

Bwletin Drych Iechyd



Melyn Mair et al

Yma yng nghlinig Heulfryn, mae'r ardd feddyginiaethol wedi hen sefydlu ac yn sbarduno sawl sgwrs ddifyr! Ymysg y newydd-ddyfodiad 'leni mae yma blanhigyn Camffor, *Ruta graveolens*, *Hypericum perforatum* a dau gwch gwenyn.

Cyn i neb ofyn y cwestiwn cyffredin ("Wyt ti'n gwneud dy ffigis dy hun allan o'r planhigion yma?") yr ateb ydi nac ydw! Mae'r holl feddyginiaethau rydw i'n eu rhoi i fy nghleifion yn dod o fferyllfa broffesiynol fel Helios yn Tunbridge Wells neu Freeman's yn Glasgow. Yn wahanol i'r bobl sy'n rhedeg y llefydd hynny, does gen i ddim cymhwyster fferylllydd. Ond dydi hynny ddim yn fy rhwystro fi rhag mwynhau plannu a dod i 'nabod cymeriad planhigion yn barod at pan fyddaf yn gwneud presgripsiwn.

Cyn i neb ofyn yr ail gwestiwn cyffredin ("Lle dysgaist ti fod yn feddyg llysieuol?" tydw i ddim yn feddyg llysieuol! Homeopath proffesiynol ydw i, ac er fod yna rai pethau sy'n gyffredin rhwng y ddau broffesiwn, mae yna wahaniaethau yn ein ffordd ni o weithio. Er enghraifft, mae meddyg llysieuol yn gwneud defnydd helaeth o drwythi a the dail, ond mae homeopath yn gyfarwydd gyda mwy na phlanhigion yn unig, o fineralau a nwyon i laeth anifeiliaid a sylweddau mwy modern, ac mewn cryfder tra gwahanol.

Ond dewch yn ôl i'r ardd i weld beth arall sydd yma. Mae

yna stepan handi yma i mi eitedd arni gyda 'mhaned ben bore. Wyddoch chi am bwysigrwydd golau dydd yn syth ar ôl deffro, yn hytrach na disgyn i'r trap o sbio ar sgrîn ffôn? Mae'r manteision fel dominôs drwy gydol y dydd ac mae'n siŵr gen i fod y Blodyn Haul a'r Melyn Mair a gweddill teulu Llygad y Dydd wedi deall hyn cyn ein hymchwilyr modern.

Mae yma gyfeillion cynhenid fel Dant y Llew, Marchrawn a'r Feddyges Las (neu'r *Self-heal* yn Saesneg) ac mae yma gymeriadau mwy diweddar yr ydw i wedi eu plannu – fel y Feidiog Lwyd a'r Pulsatilla a Llysiau'r Cwlwm. Ac mae yna giât fach; dros hon cefais gais yn ddiweddar am gyfraniad i godi calon staff y GIG ym Mangor, yn wyneb feirws 2020.

Rŵan, dyma i ni sialens! Doeddwn i'n bendant ddim am gynnig cacennau na bisgedi (mae siwgr yn gwanhau'r imiwnedd a blawd yn tueddu i fwydo pathogenau yng nghorff unrhyw un sydd dan straen). Felly dyma gynnig i blant Bys yn y Potes tybed fydden nhw'n hoffi addurno amlenni bach a'u llenwi efo hadau Melyn Mair o'r ardd? Aeth y teuluoedd ati wedyn i wneud eli naturiol gan ein bod yn poeni'n arw am ddwylo sych yr holl nyrsus oedd yn gorfod defnyddio *gel* gwrthfacteria, a hwnnw'n niweidio *biome* y croen. Yn ffodus, roedd digon o wêr lleol a lafant a thrwyth Melyn Mair yn ein cypyrddau i wneud eli penigamp. Ac wrth reswm, mae pob GAPSdar yn giamstar am wneud potes ac ymhen dim roedd jariau o gawl maethlon yn rhan o'r pecyn rhoddion.

Am lwcus ydym ni o wybod sut i ofalu am iechyd a chodi calonnau ein gilydd.



MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

A Physician's Posy: Dorothy Shepherd (Indian Books & Periodicals, 1993);

Get Well Soon – A Guide to Homeopathic First Aid: School of Homeopathy (Yondercott Press, 2010);

Homeopathy for Plants: Christiane Maute (Narayani, 2011);

The Bitter Truth About Sugar: Robert Lustig with Hilda Labrada Gore (www.westonaprice.org, 2020);

Why Sunlight is as Important as Nutrition and Exercise for Health and Lifespan: Katie Wells with Ari Whitten (www.wellnessmama.com, 2020).

*Fran Lebowitz - Social Studies

Patrwm amlen i ddal hadau. Beth am godi calon rhywun arbennig gydag un o'r rhain?



Amlen Hadau

“Dylai pawb dyfu Melyn Mair mewn unrhyw damaid sbâr o ardd sydd ganddyn nhw! Mae'n tyfu'n rhywdd ac mae'r blodau euraidd yn tasgu lliw gwerth ei groesawu y dyddiau garw yma, heb sôn am ei fod o'n blanhigyn meddyginiaethol defnyddiol iawn.”

*Dorothy Shepherd,
Homeopathy for the First-Aider, 1945*



Sut i Dyfu Melyn Mair

1. Dewis botyn neu lecyn braf yn yr ardd a'i chwynnu cyn cychwyn.
2. Defnyddia gribyn i friwsioni'r pridd.
3. Gwasgara'r hadau ar wyneb y pridd ac ychwanegu haenen denau o bridd ffres am eu pennau.
4. Dyfria'r hadau ac aros iddyn nhw ddechrau trwynio a thyfu.
5. Pan fydd y Melyn Mair wedi blodeuo, mi fedri di ddefnyddio'r petalau mewn salad neu ar wyneb dy gawl. Cofia arbed yr hadau newydd at flwyddyn nesaf!



“Mae *Calendula* yn antiseptig homeopathig, yn rhannol oherwydd yr iodine sy'n rhan o'i gyfansoddiad. Mae'n helpu briwiau i wrthsefyll adwyth (*infection*) ac yn cymell briwiau a llosgjadau i wella drwy gynnal y meinwe. O'i ddefnyddio yn allanol mae'n atal briwiau rhag casglu ac yn lleddfu a bwydo'r croen. Mae *Calendula* hefyd yn annog creithiau i gilio drwy helpu'r hen feinwe i ddadelfennu a chreu ffeibrau ffres.”

Homeopathic Medicine for Children and Infants: Dana Ullman (Tarcher-Putman, 1992).

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