

# Bwletin Drych Iechyd



## Mewn Fflap am y Ffliw

Yn ystod fy mhedair blynedd gyntaf mewn coleg homeopatheg, roedd cymryd gwaith achlysurol fel athrawes mewn gwahanol ysgolion cynradd yn fodd o ariannu fy hyfforddiant. Un diwrnod yn un o'r ysgolion hynny, dois i ddeall fod rhai o'r athrawon mewn ufflwn o banig.

Achos y panig oedd fod sôn am epidemig ffliw moch yn y newyddion. Yn digwydd bod roedd y pwnc yn cyd-fynd â'm modiwl coleg ar haint **epidemig** (haint drwy'r wlad) a haint **pandemig** (haint drwy'r byd). Dyma'r math o salwch ysgogodd Samuel Hahnemann i resymu yn ddyfnach am wir ystyr iechyd, a dod â meddyginiaeth homeopathig i'w amlygrwydd mawr cyntaf, dros ddwy ganrif yn ôl.

Drwy fedru cynnal iechyd pobl er gwaethaf bodolaeth pob haint, mae'n ymddangos fod athroniaeth drylwyr Hahnemann wedi bod yn flaenllaw drwy gyfnodau o scarlatina, twymyn teiffws, colera ac ati. Wedi'n harfogi a'n grymuso gan ein haddysg, penderfynodd rhai ohonom ni fyfyrwyr gyfarfod rhwng darlithoedd i gyd-adolygu symptomau remediâu Gelsemium, Bryonia, Ars-alb a'u tebyg, a chreu bwndel pwrpasol o feddyginiaethau i'w cael wrth law rhag ofn i'r ffliw moch ddod ar ei rownds i'n hardal ni.

Ond profiad gwahanol oedd sylwi ar y panig cynyddol oedd yn ymledu o'r ystafell athrawon. Oherwydd nad oedd gen i fy hun ddim rheswm dros ymuno yn y panig, mae'n debyg 'mod i'n sefyll allan, a dyma un athrawes yn clochdar -

“Mae'n iawn i ti, Elin! Ti'n gwybod be' i'w wneud tasat ti'n ei gael o! Dydan ni ddim!”

**Peidio â Bod ag Ofn!** 'Sgwn i beth oedd y brif broblem? Ai'r ffliw, ynteu'r anwybodaeth a'r ofn? Ac os oedd hi'n iawn i *mi*, pam nad oedd hi'n iawn i *bawb* gael y tŵls a'r wybodaeth angenrheidiol i'n cynnal drwy bob cyfnod o iechyd ac aflwydd? Y gwir ydi *fod* y wybodaeth ar gael, a finnau bellach yn cynnig gwersi sylfaenol ar -

- a) Sut i gynnal ein himiwneidd ein hunain bob dydd;
- b) Sut i ymateb pan fydd salwch yn codi ei ben;
- c) Y grefft o fendio'n iawn cyn ail-gydio mewn bywyd.

Wrth gwrs, mae gan rai teuluoedd bryderon mwy na'i gilydd pan fydd feirws yn torri allan yn eu hardal, yn enwedig os oes plentyn neu riant yn byw efo system imiwneidd wantan. Ond mi fedrwn ni i gyd helpu ein gilydd i annog cryfach amodau, a hynny bob dydd o'n bywyd – nid dim ond mewn ymateb i benawdau'r newyddion!

Yn y coleg homeopatheg, cefais fy nysgu am gylchoedd naturiol pethau, a gwrandewais ar diwtoriaid oedd o'r farn fod heintiau epidemig mawr i ddychwelyd yn fuan. Gwelais fod angen, yn fwy nag erioed, i oedolion osod esiampl dda i'r plant dan eu gofal.

**Camu o'r Cwt** Medrwn, mi fedrwn ni ddewis byw ein bywydau fel ieir yn fflapian mewn cwt, yn synhwyro fod yna llwynog yn prowla y tu allan. Yr opsiwn arall ydi bod yn hyderus fod popeth cyn gryfed â phosib er mwyn cadw'r llwynog draw. Mae'r ail opsiwn yn un tymor hir, ac yn golygu pethau fel bwyta'r bwyd mwyaf maethlon sydd ar gael i ni bob dydd, osgoi siwgr a *cereals* wedi eu prosesu, cael digon o gwsg a golau haul, osgoi cynnyrch croen ac *air fresheners* a stwff glanhau gwenwynig, **dewis triniaethau sydd ddim yn difrodi'r meicrobeiom** a bod yn hapus yn ein crwyn a'n cartrefi ein hunain. Beth amdani?

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

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

*Homeopathy for Epidemics*: Eileen Nauman (Light Technology Publishing, 2004);

*Treatment of Epidemics with Homeopathy – A History*: Julian Winston ([www.homeopathycenter.org](http://www.homeopathycenter.org), 2017);

*7 Ways Kids Can Fend Off Flu with Yoga*: Erika Prafder ([www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com), 2006);

*Interview with Dr Natasha Campbell-McBride*: Deborah Morgan (Kids Health Revolution Radio, 2017).

\*Fran Lebowitz - Social Studies

## Nyrs Kim i'r Dim Gwna'r pethau yma os oes ffliw ar grwydr yn dy ardal di:



Cadw dy ewinedd yn fyr ac yn lân, a golcha dy ddwylo cyn bwyta. Dŵr a sebon ydi'r peth gorau at y gwaith!

*Os bydd dy ddwylo di'n groensych ar ôl yr holl 'molchi, gofyn am eli cwbl naturiol fel Weleda Skin Food (neu eli tebyg wedi ei wneud adref).*

## Nyrs Ffraid Na Paid Paid â gwanhau dy imiwnedd yn ystod tymor ffliw:

Tria osgoi hel meddyliau annifyr.

*Os wyt ti'n poeni, mae'n well rhannu gofidiau na'u cadw nhw i ti dy hun.*



Bwyta dy bôté, dy botes a bwyd-bwrw-fyny yn aml. Gall rhain ein helpu ni i fod yn gryf o'r tu mewn.

*Hefyd cofia fod braster naturiol fel saim gŵydd yn faethlon **ac** yn rhoi blas gwerth chweil ar fwyd – bingo!*

Paid ag anghofio cymryd anadl ddofn i lenwi dy ysgyfaint gydag awyr iach.

*Mi fedri di ddyfnhau dy anadl hefyd drwy ganu cân neu ymarfer offeryn chwyth neu wneud ychydig o yoga.*



Cofia gadw noswyl a mynd i dy wely ar amser call – a stori a sws nos da cyn mynd.

*Dyna ni lwcus fod rhai o'r pethau gorau yn rhad ac am ddim – hygs, cysgu'n braf wedyn mynd allan i olwg yr haul ben bore.*

Fel teulu, peidiwch â phrynu bwyd wedi ei or-brosesu na diodydd llawn siwgr gan eu bod yn medru amharu ar ein gallu i wrthsefyll salwch.

*Mae wŷ neu omlod, macrell a menyng, guacamole ffres a ffishcecs cartref yn medru bod gymaint mwy maethlon.*



Fel teulu, ewch am dro, plannwch hadau, gwnewch botiau o bridd a chlai a hel deunyddiau crefft naturiol.

*Mae'n bwysig – ac yn bleser – cael cyswllt â meicrobau byd natur.*

Tydi hi ddim yn syniad da treulio dy holl ddiwrnod yn edrych ar sgrîn.

*Atgoffwch eich gilydd i ddiffodd pob cyswllt wi-fi cyn amser gwely, ac edrych ymlaen at brosiectau mwy bywiog i'w gwneud yng ngolau dydd.*



Yn ychwanegol at yr uchod, mae nifer o rieni yn dewis annog cryfder cyfansoddiad pob aelod o'r teulu – gyda'r nôd o wneud pob un yn llai tebygol o ddiodeff yn ddrwg os y caiff salwch aciwt – drwy driniaeth homeopathig. Cysylltwch efo homeopath proffesiynol i wneud apwyntiad i bob aelod o'r teulu yn ei dro. I ddysgu sut i ddefnyddio remydis cartref mewn achosion aciwt, budsoddwch mewn bocs 36 remydi o fferyllfa Helios a dewch ar un o fy nghysiau i ddechreuwyd.

I ddeall mwy am fanteision potes cartref a braster hen-ffasiwn, yn cynnwys eu dylanwad ar ein meicrobeiom a'r system imiwnedd, darllenwch *Gut and Psychology Syndrome* gan Dr Natasha Campbell-McBride.

*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**