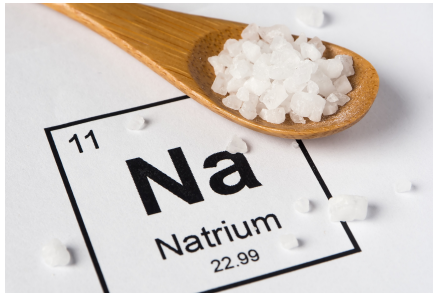


# Bwletin Drych Iechyd

Rhifyn Nat mur



## Nat mur

Er mwyn i'r 500,000\* o ddarparwyr homeopathi yn fydeang ddeall ei gilydd, rydym yn glynu at enw safonol Lladin pob meddyginiaeth. Natrum muriaticum ydi'r enw am y remydi homeopathig sy'n dod o halen, ac mae'r sylwedd hwnnw yn cario neges sy'n gyffredin i ni i gyd.

Cyn trafod y fersiwn homeopathig, dewch i mi grybwyll pwysigrwydd halen ar ei ffurf naturiol. Mae sodiwm a chlorid yn hanfodol i'r corff, ac yn ffigurol, peth clodwiv ydi bod yn 'werth ein halen' neu'n 'halen y ddaear.' Mae Geiriadur Prifysgol Cymru yn cysylltu'r gair 'halen' gyda 'ffraethineb,' ac yn wir mae halen da yn helpu i gynnal yr ymennydd, ymysg pethau eraill. Felly pam yr ymgyrchoedd i fwyta llai ar y sdwff da yma?

Er mwyn ceisio cael ateb, mae'n werth darllen yr erthyglau a enwir isod, a chofio fod rhai unigolion yn fwy sensitif na'i gilydd i effeithiau gwahanol fwydydd, yn cynnwys halen. Yn ffodus, does dim prinder halen da yn ein siopau y dyddiau yma, a'r tro nesaf y byddwn yn prynu (i ni ein hunain neu wrth ychwanegu eitem i'r banc bwyd) dylem gofio mor freintiedig ydym o gael dewis eang o halen craig a halen môr. Os yn bosib, cadwch draw o'r halen bwrdd (*table salt*) a dewis fersiwn fwy naturiol faethlon, gan fod gwahaniaeth enbyd yn eu cynnwys a'u blas a'u cyfraniad tuag at gynnal corff a meddwl.

**Yn y Clinig** Mae'r rheiny sydd angen Nat mur homeopathig yn tueddu i ddal gafael ar ormod o ddŵr. Mae yna duedd i'r bol chwyddo, i fodrwyau a breichledi stopio ffitio, i linellau poenus ffurfio lle mae top yr hosan yn gwasgu neu'r sbectol yn pwyso.

Bydd rhai wedi cael diagnosis confensiynol yn barod - fel cyflwr lymff neu gyflwr aren neu IBS – ac wedyn yn dod at homeopath am driniaeth sy'n gompliment i'w meddyginiaeth prif-lif. Mae'r rhain yn gyflyrau cronig, ac felly yn galw am driniaeth gan homeopath proffesiynol yn hytrach na defnyddio'r bocs remediau cartref.

Hyd yn oed wedyn, tydi label meddygol ar ei ben ei hun ddim yn cyfeirio at Nat mur nac unrhyw remydi arall. I wneud presgripsiwn da, rhaid i ni ddeall mwy ynglŷn â'r *person cyfan* a dewis remydi sy'n matsio'r cwbl lot.

Cario gormod o ddŵr medden ni – ac yn achos Nat mur mae hynny yn medru golygu cadw dagrau i mewn. Tydi tristwch byth ymhell o'u profiad, ond rydym yn anhebygol o'u gweld yn crio, *byth*. Hyd yn oed os oes sglein o ddeigryn yn bygwth cronni, wnan nhw ddim derbyn cysur. Mae gormod o risg mewn agor allan, gan eu bod mor sensitif i feirniadaeth, cellwair a chael eu brifo.

Am yr un rheswm, mae elfen o berffeithydd yn perthyn i Nat mur; mae'n dawedog, yn drwsiadus, yn ufudd ac yn dueddol o ddal yn ôl mewn criw. I blentyn ar iard yr ysgol gall gael ei wthio i'r ymylon a'i adael allan yn hawdd iawn.

Mae bod ar lan y môr yn gwneud i'r bobl yma deimlo'n hapusach eu byd, ac yno gall eu cur pen a'u doluriau annwyd arferol gilio. Gyda dôs o Nat mur, gall hon fod yn effaith barhaol. Y tro nesaf y byddwn ninnau'n troedio'r llinell rhwng y traeth a'r dŵr, gallwn ninnau brofi'r hoe sydd rhwng llanw a thrai; synhwyro'r haul yn anweddu'r dŵr; derbyn y wên a wlo'r glaw sy'n cyffwrdd pob cyfandir.

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

*5 Reasons Why Salt is Good for You According to Medicine:* Steven Lin ([www.drstevenlin.com](http://www.drstevenlin.com), accessed 2021);

*The Salt of the Earth:* Sally Fallon Morell ([www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org), 2011);

*A Case of High Blood Pressure:* Erin Douglas ([www.hpathy.com](http://www.hpathy.com), 2016);

*How to Find the Right Salt:* Darryl Bosshardt with Hilda Labrada Gore ([www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org), 2021);

*Natrum muriaticum:* David Lilley ([www.facultyofhomeopathy.org](http://www.facultyofhomeopathy.org), accessed 2021);

*\*Homeopathy, Hippocratic Medicine:* Mo Morrish (The School of Homeopathy, 2021).

\*Fran Lebowitz - Social Studies

# Halen yn y Bath



Rhwng apwyntiadau homeopat heg, mae cyfle personol i greu gwell amodau i'n cyrrff ein hunain.

Un ffordd syml o wneud hyn ydi darllen rhestr cynhwysion sdwff 'molchi cyn eu prynu (fel *mouthwash*, *deodorant* a cholur *foundation*) a dewis y fersiynau lleiaf afiach. Mae'n bosib y bydd hyn yn golygu siopa mewn lle gwahanol, neu wneud ein cynnyrch ein hunain.

Ffordd syml arall ydi ychwanegu halen naturiol at ddŵr bath, yn enwedig os ydi patrwm cwsg yn llai na delfrydol, neu os oes gwaith clirio metelau a gwenwyn o'r corff (e.e. os oes hanes o ffilings llwyd yn eich dannedd neu gyswllt â chwynladdwyr).

I wneud hyn, dewiswch halen môr neu halen Epsom ac ychwanegu llond cwpan at y dŵr cynnes. Os nad oes bath yn tŷ chi, llenwch fwcad gyda dŵr hallt a mwydo eich traed ynddo! Yn ôl plant Bys Bach yn y Potes (sef ein grŵp G.A.P.S. ni) mae noson dda o gwsg i'w chael yn dilyn hyn, yn enwedig os ychwanegwch chi ddiferyn o olew lafant hefyd.

Am wybodaeth bellach am fanteision socian mewn dŵr hallt, mae'n werth darllen *Gut and Physiology Syndrome* gan Dr Natasha Campbell-McBride. Yn ei phrofiad hi mae'n ffordd addfwyn ond effeithiol o annog budreddi i ddod allan drwy'r croen, yn ogystal â darparu mwynau llesol i gorff sy'n iacháu.

Dr Natasha ydi'r un sydd hefyd yn annog treulio amser ar lannau dŵr naturiol – yn gyfrifol a chyfangwbl synhwyrrol a diogel - yn enw iechyd y meibroeiom, ond stori at ryw dro eto ydi honno.

Yn y cyfamser, beth am wneud arferiad cyson o gymryd bath dŵr heli i gynnal ein llwybr at wella?

# Cân Nat mur

Tra bo dŵr y môr yn hallt  
chaiff neb fy ngweld i'n crïo,  
ac er nad ydw i eisiau dweud,  
mae'r holl deimladau'n brifo.  
Ond er pob dolur, er pob cur  
mi fedrwn glosio at Nat mur.

O'r casgliad i blant o  
Benillion Bys yn y Potes

# Nat mur's Song

My past and present hurts run deep,  
as deep as blue sea water,  
as long as time, as old as earth  
and all that came before her.  
My tears swell, just like the tide  
for a glist'ning second, and then hide.

From Elin's collection of  
Little Stockpots' Poems



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 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 Proffesiynol ac Ymarferydd G.A.P.S.**  
**elinalawhomeopath@yahoo.co.uk / 07989 491 417 / www.elinalaw.com**