

Bwletin Drych Iechyd

Rhifyn Di-Swcros



Siwgr – Y Sdwff Sdici



Sdici sdici sdici. Ydych chi erioed wedi trio rhyddhau chi eich hun o grafangau gludiog siwgr? I lawer o bobl, mae'n dasg mor anodd fel ei bod yn haws peidio wynebu'r pwnc o gwbl. I bobl eraill, tydyn nhw erioed wedi deall fod swcros (siwgr gwyn, brown, eisin etc.) yn broblem. Ond problem ydi hi – yn hanesyddol, yn wleidyddol ac wrth gwrs o safbwynt iechyd corfforol a meddyliol rŵan hyn.

Does gen i ddim eisiau rhoi enw drwg i unrhyw fath o fwyd, ond yn achos y gansen siwgr, wel...byddai'n haws cael trafod y planhigyn ar ei ffurf gynhenid yn hytrach na'r fersiwn afiach sy'n landio yn y siop! Am siwgr wedi ei brosesu, meddai Dr Natasha Campbell-McBride -

“Siwgr ydi'r bwyd perffaith i feicrobau pathogenig yn y perfedd. Fedrith iacháu ddim digwydd yn y sytem dreulio nac yn unrhyw ran arall o'r corff heb ymwrthod yn llwyr â'r fowlen siwgr.”

Geiriau tebyg sydd gan Dr Sarah Myhil o Bowys -

“...mae ein perfedd ni yn gyforiog o feicrobau, ond dros filoedd o flynyddoedd o esblygiad rydym wedi dod i gyd-fyw mewn symbiosis (y naill yn cynnal y llall) gyda'r mathau lleiaf niweidiol. Ond llyncwch chi siwgr a'r meicrobau *niweidiol* fydd yn ffynnu.”

Meddai'r homeopath, Ton Jansen -

“Ymhen amser bydd deiet llawn siwgr yn achosi mud adwythi [*infections*] a llid [*inflammation*] drwy'r corff i gyd, a hynny yn braeanaru'r tir i nifer o broblemau iechyd hir-dymor.”

Ac mi ddychwelwn ni at Dr Natasha -

“Ar wahân i achosi rolyrcostyr yn lefelau'r glwcos gwaed ac achosi niwed i'r *gut flora*, mae hi wedi dod i'r amlwg y gall siwgr achosi niwed uniongyrchol i'r system imiwnedd.”

Hwrê, felly, i ymgyrch elusennol 'Sugar Free February.' Fel mae'n digwydd, tydi'r teuluoedd GAPS rydw i'n gweithio efo nhw ddim yn bwyta swcros p'run bynnag, a hynny oherwydd profiad blaenorol o loes. Ond efallai y gallwn helpu: mae gan GAPSdars flynyddoedd o brofiad i'w rannu, ac mae moddion homeopathig ar gael i gynnal anghenion pob un sy'n gaeth i siwgr ac eisiau rhoi'r gorau iddi. Canu cloch? Awydd rhoi cynnig arni, er lles elusen yn y tymor byr, neu er eich lles eich hun yn y tymor hir?

I'r rhai sy'n defnyddio siwgr i lenwi twll emosiynol, neu'n ddbynol ar y rhuthr endorffin a dopamin sy'n dod i'w ganlyn, mae'n bosib' nad ydi stopio bwyta siwgr yn mynd i fod yn brofiad hawdd. Bydd yn bwysig darparu gwell tanwydd i'r corff, fel braster da, a chael help i ddiwallu gwir anghenion yr unigolyn. Bydd hwn yn gyfle i ail-ddarganfod gwerth bwyd a maeth o fath gwahanol.

Ar eiliad wan mae'n help cael ymarferydd profiadol ar ben arall y ffôn i'n hatgoffa mai nid *ni* sy'n crefu am siwgr, o reidrwydd, ond y pathogenau yn y perfedd. Mor agos ydi'r cyswllt rhwng y rheiny a'r ymennydd fel y gall eu hangen *nhw* am siwgr gael ei gamgyrmyd am ein dyheadau *ni*.

Dros y dudalen mae syniadau am fyrbrydau addas i'r cyfnod o addasu i ffordd fwy cynaladwy o fwyta.

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Gut and Physiology Syndrome: Dr Natasha Campbell-McBride (Medinform, 2021);

Prevent and Cure Diabetes – Delicious Diets, Not Dangerous Drugs:
Dr Sarah Myhil (Hammersmith Health Books, 2016);

Sachharum officinale: National Center for Homeopathy (www.homeopathycenter.org, 2021);

Fighting Fire With Fire: Ton Jansen (International Academy HDT, 2020);

Benefits of Going Sugar Free: Cancer Research UK (www.cancerresearchuk.org, 2021).

*Fran Lebowitz - Social Studies

Potyn Aros Pryd

Mae braster naturiol yn hanfodol i lefelu'r **blood sugar**, yn cynnig maeth i'r systemau nerfol ac endocrin, ac yn helpu i'n digoni ni tan y pryd bwyd nesaf. Gallwn helpu'r corff ymhellach drwy ddod i arfer peidio bwyta swcos na grawnfwydydd wedi eu prosesu.

Gellir casglu neu brynu stoc o jariau gwyrdr i storio byrbrydau bach i un: yn gyffredinol mae hyn yn ddewis gwell na chadw bwyd mewn bocsys plastig.

Gydag amser, gyda chefnogaeth homeopathig a chyda bwyd cwbl faethlon, dylai'r corff adennill y gallu i gadw lefel gyson o siwgr yn y gwaed. Erbyn hynny fydd dim galw am fyr-brydau, ond gallwn ddal ati i fwynhau'r isod fel rhan o bicnic, bocsys bwyd a phartion pen-blwydd.

Menyn Mari a Mêl – Menyn Mari ydi ein henw ni am ghee, sef menyn wedi ei gynhesu a'i hidlo. Cymysga'r braster gyda'r un mesur o fêl a'i roi mewn jariau 40ml / 1oz. Yn yr wythnosau cyntaf ar GAPS mae llwyaid achlysurol o hwn yn help i leddfu cyfog a symptomau eraill sy'n dod i ganlyn y broses o glirio pathogenau allan o'r corff. Os ydi cynnyrch llaeth yn peri trafferth, mae olew cnau coco a mêl hefyd yn gweithio.

Wyau – Y byr-bryd symlaf yn y byd. Berwa, pilia, cadw yn yr oergell yn barod i'w fwyta gyda phinsaid o halen.

Cnau Cras - Rho gwpanaid o gnau i fwydo dros nos (i gael gwared ar wrth-faeth) wedyn eu taenu nhw ar hambwrdd popty neu *dehydrator*. Gad iddyn nhw sychu dros y 24 awr nesaf ar dymheredd o tua 37°C / 100°F. Mae hi hefyd yn bosib rhoi'r cnau mewn blender cryf i'w blitsio'n bâst ar ôl eu mwydo – os yn rhy drwchus ychwanega olew olewydd a phinsaid o halen da a mêl.

Salad Moron – Tywallt joch hael iawn o olew olewydd dros foron wedi eu gratio, nionyn coch mân, sudd lemon, persli ffres, pupur a halen. Rho ffiled o facrell neu wŷ ar ben y salad a'i gadw mewn jariau cyfleus.

Tapenâd - Blitsia efo'i gilydd 200g o olewydd du (heb gerrig a heb ychwanegion artiffisial), 1 clôf garlleg, 2 antsiofi a llond 2 lwy fwrdd o olew olewydd. Cadw mewn jariau 40ml/1oz yn yr oergell a'i fwynhau ar stribedi o gig oer neu ar grision betys o'r *dehydrator*.



Mae-o'n-Neis – Cymera'r jar gul ddaeth efo dy flendar llaw a rho 2-3 melynwy amrwd pen-domen, cyfangwbl ffres yn ei gwaleod. Ychwanega fymryn o bupur, halen, mwstard *Dijon* a mêl, a llond llwy fwrdd yr un o finegr da a sudd lemon. *Yn araf a gofalus* tywallt 250ml o olew olewydd a 250ml o olew afocado da yn haenen dros y cwbl. *Yn araf a gofalus* gostwng dy flendar llaw i waelod y jar a phylsio'r haenen wyau ar ei gwaleod. Cwyd y blender o dipyn i beth dan bylsio, er mwyn dechrau sugno'r haenen olew i lawr at yr wŷ. Dylai gychwyn tewychu yn fuan, ond os bydd unrhyw drafferth ychwanega lwyaid o olew cnau coco a rhoi'r cyfan yn yr oergell i setio. Mae *mayonnaise* cartref yn ddelfrydol gyda'r tameidiau cyw ddaw o'r sosban botes.

Ffyn Coctel – *Go retro* myn diân i – sgwariau caws crai, olewydd, pysgod mwg plaen (dim siwgr!) ciwcymbyr a chig oer. Storia mewn jariau neu ddysglau gwyrdr.

Gwacamoli – Stwnsia gnawd dau afocado aeddfed gyda llond llwy fwrdd o sudd leim a nionyn coch wedi ei falu'n fân. Torra llond llaw o goriander ffres i'r fowlen a mymryn o chilli (os yn bersonol addas). Mwynhâ lwyaid ar ben potyn o salad neu wedi ei daenu ar groen cyw rhost.



Pâté Cartref – Ar badell, todda hanner clap o fenyn o safon uchel a thorri dau nionyn i'w ffrio'n ysgafn. Ychwanega becyn 400-500g o iau (o anifail heb wrthfotigau yn ei hanes) nes fod hwnnw wedi coginio drwyddo. I ychwanegu blas, defnyddia synnwyr y fawd wrth gyfuno sudd lemon, paprica melys, pupur a halen i'r cymysgedd, a throi'r cwbl yn bast gyda blender. I'w weini ar sleisys ciwcymbyr neu graclin.

Sardîns mewn Saws Pesto – Mewn blender, rho fwnsaid hael o fasil, dyrnaid o gnau cras, llond llaw o dameidiau caws parmesan, sbas o sudd lemon a chlôf o garlleg. Ar ôl ychwanegu digon o olew olewydd i ganiatáu i'r blender ei droi'n bâst, torra sardîns parod yn dameidiau i'w ganol a'i storio mewn potiau bach.

Potiau Cwstard – Cura 4-5 o wyau pen domen gyda thua 400ml o laeth cnau coco (heb gynhwysion ychwanegol ynddo). Ychwanega hanner llond llwy de o bowdwr fanila a mymryn o fêl a'u curo i'r cymysgedd. Tywallt i ramecins neu jariau addas i'w rhoi mewn popty ar 140°C a'u pobi nes ffurfio croen brown ysgafn. Gad i'r potiau oeri cyn eu storio yn yr oergell.



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