glir, dydw i DDIM yn annog NEB i fwyta olew llysiau, marjarîn, olew blodyn haul, *shortening* llysieuol, olew soya nac unrhyw fwyd parod sy'n cynnwys y fath fraster annaturiol. Byth. Ond rydw i YN annog fy nghymuned i ddathlu cyfoeth a ffrwythlonder ein braster hen-ffasiwn. Mae'r rhain yn cynnwys toddion eidion ac oen, lard organig, melynwy o wyau pen domen, saim

gŵydd, saim hwyad, menyng naturiol, caws crai, pysgod o'r gwyllt, olew a hufen cnau coco, afocado, olew olewydd da a'r tameidiau mwyaf brasterog o gig.

**Beth am lefelau cholesterol fy nghwsmeriaid?** Cwestiwn da! Mae cholesterol yn aruthrol o bwysig. Os nad oes digon o golesterol ym mwyd person bydd y corff - yn ei holl ddoethineb cynhenid - yn cynhyrchu ei golesterol ei hun i wneud iawn am y diffyg.

Os oes llid (*inflammation*) yn y corff e.e. crydcymalau neu salwch Crohn's neu unrhyw beth sy'n gorffen gydag *-itis*, bydd cholesterol yn cael ei anfon i'r rhan lliidiog er mwyn cychwyn ar y broses o'i wella: mae cholesterol yn iachäwr mawr. Ac os oes diffygion yn hormonau person, o insiwlîn i thyrocsin i hormonau atgenhedlu, rhaid i ni ddychwelyd at ffordd ein neiniau o ddarparu'r deunydd crai gorau posib i gynnal yr organnau endocrin.

Mae hi hefyd yn werth cofio fod canran sylweddol o'r ymennydd wedi ei wneud o golesterol, ac fod angen digon o fraster i gynnal y cof a'n gallu i feddwl yn glir, ein gallu i ddsygu a rhesymu ac er mwyn osgoi iselder ysbryd.

**Fydd fy nghwsmeriaid yn magu pwysau?** Os ydyn nhw'n dilyn argymhellion GAPS ac yn cadw'n glir o rawnfwyd amser brecwast, siwgr, pasta a chynnyrch brawd wedi ei brosesu, maen nhw'n fwy tebygol o golli pwysau na'i fagu.

**Oes raid i gig a braster fod yn organig?** Mae'n ymddangos fod rhai plant bach GAPS yn anhygoel o sensitif i gynnwys y gadwyn fwyd sy'n arwain at gyfansoddiad cig a llaeth a'u braster. Yn ôl sawl rhiant, bwyd organig sy'n achosi'r lleiaf o drafferthion, ond rhaid i bob un ystyried ei anghenion iechyd a'i gyllideb a dewis drosto'i hun wrth brynu'n organig neu beidio. Yn ein hardal ni, gallwn ddiolch fod yr ŵyn a'r eidion yn cael pori'n naturiol ac fod gennym bellach sawl ffermwr H.A.W.L. (*Homeopathy at Wellie Level*) yn arfer dulliau cynladwy o drin geifr, ieir a defaid.

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

*Time for an "Oil" Change:* Terri Fites ([www.thehomeschoolingdoctor.com](http://www.thehomeschoolingdoctor.com) / [www.mollygreen.com](http://www.mollygreen.com), 2015);

*Put Your Heart In Your Mouth:* Natasha Campbell-McBride (Medinform, 2018);

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

*Nourished Beginnings Baby Food:* Renee Kohley (Page Street Publishing, 2016).

\*Fran Lebowitz - Social Studies



- 
- 
- 



- 
- 
- 



- 
- 
- 



- 
- 
- 



- 
- 
- 



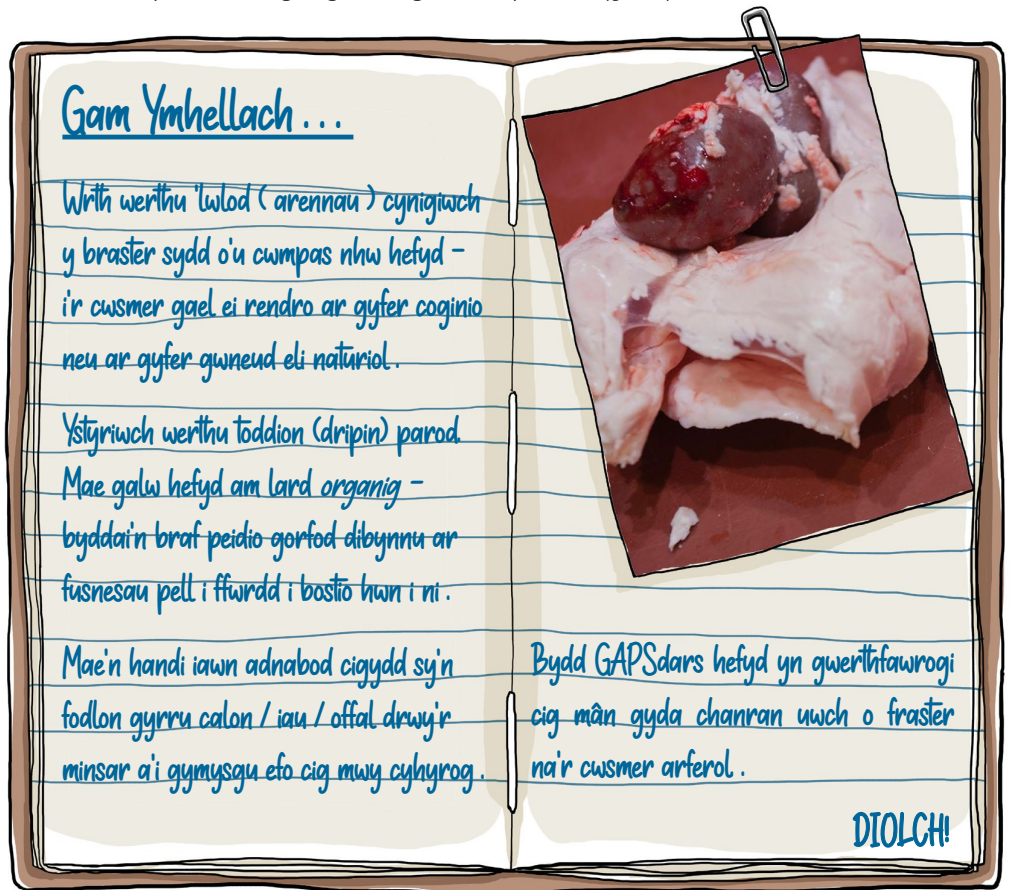
- 
- 
- 

**Rhai cyflyrau GAPS:** Asthma; ecsema; clefyd siwgr; I.B.S.; twymyn gwair; arthritis ac unrhyw beth arall sy'n gorffen gydag *-itis*; gor-dewdra; poenau mislif; clytiau aruthrol o ddrewllyd; un adwyth (*infection*) ar ôl y llall; twymyn chwarennau; pob cyflwr awto-imiwn; iselder ysbryd; dŵr poeth; dyslecsia; dyspracsia; psoriasis; cyflyrau awtistig; adwythi dŵr; anffrwythlondeb; sgitsoffrenia; alergeddau; gor-bryder; M.E.; cyflyrau niwrolegol; blinder ôl-feirws; ADHD; cyflwr bipolar. *Ym mhob un o'r achosion yma, mae'r sytem dreulio yn debygol o fod mewn cyflwr llai na delfrydol. Heb honni ciwrio yr un o'r uchod a heb wrthod help confensiynol pan fo'i angen, rydym yn anelu at wella'r amodau yn y coluddion er lles ein corff a'n meddwl a mwy.*

**Ddim yn hoffi braster?** Mae hyn yn gyffredin ymysg GAPSdars! Er mwyn dod i dreulio braster da heb deimlo'n sâl na thowlyd i fyny, mae'n syniad gweithio gydag ymarferydd G.A.P.S. profiadol. Ymysg pethau eraill, gall roi cyngor ar sut i hybu'r iau a choden y bustl (*gallbladder*) i gynhyrchu beil er mwyn medru treulio pob bwyd.

**Ddim yn hoffi cig?** Does dim rhaid wynebu llond plât o gnawd bob pryd. Mae'n bosib defnyddio potes fel sail i brydau mwy llysieuol eu nawws e.e. cawl moron a sinsir, cawl pys a mint neu gaserôl llysiau gyda wyau ac afocado ar yr ochr. Hefyd, gellir defnyddio potes pysgod yn lle potes cig.

Byddaf weithiau yn anfon cwsmeriaid newydd sbon i siop y cigydd. Gall y bobl yma fod wedi eu magu yn llysieuwyr, neu fod wedi dilyn deiet fegan am gyfnod rhy hir er lles eu cyfansoddiad. Efallai ei bod yn werth i chi ystyried gwerthu eitemau ychwanegol fydd yn apelio at y cwsmeriaid yma e.e. hufen cnau coco, olew olewydd da, wyau pen domen, mayonnaise organig di-siwgr a Menyn Mari (*ghee*).



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](mailto:elinalawhomeopath@yahoo.co.uk) / 07989 491 417 / [www.elinalaw.com](http://www.elinalaw.com)



## Canllaw i'r Cigydd – Rhan 3

Flynyddoedd yn ôl, yn y cyfnod rhwng cymhwyso i fod yn Ymarferydd G.A.P.S. a chychwyn y gwaith, mi benderfynais ddilyn yr argymhellion fy hun. Drwy wneud hyn, medrais ddysgu am y meini tramgwydd sy'n debygol o wynebu GAPSDars yn lleol ond hefyd, mi ddois ar draws sawl trysor.

Un o'r trysorau hynny oedd y siop cigydd yn y llun uchod. Roedd y perchenog yn deall oblygiadau bwyd da ac wedi tynnu pob siwgr, pob lliw artiffisial a phob blas synthetig allan o bob un eitem ar y cownter. Roedd o'n gwerthu potes cartref ac yn gwneud selsig o gig 100%. Roedd o'n deall fod gwenith a chorn fel prif fwyd yn ddewis anaddas i ddyn ac anifail, ac yn mynd i'r drafferth o brynu cywion ieir o liw naturiol, nid lliw melyn llachar. Roedd o hefyd yn gwerthfawrogi fod y farchnad foch ar y pryd yn dibynnu'n ormodol ar gyffuriau a hynny yn dylanwadu ar safon y braster. Felly, yn achos porc, roedd o'n teithio i bellteroedd i brynu cynnyrch organig.

Y canlyniad oedd siop fach boblogaidd tu hwnt ymysg GAPSDars, bwytywyr *ketogenic*, teuluoedd plant awtistig, cwsmeriaid diabetig a chwsmeriaid mwy traddodiadol.

**Beth sydd gan GAPSDars DDIM ei angen?** Fel yr oedd y cigydd uchod yn deall, does dim gronyn o siwgr (swcros) ar blât GAPSDar. Does dim maeth mewn siwgr ac mae'n achosi llid (*inflammation*). Os bydd GAPSDar yn ddoeth, fydd o ddim yn dychwelyd at siwgr ar ôl gwella chwaith.

Mae hyn yn golygu fod GAPSDars yn anhebygol o brynu bacwn cyffredin, cynnyrch deli na chigoedd mewn marinêd - er mor ddeniadol maen nhw'n edrych ar y cownter – oni bai fod arwr arall fel chi yn tynnu'r siwgr ohonyn nhw!

Am tua dwy flynedd, fydd GAPSDars ddim yn cyffwrdd

**DIM DIOLCH!** Siwgr (swcros, decstros, ffrwctos, sirop). Grawn (yn cynnwys gwenith, reis, corn, ceirch). Lliwiau a blasau artiffisial (yn cynnwys melysyddion ac MSG synthetig). Tatws, starts, rysg. Burum, rhin burum, briwsion bara a nitradau.

grawn chwaith. Mae hyn yn cynnwys gwenith, corn, reis, rhug a cheirch. Mae'n bosib y bydd y cleifion yn medru dod yn ôl at fwyta'r rhain ar ôl mendio digon, ond bydd angen iddyn nhw ddysgu paratoi pob grawn drwy ei fwydo'n dda a'i egru (*ffyrmentio*) cyn ei goginio. Felly 'mond i chi gael gwybod, wnewch chi ddim elw allan o GAPSDars drwy werthu *scotch eggs*, pasteiod na selsig sy'n cynnwys blawd - sori!

Hefyd, mae pacedi grêfi a phowdrach at wneud sôs parod yn debygol o gynnwys cynhwysion anaddas i gynnal iechyd – boed berson iach neu sâl. Fedrith GAPSDar ddim mentro bwyta'r starts, y blasau artiffisial, yr MSG synthetig, y burum a'r glwten sydd yn y rhan fwyaf ohonyn nhw.

**Beth SYDD â galw amdano?** Potes ac esgyrn, braster o anifeiliaid iach, tameidiau brasterog o gig, selsig heb ddim rysg na siwgr. Porc organig i wneud ein pancetta ein hunain. Saim gŵydd, saim hwyad, gwêr eidion i ni i'w rendro ein hunain, dripin parod i arbed amser. *Jerkey* neu *biltong* naturiol neu'r cig addas i'w gwneud ein hunain (e.e. sleisys o dafod eidion). Cyn lleied ag sy'n bosib o gyffuriau yn y gadwyn fwyd. Craclin naturiol neu grwyn cywion – partneriaid delfrydol i bâté. Iau a chalonnau cyw i wneud torthau cig, terrines a pâté cartref. Traed, croen a chlustiau mochyn er mwyn ychwanegu collagen i'n potes. Ffesantod, cwingod, cig iach o'r gwyllt. Mêr, elwlod, organnau. Y maeth gorau o gynnyrch y wlad o'n cwmpas.

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

*The Heal Your Gut Cookbook:* Hilary Boynton a Mary Bracket (Chelsea Green, 2014);

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

*GAPS Stage by Stage With Recipes:* Becky Plotner (Cyhoeddiad Annibynnol, 2020);

*A Life Through Food Part 1:* Sheila Dillon gyda Jamie Oliver ar *The Food Programme* ([www.bbc.co.uk/sounds](http://www.bbc.co.uk/sounds), 2019).

\*Fran Lebowitz - Social Studies

## Iau Bob Dydd Iau?

“Oherwydd eu bod nhw mor gyfoethog mewn maeth, mae cig o organnau anifail yn darparu'r sylfeini i gynnal iachâd [GAPSdar]. Does yna ddim bwyd arall sy'n rhagori ar y maeth sydd ynddyn nhw, yn enwedig fitamin A. Mae'n bwysig bwydo'r system gyda iau, calon, elwlo, treip, y grombil las (*gizzards*), ymennydd\*, ceilliau, beth bynnag fedrwyd chi gael gafael arny'n nhw. Yn achos rhywun sydd wedi cychwyn ar *GAPS Intro* ond yn llwglyd ar ôl bwyta, neu'n teimlo ar lwgu drwy'r amser, mae'n debyg fod angen cynnwys mwy o organnau yn ei brydau bwyd.

Bydd faint o organnau sy'n cael eu bwyta mewn wythnos yn amrywio o un person i'r llall ac yn dibynnu ar anghenion pob claf. “Dylai GAPSdars fwyta rhywfaint o iau yn gyson – bydd yn gwneud llawer mwy o les na thabledi fitamin druta'r byd. Os ydi'r haearn yn isel, dylai fwyta iau ac offal o leiaf unwaith yr wythnos. I blentyn, mae ychydig ar y tro yn ddigon: llond llwy fwrdd neu ddwy o iau wedi ei goginio a'i finsio a'i gymysgu efo cig arall, a hynny bob yn eilddydd, neu bryd cyfan o iau unwaith yr wythnos.” ”

*Becky Plotner, yn dyfynnu  
Dr Natasha Campbell-McBride.*



'Dwi'n gwybod fod mēr esgyrn yn wych mewn ryseitiai a'r grombil las yn cynnig blas anhygoel i fwyd, ac mai'r gyfrinach i bob math o ragu drwy'r Eidal i gyd ydi ysgyfaint, wyddoch chi. Ond tydi pethau fel'na ddim yn canu cloch gan bobl Prydain...dydyn nhw ddim yn rhy hoff o organnau\*\* ac felly er 'mod i wrth fy modd efo offal, 'dwi'n gorfod bastardeiddio ryseitiai i'w plesio nhw.”

*Jamie Oliver  
The Food Programme  
(BBC) 2019*



## Pâté Cartref



1. Estyn badell ffrio (*dim aliminiwm na non-stick*) a dewis dy fraster – bydd angen tua 250g o fenyn neu Fenyn Mari (*ghee*).
2. Rho hanner y braster ar y badell ar wres isel ac ychwanegu dau nionyn wedi eu malu'n fân a 3-4 clôf o garlleg, neu ddyrnaid o flodau garlleg gwyllt. Os oes teim neu oregano ifanc wrth law, ychwanega sbrigrin neu ddau.
3. Rho 5-10 munud i'r nionod feddalu cyn codi'r gwres i dymheredd cymhedrol. Ychwanega 400g o iau neu gymysgedd o iau a chalonnau cywion. Os oes ychydig o fêr wedi ei goginio ar gael, tafla lwyaid neu ddwy o hwn i'r badell hefyd.
4. Gwna'n siŵr fod yr offal yn coginio drwyddo ond heb ei or-goginio, wedyn trosglwyddo pob dim, yn cynnwys gweddill y braster, mymryn o bupur a halen da a sudd un lemon i brosesydd bwyd.
5. Profu'r pâté ac ychwanegu mwy o halen, pupur neu sudd lemon os oes eu hangen, cyn gadael iddo oeri a'i storio mewn jariau gwydr yn yr oergell.
6. Gellir ei weini ar graclin croen cyw iâr neu ar sleisys afal neu ar y bara cnau coco sy'n cael ei ddisgrifio yn yr *Heal Your Gut Cookbook* gan Hilary Boynton a Mary Brackett.

*Diolch am gymryd amser i ddarllen am anghenion GAPSdars ac am ddarparu maeth a moddion – y gorau o gynnyrch cefn gwlad - gydol ein taith at fendio.*

*lechyd da!*

\* Ddim ar gael ymhob gwlad. \*\* Dowch i ni newid hyn!

*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**