

Bwletin Drych Iechyd



Twymyn Gwair

Drwy fisoedd y gwanwyn a'r haf bydd nifer o bobl

yn gofyn am help oherwydd twymyn gwair (*hay fever*). Mae'r cais am help yn un perffaith naturiol, er mai'r gaeaf yn amlach na pheidio ydi'r amser delfrydol i drin y math yma o berson a thaclo gwraidd y broblem.

Mae twymyn gwair yn debyg i eisbyrg, gyda dim ond ei drwyn yn y golwg. Mae'r symptomau yn gwthio i'r golwg ar unwaith â'r paill, ond eu gwreiddiau yn llawer iawn dyfnach. Gallwn, mi allwn ni leddfu'r tisian a'r llefain yn yr haf, ond mae'n well gan ymarferyd holistig gael y cyfle i helpu'r claf mewn mwy o gyfanrwydd a thrwy hynny arbed y dwymyn rhag dychwelyd o flwyddyn i flwyddyn.

Wedi dweud hynny, dyma dair ffordd y gall triniaeth homeopathig fod o help.

1) Lleddfu'r sefyllfa aciwt. Os buost ti ar un o fy nghyrsiau yng Ngherrigydrudion, Melin y Coed neu Fangor, mae'n bosib dy fod yn ddigon hyderus i roi cynnig ar drin yr unigolyn yng nghanol ei gyflwr byr-dymor. Rydym yn gyfarwydd efo'r drefn o sylwi ar yr amrediad o symptomau

sy'n unigryw i'r person, a dewis y ddôs leiaf o'r remydi sy'n gweddu orau. Un o'r manteision mawr fydd y gallu i osgoi meddyginiaethau confensiynol a'u sgîl-ffeithiau ar yr imiwnedd i'r dyfodol, ond cofia ofalu am dy gyfansoddiad llawn hefyd.

2) Triniaeth isopathig. Mae hyn yn golygu defnyddio'r paill sy'n ffyrnigo'r dwymyn a'i gymryd ar ffurf homeopathig. Mae fferyllfeydd Helios a Weleda a'u tebyg yn gwerthu'r math yma o dabledi.



3) Triniaeth i'r cyfansoddiad cyfan. Dyma arbenigedd homeopath proffesiynol. Mae'n wahanol i driniaeth alopatic yn y ffordd mae'n anelu at ddad-wreiddio'r broblem yn barhaol yn hytrach na masgio symptomau bob haf. Bydd y driniaeth yma yn rhoi sylw i'r person cyfan, yn cynnwys alergeddau eraill, asthma, ecsema, patrwm treulio bwyd ac unrhyw ffofia neu straen, ac yn gwneud yr unigolyn yn llai o darged i salwch fedru cydio.

Cyngor tebyg sydd gan yr homeopath, Colin Griffith: "Hyd yn oed os ydi'r person yn teimlo'n iach rhwng y pyliau blynyddol, mae'n beth doeth mynd am sgwrs *cyn* tymor y twymyn gwair er mwyn lleihau'r duedd i gynhyrchu alergedd. Gall y broses gymryd hyd at 3 neu 4 blynedd."

Efallai fod 4 blynedd yn swnio'n gyfnod hir, ond mae hi wedi cymryd mwy na hynny i ni gyrraedd y sefyllfa bresennol ble mae pobl a'r amgylchedd yn methu dygymod â'i gilydd. Mae gen i ambell gymydog doeth sydd bellach yn gweithredu ar y gwersi amaethyddol o fewn cloriau ein *Materia Medica* homeopathig ac yn deall fod yn rhaid wrth fioamrywiaeth – tu mewn i'n cyrff, yn ein bwyd ac yn y caeau o'n cwmpas – er mwyn troi dagrau'r dwymyn yn ddagrau o lawenydd unwaith eto.

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Hay Fever and Rhinitis: Angela Jones (www.britishhomeopathic.org, 2020);

Sneeze No More: Hay Fever Help with Homeopathy: Homeopathy Plus (www.homeopathyplus.com, 2020);

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

Gut and Psychology Syndrome: Natasha Campbell-McBride (Medinform, 2010);

Eat Dirt: Josh Axe (Bluebirds Books for Life, 2016).

*Fran Lebowitz - Social Studies

Syniadau Ymarferol



Bocs Bwyd yn Nhyrnor Twymyn Gwair

Mae twymyn gwair, fel pob un cyflwr G.A.P.S. (fy chwaer broffesiwn - gweler *Gut and Psychology Syndrome* gan Dr Campbell-McBride) yn mynnu ein bod yn rhoi sylw i iechyd y system dreulio. Er mwyn selio a iacháu waliau'r coluddion, y cyngor ydi dychwelyd at ein gwreiddiau drwy fwyta digonedd o fraster lleol hen-ffasiwn fel rhan o *bob* pryd bwyd. Rhaid i ni hefyd ddod o hyd i fwydydd probiotig, er fod yr opsiynau traddodiadol fel llaeth enwyn ffres wedi diflannu bron â bod.

Sut i fynd o'i chwmpas hi? Rho flocyn oeri bwyd yn y rhewgell dros nos ac estyn focs bwyd pwrpasol. Dewis unrhyw gyfuniad o'r cynhwysion isod a'u gosod ynddo'n dwt. (Cofia, *dim* siwgr, *dim* carbohydradau trwm a *dim* grawnfwydydd yn ystod y cyfnod yma, waeth ba mor lliwgar eu hysbysebion).

Brasterau Da: Wŷy wedi ei ferwi'n galed, pysgod o'r gwyllt, cig cyw â'i groen arno, olewydd (heb ychwanegion), caws crai, afocado, gwacamole cartref, patis pysgod cartref, egin hadau, tafell ffritata, caws gafr crai wedi ei rollo mewn cig moch parma, torth cig a *salad cream* cartref.

Llysiau a Mwy: Ychwanega olew olewydd da dros sbarion llysiau, cymysga hufen cnau coco a pherlysiau gyda thameidiau o seleriach rhost, gwna *fayonnaise* cartref a'i ddefnyddio mewn *coleslaw* ffres a gwna dresin dy hun gyda finegr afalau ac olew afocado da a'i dywallt dros salad.

Bwydydd Probiotig: Mae llwyaid o sauerkraut neu kimchi yn syniad da i lenwi cornel o focs bwyd. Mae diodydd fel *jun tea*, *kefir* neu *kvass* betys coch hefyd yn dderbyniol iawn – ond bydd angen eu cario mewn jar â chaead tynn. Mae iogwrt naturiol yn cynnig pwdin neu sail i smŵddi. Mwynhâ!

Cario Remydis i'r Ysgol – Yn ystod tymor ysgol a thymor twymyn gwair, ymchilia i'r posibilrwydd o ddarparu remydi homeopathig plentyn mewn potel chwistrell fach. Gall hyn dynnu llai o sylw na thabledi, gan gymryd fod polisi'r ysgol yn ei ganiatáu. Dylid sicrhau label clir ac eglurhâd rhag blaen o'i natur ddiogel, a dysgu'r plentyn fod un chwistrelliad ar y dafod gyfystyr ag un ddôs.

Treulio Digon o Amser Tu Allan – Gan gychwyn yn ystod y gaeaf pan yn trafod gwreiddiau twymyn gwair, mae'n syniad da treulio digon o amser yng ngolau'r haul ac ymysg meicrobiau byd natur. Bydd yr ymdrech yma i agor llwybrau iechyd ac ail-boblogi'r cymunedau meicrobaidd yn ein cyrff yn gweddu'n dda i'r driniaeth homeopathig, yn barod at wanwyn a haf mwy cyfforddus.

Gwarchod Cymunedau'r Croen – O dro i dro mae twymyn gwair yn ffyrnigo symptomau croen. Hyd yn oed os nad ydi hynny yn wir yn dy achos di, mae'n syniad cadw'n glir o hancesi gwlyb gwrth-facteria a *gel* glanhau dwylo. Mae'n berffaith bosib dod o hyd i gynnyrch effeithiol mwy naturiol, fydd ddim yn lladrata meicrobau llesol oddi ar dy groen. I ddod yn fwy cyfarwydd â'r hyn sy'n llesol ac yn niweidiol mewn cynnyrch croen a cholur, dos i wefan www.EWG.org a lleihau'r straen ar dy gyfansoddiad.

Synnwyr o Gymdeithas – Mi fentraf ddweud ei bod hi bellach yn beth ffasiynol i siarad am y meicrobeiom (a wnaeth ffasiwn a fi erioed gyd-dynnu!) Beth am agor y drafodaeth ymhellach, ac ystyried os ydi'r diffyg cydbwysedd o fewn cymunedau mewnol ein cyrff ni yn adlewyrchiad o ddiffyg cydbwysedd ehangach? Beth am i ni ystyried cyflwr ein cymunedau gwledig a dinesig a'r berthynnas rhwng cymunedau dynol a byd natur?

Mae cwmnïau erbyn hyn am ein denu i wario ar becynnau o bowdrach prebiotig, probiotig a phostbiotig. Er fod y gorau o'r rhain yn medru chwarae rhan bwysig ar ambell i gymal o'r daith tuag at well iechyd, onid yr her, y gwir brawf o'n iechyd, ydi meithrin cryfder cymeriad drwy'n diwylliant cynhenid a meicrobau a iaith y pridd ei hun?

Mae'n gwanwyn ni'n gryf.



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