

# Bwletin Drych Iechyd

Rhifyn Apendics



## Yr Apendics

Beth ydi pwrpas yr apendics? Yn yr ysgol, cafodd llawer ohonom ein dysgu nad oes defnydd o gwbl iddo, ers i ni fodau dynol roi'r gorau i fwyta gwair.



Dioch byth am y datblygiad yn ein dealltwriaeth. A diolch am fedru sylweddoli mai peth annoeth ydi amharchu unrhyw bwnc heb ei ystyried yn drylwyr, o bob ongl, a thros gyfnod o amser.

Yn y gorffennol bu'n arferiad tynnu'r 'pendics o'r corff hyd yn oed os nad oedd unrhyw arwydd o boen na phroblem. Ond bellach rydym yn dechrau deall fod y rhan fach yma o'r system dreulio yn storfa ddefnyddiol o feicrobau (fel math o bantri wrth gefn) ac yn cyfrannu tuag at imiwnedd person.

Yn ei llyfr *Drug Muggers*, mae Suzy Cohen yn egluro fod y 'pendics yn gwarchod meicrobau'r perfedd. Dywed fod "pobl sydd heb apendics angen bod ar eu gwylidwraeth ynglŷn â chreu a chynnal gwersyll cyson o fflora, gan eu bod wedi colli eu huned storio." Mae hi



Croesdoriad o'r apendics

wedyn yn rhestru rhai o'r ffactorau all achosi straen a niwed i'r fflora (neu â defnyddio enw arall, ein meicrobeiom). Mae'r ffactorau niweidiol yn cynnwys tabledi rhag dŵr poeth, gwrthfotigau, eli steroid a chyrсияu HRT. Darllenwch y llyfr am fwy o wybodaeth.

## Cynnal Gwersyll Iach

Apendics neu beidio, mae'n syniad da gofalu am ein 'gwersyll meicrobeiom' h.y. yr ystod o feicrobau sy'n byw yn y corff. Mae anghenion pawb yn amrywio ryw-faint, ond dyma enghreifftiau o sut y gall pob un ohonom gynnal fflora'r perfedd.



a) **Ystyried pa bethau sy'n rhoi'r perfedd dan straen ar hyn o bryd.** Efallai y bydd hyn yn ein harwain i ofyn am gymorth meddyg teulu i leihau rhai cyffuriau fesul tipyn, os yn addas. Mewn ambell achos bydd yn briodol gofyn am gymorth cwnselydd tra'n dod i delerau ag anhawster emosiynol. Bydd eraill yn dewis darllen a gwrando yn fwy eang er mwyn ysbrydoli newidiadau i'w harferion bwyta.

b) **Mendio waliau'r coluddion.** Yn fy nghlunig i mae arwyddion o goluddyn gogr (*leaky gut*) yn gyffredin. Tydi amodau tylllog ddim yn rhoi sylfaen i feicrobau da ymgartrefu, a gall arwain at lid e.e. yn yr apendics. Ond gallwn deimlo'n ffodus fod adnoddau at fendio'r tyllau ar gael yn lleol, yn cynnwys potes cartref a braster o anifeiliaid cwbl iach. Gallwn hefyd ddewis troi cefn ar fwydydd niweidiol fel marjarîn, olew llysiau a grawnfwyd brecwast, a deall fod gennym ddewis o driniaethau fel homeopat heg sy'n cydweithio â'r corff, heb ladd ei drysorau pennaf.

c) **Gofalu am fwyd-bwrw-fyny.** I ni sydd wedi dal gafael ar ein 'pendics, gall bwydydd probiotig ychwanegu at y fflora sy'n cael ei gynhyrchu o fewn yr organ. I'r rhai heb 'pendics, gall fod yn fanteisiol bwyta mwy fyth o fwyd-bwrw-fyny. Wedi dweud hyn, nid pawb sy'n medru dygymod â sauerkraut, kefir, jun tea ac ati, yn enwedig os nad ydi waliau'r perfedd wedi cael cyfle i fendio yn gyntaf, felly canolbwyntiwch ar y trwsio hwnnw yn y lle cyntaf.

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

*Drug Muggers*: Suzy Cohen (Rodale, 2011);

*The Practical Handbook of Homoeopathy*: Colin Griffith (Watkins, 2006);

*Homeopathy and Appendectomy*: Helen Lee (helenleehomeopathy.com, 2022);

*The Digestive Organs – Pathway to the Centre*: Rosina Sonnenschmidt (Narayana, 2010);

*Madeline*: Ludwig Bemelmans (Viking, 1939 / argraffiad talfyredig 2012).

\*Fran Lebowitz - Social Studies

# Tynnu'r Apendics

Yn fy nghlinig i mae basged deganau, ac yn honno ddoli glwt a llyfr stori am Madeline, y ferch fach ddiereidus o Ffrainc. Ar ei bol mae craith, i'n hatgoffa am yr helbul pan fu'n rhaid i Madeline fynd i'r ysbyty ganol nos. Am fersiwn lawn o'r stori, ewch i'r llyfr cyntaf yn y gyfres gan Ludwig Bemelmans!

Fedr homeopath ddim darllen y stori heb feddwl - *rhowch ddôs o Bryonia i'r hogan fach tra'n aros am yr ambiwlans!* Yn aml bydd **Bryonia**, **Belladonna** neu **Rhus tox** yn homeopathig (h.y. yn debyg ac yn addas) i lid aciwt ar yr apendics, er fod galw am ofal meddygol brys yn y lle cyntaf yn gwbl angenrheidiol wrth gwrs.

Gan fod y penderfyniad i dynnu'r apendics yn medru digwydd ar dipyn o frys, gall **Aconite 30c** hefyd helpu plentyn sydd wedi dychryn. Gellir rhoi dds i frodyr a chwiorydd ofnus hefyd, ynghyd ag eglurhâd syml o be' sy'n digwydd. Mae'n syniad da cadw ffiol o **Aconite 30c** ar gylch goriadau, yn barod at unrhyw fath o argyfwng.

Yn dilyn llawdriniaeth, gall homeopath eich cynghori ar feddyginiaeth aciwt i gynnal y broses o wella, ochr yn ochr ag unrhyw gyngor confensiynol. Bydd yn syniad da gofalu am gyflwr y coluddion ac yfed digon o botes llawn collagen er mwyn iacháu unrhyw dyllau mân yn ei waliau. Bydd potes hefyd yn help i wella toriad yn y croen ar ôl llawdriniaeth, yn ogystal â thrwyth Melyn Mair (Calendula) neu debyg, yn ôl y cyngor personol.

Ond yn ôl at Madeline – os hoffech fynd i chwilio ar y we, mae ei hanturiaethau i ar gael ar ffurf cartwn. Dewiswch y bennod lle mae hi'n cael tynnu ei phendics - a chofiwch ganu efo hi!

“Os wyt ti'n digwydd meddwl  
fod raid bod yn gryf a mawr,  
mae gen i syniad arall  
i'w ddysgu i ti'n awr!”



Fi Madeline, Fi Madeline  
s'gen gyngor bach i ti -  
os na fydd gryf, bydd gyfrwys  
a hoffus bob dydd!”

Mae criw **Bys Bach yn y Potes** yn giamstars ar yfed eu potes bob dydd, ac am rannu arferion da fel chwarae tu allan ac ymarfer corff. Beth am ymuno yn ein gwrs nesaf (i blant a'u rhieni)? A beth am roi cynnig ar wneud eich potes eich hun?

Triwch beidio dilyn cyfarwyddiadau 'bone broth' oddi ar y we gan fod hwnnw yn cael effaith wahanol ar y corff – ein bwriad fan hyn ydi cynnal a iacháu waliau'r coluddion.

## Potes Ffres i Wneud Cawl Nionyn Ffrengig

1. Estyn y sosban fwyaf sydd gen ti a'i llenwi gydag esgyrn eidion ffres a thipyn o gig amrwd arnyn nhw. Os oes un ar gael, bydd calon eidion yn ychwanegu blas da.
2. 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.
3. Rho fymryn o halen craig neu halen môr (nid *table salt*) yn y sosban a thywallt ddigon o ddŵr i orchuddio'r cwbl. Cwyd y cymysgedd i'r berw, yna gadael iddo ffrwtian yn dawel am 2-3 awr.
4. Ar ôl i'r potes oeri ychydig, profa'r blas - heb losgi dy dafod! Os oes angen mwy o halen, ychwanega fymryn ar y tro nes y bydd y blas yn dy blesio.
5. Tywallt yr hylif drwy gogr 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.
6. Defnyddia'r potes bob dydd fel sail i gawl nionyn Ffrengig, bourguignon bíff, sawsiau ac ati. *Bon appetit ac o! - mae potes da yn ANDROS o flasus.*

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**