Rhifyn Cau'r Caead

Bwletin Drych Iechyd

Dameg y Panti Gyrdl

Pan oeddwn i'n blentyn, roeddwn i'n cael treulio ambell wyliau yng ngwmni un o'r gwragedd difyrraf erioed - mi galwn ni hi yn Anti Anni. Roedd hi'n rhannu ambell gyfrinach ddiniwed efo fi, fel sut i wisgo *blusher,* a finnau mae'n siŵr yn sylwi ar rai pethau na ddyliwn i, fel y panti gyrdl am ei gwasg.

Mae *hilêriys* yn un disgrifiad da o gwmni Anti Anni. Ond 'dwi ddim yn credu fod gwisgo gyrdl drwy'r dydd yn llawer o hwyl, ac mae'n wir fod y lastig wedi profi'n drech na hi un noson o flaen y teledu. I ffwrdd â'r nicar tynn yn y fan a'r lle. Ac yna, daeth cnoc ar y drws.

Mi stwffiodd y panti gyrdl tu ôl i glustog a brysio at y drws. Yno safai ei ffrind gorau, wedi galw heibio i gyflwyno ei darpar ŵr. I mewn i'r tŷ â'r tri, ac eisteddodd y dyn ar gadair y gyrdl gudd. Chwarae teg, roedd yr hen Anni yn un dda am actio'n sidêt, ac er ei bod yn gweld ei chyfrinach yn dechrau sbecian heibio ymyl y glustog, mi lwyddodd i guddio'i phanig.

Mi ddown ni'n ôl at y stori mewn munud, ond deallwch mai nid dillad isa ydi gwir destun yr erthygl yma, ond y duedd i guddio pethau pwysig; yn Saesneg, *suppression.*

Y Wers Dyma'r wers, fy ffrindiau. Does yna nunlle diogel i guddio cyfrinachau na symptomau – ddim tu ôl i'r glustog, ddim o dan y carped, ddim o dan haenen o steroid na lladdwr poen na thabledi gwrth-iselder, a ddim tu ôl i ymarweddiad dewr chwaith. Os am iechyd, waeth heb rhoi caead ar y gwir.

Y Caead Er mwyn deall y caead 'ma, rhaid i ni ddeall ystyr *symptom*. Arwydd ydi symptom, neges fod problem fwy ar droed, rhybudd o rywbeth arall. Er enghraifft gall panti gyrdl fod yn rhybudd fod rhywun yn anfodlon efo'i ffigwr.

Dyma esiampl gyffredin o fyd gofal plant. Mae ecsema ar y croen yn rhybudd o ddiffygion mewn rhan arall o'r corff megis y perfedd, ond tra bo steroid yn cuddio'r symptom, does dim rhaid ystyried y gwir achos. Tydi hynny fawr o ateb yn yr hir-dymor, achos pan ddaw hi'n bryd stopio'r steroid, bydd y croen yn troi'n ôl yn goch neu'n sych neu'n boenus.

Mae tynnu'r tonsiliau yn ffordd arall o roi caead ar y gwir. Oni fyddai hi'n well gofyn *pam* fod y tonsil yn llidus yn y lle cyntaf? Fel arall, bydd yn rhaid i'r corff ddod o hyd i ffordd wahanol o gyfleu ei neges. A neno'r dyn, rhaid i ni ystyried yn ofalus cyn siarsio plentyn i beidio crio a bod yn 'hogyn mawr': mae diystyru poen person yn goblyn o beth, heb sôn am oblygiadau cadw'r teimlad dan glo am flynyddoedd i ddod.

Ie, iawn, efallai fod ein symptomau ni yn hyll neu yn ein dychryn. Efallai mai cael gwared ar y rhybudd ydi'r unig beth ar ein meddwl. Ond camgymeriad ydi'r paffio di-feddwl yma yn erbyn ymdrechion diffuant y corff. Yn fy marn i, mae wynebu'r gwirionedd yn fwy o grefft, yn fwy benywaidd ei naws, ac yn greiddiol i'r cyngor a gawsom yn ein Mabinogi ni ein hunain. Ond stori arall ydi honno.

Dal Drych Iechyd Yn lle osgoi drych iechyd, roedd Anti Anni yn medru sbio i fyw ei lygad a chwerthin am ben ei gwendidau ei hun. Gwae unrhyw un oedd yn methu gwneud yr un fath achos nhw oedd wedyn yn cael eu disgrifio fel y rhai *gwastad;* y rhai oedd yn smalio eu bod nhw'n bictiwr o berffeithrwydd. Wrth gwrs, mae'n darlun ni i gyd yn llawer mwy cyfoethog nag un dimensiwn parchus, fflat.

Mae gweithio efo drych iechyd o fewn ein gallu ni i gyd, a thriniaeth homeopathig yn un dull o drafod craidd ein salwch, heb geisio ei guddio tu ôl i'r un glustog.

Cyfaddef fu diwedd y gân, ac er gwaetha'r embaras ar y pryd, daeth stori'r panti gyrdl yn chwedl deuluol. Gallwn ninnau hefyd ddysgu peidio cuddio ein gwendidau personol ond gweithio efo'n gwirionedd. Dyna'r ffordd, am wn i, o gyrraedd lle cyfforddus yn ein crwyn ein hunain.

MEDDWL CYN SIARAD ❤ DARLLEN CYN MEDDWL*

Susceptibility & suppression: The School of Homeopathy (homeopathyschool.com, 2017);

Shut UP! How taking drugs shut up symptoms and cause new, more sobering ones later on: Joette Calabrese (https://joettecalabrese.com/podcast1/podcast-16, 2015);

Don't Confuse Real Healing With Suppression Of The Disease: Dana Ullman (Huffpost.com, 2011);

Mal(e)practice: Robert Mendelsohn (Contemporary Books, 1982);

Tutorials on Homoeopathy: Donald Foubister (Beaconsfield,1989).

**Fran Lebowitz - Social Studies*

ⓗ© Elin Alaw 2019

Eli-Dan-Gesail

Dyma opsiwn fwy naturiol na chwistrell atal chwys.
Dyma rai o'r manteision –

1) Dydi'r eli-dan-gesail yma DDIM YN ATAL y gwaith naturiol - a phwysig - o gynhyrchu chwys;

2) Does dim cynhwysion amheus o aliminiwm nac arogleuon synthetig ynddo;

3) Yn ôl sylwadau fy nghleifion, mae'n gwneud joban dda ar gadw'r ceseiliau yn ffres!

Felly dyma ni'n mynd. Cymer lond llwy fwrdd o OLEW CNAU COCO CALED a llond llwy fwrdd o SODA CABI (*Bicarbonate of Soda*) a'u toddi mewn bowlen uwch sosbenaid o ddŵr poeth.

Tywallt y gymysgedd i jariau gwydr glân – mae jariau bach 30ml / 1 owns yn berffaith. At bob jar 30ml ychwanega 12 diferyn o OLEW CYPRESS (*Cupressus sempervirens essential oil*) cyn troi'r cwbl efo coes llwy, cau'r caead yn saff a'i labelu. Os nad ydi olew Cypress yn gwneud y tro gen ti, dewis olew arall diogel fel Lafant neu Petitgrain.

Bydd y gymysgedd yn caledu yn fuan iawn ac yn barod i'w ddefnyddio. Yn syth ar ôl cael cawod, cymer fymryn o'r eli ar flaen dy fys a'i rwbio i'r croen dan dy gesail.
Does dim byd symlach!

*Dylid parchu grym olew fel Cypress, Lafant a Petitgrain, hyd yn oed os mai mymryn bach sy'n cael ei ddefnyddio. Pryna dy olew gan fasnachwyr teg ac osgoi cynnyrch o blanhigion prin. Os am gyfnewid unrhyw olew sy'n cael ei enwi yma am un arall, gwna yn berffaith siŵr dy fod yn darllen amdano yn gyntaf mewn llyfr da fel yr **Essential Oil Safety** gan Tisserand & Young, neu cymer gyngor gan aromatherapydd cymwys. Dydi pob olew ddim yn ddiogel i'w roi ar y croen nac i bob unigolyn nac i'w ddefnyddio yn agos at blant bach.*

Cau'r Caead ar Symptomau: Be 'Di'r Fargen?

Y fargen, yn ôl Samuel Hahnemann, sef sylfaenydd homeopatheg heddiw:

"Os ydi symptom arwynebol yn cael ei ddifa o'r tu allan (gan feddyg o'r athrofa sydd hyd at heddiw yn credu ei fod wedi gwella'r cyflwr cyfan) . . . bydd natur yn talu'n ôl drwy amlygu mwy ar y salwch."

Samuel Hahnemann, 1842 / 1996
Organon of the Medical Art (Birdcage Books)

Y fargen yn ôl coleg hyfforddiant y School of Homeopathy yn Stroud:

"Mae cau'r caead yn golygu atal neu gyfyngu ar ryw ymdrech. Yn aml rydym yn cyfyngu ar yr awen (yr egni) yn y corff drwy ddefnyddio dulliau 'ciwrio' confensiynol. Pa mor aml ydym yn defnyddio eli i 'gael gwared' ar rash, pilsen i ladd poen, ffisig i dawelu'r nerfau? Ond prif ddull y meddyginiaethau yma ydi tawelu'r symptom yn hytrach na delio efo'r gwendidau sy'n gefndir iddyn nhw. Fedran nhw byth gynnig iachâd yn y tymor hir."

Susceptibility & Suppression
www.homeopathyschool.com

A'r fargen, yn ôl 'sgwennu ffraeth yr homeopath, Roland Guenther:

"Pan fydda' i farw un dydd, beth fydda' i'n ei adael ar ôl?

Weithiau mae ffisig y fferyllfeydd yn bwysig. Mae hynny'n ddi-os. Ond pa mor aml ydym yn cymryd Aspirin oherwydd diffyg awydd i roi munud i wrando ar neges y corff? Efallai ein bod ni mor haerllug â chredu ein bod ni'n gwybod yn well. Mor aml y cawsom syniadau ar sut i ddatrys yr argyfwng amgylcheddol, ond cyn gwneud hynny, wnaethom ni gymryd munud i wrando ar y Ddaear, neu ydym ni yn daer ein bod ni'n gwybod yn well na Hi hefyd?

Rhaid i'n gofal ni am yr amgylchedd gychwyn drwy ofalu fod ein hamgylchedd mewnol mor lân ag sy'n bosib o lygredd. Y man cychwyn yw gwrando ar ddoethineb y corff a chorff ehangach y Ddaear."

Toxic Waste
www.vancouverislandhomeopathy.com

*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 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, Ymarferydd G.A.P.S. a Doula Diwedd Oes
elinalawhomeopath@yahoo.co.uk / 07989 491 417 / www.elinalaw.com

ⓗ © Elin Alaw 2019