

# Bwletin Drych Iechyd



## Pen-blwydd hapus, Hahnemann



Mae'n Ebrill 10<sup>fed</sup> ac yn ben-blwydd Samuel Hahnemann. Cwyd dy wydr i ddathlu ei gyfraniad i'n byd!

Wna i ddim barnu beth sydd yn y gwydr: *jun tea* neu jochyn o'r cochyn efallai, neu donig bach â rhywbeth yn ei lygad.

Mae'n bosib mai am yr opsiwn ddiwethaf yr af i heddiw, gan fod arbrawf gyntaf Hahnemann ym myd yr awen homeopathig yn ymwneud â'r quinine. Mae hwn yn gyfarwydd i ni heddiw mewn dŵr tonig ac mewn ffigis malaria, ond drwy lyfr y daeth Hahnemann i'r cysylltiad nodedig cyntaf â fo. Enw'r llyfr oedd y *Treatise on Materia Medica* gan William Cullen. Yn awdurdod yr oes ar fferyllleg, darparodd Cullen agoriad llygad i Hahnemann ar natur y pren cinchona a'r quinine oddi mewn iddo.

Ond nid o lyfrau rydym yn dysgu orau bob amser, felly aeth Hahnemann yn ei flaen i arbrofi gyda'r pren ei hun. Drwy ymchwil systematig, daeth i'r canlyniad cadarn fod y potensial i niwedio person iach yn perthyn i'r potensial i wella person sâl, a'r ddau bosibilrwydd yn cyd-fyw o fewn yr un un sylwedd. Mae cinchona, er enghraifft, yn gallu achosi gwendid a syched a gwres ysbeidiol mewn person iach, ymysg symptomau penodol eraill. Ond o'i baratoi yn homeopathig gallwn ei gynnig i berson sydd yn sâl yn barod gyda'r un proffil o symptomau, gyda'r bwriad o'u lleddfu.

*Gyda llaw, mae yna un neu ddau o gwmnïau sy'n gwerthu dŵr tonig heb swcros na melysydd artiffisial na surop corn chwaith. Darllen dy labeli bwyd a diod yn ofalus a dewis yn ddoeth.*

Yn y *Materia Medica Pura* (Cyfrol III) cawn Hahnemann yn adrodd "...cyn belled yn ôl â'r flwyddyn 1790 gwnes arbrawf bur arnaf fi fy hun gyda rhisgl y cinchona. . . a chyda'r arbrawf hwnnw fe wawriodd y disgleiriau o ddyddiau'r gelfyddyd feddygol."

Geiriau braidd yn flodeuog o bosib, ac eto maen nhw'n atsain disgrifiadau mwy diweddar o'r quinine ei hun. Medd Mary Orna "...mae'n foleciwl fflwrolau sy'n peri lliw glas eirias pan fo'n agos at belydrau tebyg i'r uwchfioled, fel sydd i'w cael yn fflachiadau golau'r clybiau nos. I ddiffodd y fflwrolau gellir ychwanegu halen, a gall asidau fel sudd lemon o wahanol gryfderau ei newid. Felly dos i dy ddisgo agosaf, archeba ddŵr tonig a lemon sur a gwefreiddia dy gyfeillion gydag arddangosfa gemeg mewn lle annisgwyl."

O ystyried y cyfyngiadau teithio presennol a'r diffyg disgo ym Melin y Coed, mae'n beryg na fyddaf yn gwireddu'r uchod yn fuan iawn, ond byddaf yn siŵr o ddathlu treftadaeth oleuedig Samuel Hahnemann yn fy ngwaith bob dydd. Heddiw, er enghraifft, medrais fod o gymorth i ddynes wantan oedd angen mendio o symptomau ôl-feirws. I wneud hyn, defnyddias Cinchona 30c – meddyginiaeth aruthrol yn ei iawn ryw ond arwydd hefyd

o'r rhodd a gawsom ddwy ganrif yn ôl gan Christian Friedrich Samuel Hahnemann.

*Non inutilis vixi.*

Pen-blwydd hapus.



Cerflun o Samuel Hahnemann yn Leipzig

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

*Materia Medica Pura, Vol iii, 2<sup>nd</sup> edition: Samuel Hahnemann (1825);*

*The Emergence of Homoeopathy, Alchemy Into Medicine: Elizabeth Dancinger (Century,1987);*

*The Chemical Quality of Colour: Mary Virginia Orna (Springer, 2012);*

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

*Healing the Soul: David Lilley (Saltire Books,2014).*

\*Fran Lebowitz - Social Studies

## Mercurius solubilis Hahnemanni.



Yn ogystal â bod yn feddyg, yn ieithydd, yn awdur gwreiddiol ac yn gyfieithydd, roedd Samuel Hahnemann hefyd yn gemegydd. Gyda'r fath gefndir, medrodd ddatblygu ffurf newydd ar arian byw o'r enw Mercurius solubilis Hahnemanni, neu Merc-sol yn fyr.

Yn homeopathig, mae Merc-sol ar gael i unrhyw un sy'n hyderus i drin achosion aciwt adref, ac wrth gwrs yn rhan o focs tŵls pob homeopath proffesiynol sy'n ymdrin ag achosion mwy cymhleth.

Er mwyn dewis y remydi yma, does dim rhaid cael diagnosis confensiynol. O'n safbwynt holistig ni, mae'r presgripsiwn homeopathig yn dod o sylwi'n fanwl ar y claf a dod o hyd i ddisgrifiad tebyg yn y Materia Medica. Bydd unrhyw label meddygol yn gorfod pylu i'r cefndir tra'n gwneud y dewis.

Dyma rai o'r symptomau sy'n galw am Merc-sol:

**Yn y gwddw:** Llais crug a phoen sy'n saethu a'i gwneud yn anodd llyncu, weithiau gyda thrafferthion tonsiliau neu chwarennau chwyddedig.

**Yn y geg:** Tafod a gyms wedi chwyddo, gyda haenen wen i'w gweld fel ffwr, sawl ylser, arogl drwg iawn ar yr anadl a slefrian.

**Ar yr wyneb:** Gwres a chochni yn yr wyneb, un ai bob yn ail â theimlo'n oer neu ar unwaith â theimlo'n oer dros weddill y corff.

**Yn gyffredinol:** Dim archwaeth bwyd o gwbl, chwysu mawr wrth symud, deffro sawl gwaith yn ystod y nos, syched aruthrol a phyls cryf a chyflym. Gall crafu croen coslyd ddod â phleser. Mae yna hefyd duedd i bethau losgi – y geg, y lôn goch (oesoffagws) a phwll y stumog.

**Yn emosiynol:** Mae egni Merc-sol yn un anffodlon, yn groes, yn biwis ac yn cael y byd a'i bethau yn anioddefol.

*Dyma gyflwr annifyr iawn, ac mae'r gallu i'w fatsio yn homeopathig a lleddfu'r ffaswn symptomau yn fendith fawr.*

## Brywnis Briallu



Dyma sgwaryn bach llawn maeth (a di-flawd) i ddathlu pen-blwyddi mis Ebrill! Rydw i'n benthg y rysait o gegin Penny Brohn UK ym Mryste, lle rydym ni homeopaths yn cyfarfod yn gyson am hyfforddiant ôl-radd.

### Sut i fynd o'i chwmpas hi:

I ddechrau, cynhesu'r popty i dymheredd o 120°C a rhoi papur gwrth-saim mewn padell neu dun addas.

Wedyn gwahanu **6 wŷ** a churo'r gwynwy gyda wisg drydan nes codi'n grib.

Rhoi bowlen pyrex i eistedd uwch sosbenaid o ddŵr berw a rhoi **200g o fêl da, 225g o fenyn neu Fenyn Mari (ghee) a 70g o bowdr cocoa plaen** ynddi. Ar ôl meddalu ac oeri ychydig, ychwanegu'r 6 melynwy a chymysgu'n dda.

*Yn bersonol byddaf yn gwasgaru llond llwy bwdin o bowdr gelatin o safon da i'r cymysgedd hefyd. Os oes alergedd llefrith yn y teulu, mae'n bosib defnyddio 200g o olew cnau coco neu fanna coco yn lle'r menyn.*

Gyda llwy fwrdd fetel, torri a phlygu'r gwynwy i mewn i'r cymysgedd siocled, gan beidio pwnio'r aer ohono. Trosglwyddo'r cymysgedd i'r tun a'i roi yn y popty i grasu am tua 50 munud.

I wneud eising, bydd angen arbrofi! Heddiw, cymysgais ddwy lwyaid fawr o Fenyn Mari (ghee), llwyaid fach o fêl, dwy lond llwy o hufen cnau coco trwchus a phinsaid o bowdr fanila, a'i daenu dros y gacen. Plîs plîs, yn enw iechyd peidiwch â defnyddio siwgr eisin na siwgrw'r caster nac unrhyw eisin parod.

Gadewch i'r eisin galedu cyn torri'r brywnis yn sgwariau a gwasgu blodyn briallu i bob un.

Pob hwyl ar y dathlu, 'leni ac am lawer blwyddyn i ddod.



*Mae pob un o ertnyglau 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**