

# Bwletin Drych Iechyd



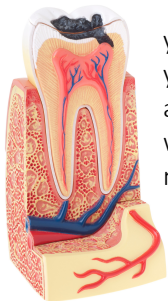
## Ynys y Dant

Mae un bennod o'r cartŵn i blant, *Spongebob Squarepants* yn mynd â ni i le o'r enw Ynys y Dant. Mae'n debyg fod yr ynys yma yn gartref delfrydol i ddannedd babi gael ymdrochi mewn pyllau o galsiwm a siglo ar siglenni o fflôs, heb orfod poeni o gwbl am bydru.

Dychmygus tu hwnt 'te! Ond bob dydd wrth i ni frwsio ein dannedd, mae yna berygl ein bod ninnau yn gor-symhlau pethau, fel y syniad fod modd sgwrio pob risg o bydredd ymaith efo brws a phast a dim byd arall.

Yn gyn-athrawes, dyna'r math o neges glywais i'n cael ei chyfleu mewn ysgolion, yn enwedig pan ddaeth brwsio dannedd yn rhan o drefn ddyddiol y dosbarth. Wrth i athrawes ddal model anferth o geg unig yn yr awyr, i ddangos pa ddant i'w sgwrio nesaf, roedd yn hawdd meddwl ein bod yn achub pob dant yn ei dro. Yn anffodus, wrth drafod pob dant fel ornament unigol, gallwn anghofio sôn am y we anhygoel o diwbiau bach sy'n cysylltu canol pob dant i weddill y corff. Na, nid ynys mo'r dant!

Yn fy nghlinig homeopatheg a GAPS, mae sawl un yn synnu pan fyddaf yn holi cymaint am iechyd y geg. Ond gan mai



trin y person cyfan ydi fy ngwaith, rhaid bod yn ymwybodol fod cyflwr y corff a'r meddwl yn siŵr o ddylanwadu ar gyflwr ein dannedd, a'n ffordd o ofalu am ein dannedd yn dylanwadu yn ei dro ar weddill y corff a'n iechyd meddwl. Ac yn naturiol, mae siâp y safn, hanes o frês, hanes o ffilings a pha fath, defnydd o fflwroid ac anaesthetig a gwrthfotigau i gyd yn cyfrannu at ddarlun llawn y claf.

Bellach, mae mwy a mwy o ddeintyddion yn gweld y gwerth mewn agwedd holistig, a chan fod pob organ a system a meicrobeiom yn cyfathrebu'n glôs, pam na fedrwn ninnau fel ymarferwyr iechyd wneud yr un peth? Yn sicr, dylem fedru grymuso ein cleifion drwy roi pwyslais ar faeth i'r dannedd o botes a braster da, cyd-weithio i wella lefelau glwcos-gwaed fel ei bod yn bosib bwyta bwyd yn ei bryd yn unig, egluro sut i ddatblygu'r anadl a siâp y safn, a thynnu hen ffilings llwyd mewn cytgord â natur.

*Nid peth arwynebol ydi pydredd.* Cofiwch fod cyflwr mewnol dannedd yn bwysig, a phydredd yn adlewyrchiad o iechyd y corff cyfan e.e. mae faint o glwcos sy'n ein gwaed ni a chyflwr ein hormonau ni yn dylanwadu ar safon yr hylif sy'n llifo i mewn ac allan o ganol pob dant. Dydi hyn ddim yn golygu nad oes angen brwsio'r dannedd, ond cofiwch na fyddai neb yn rhoi polish ar y rheiddiadur er mwyn ceisio trwsio'r system gwres canolog!

*Cofiwch am y cynhwysion!* Gyda gobaith, rydym bellach yn giamstars ar ddarllen rhestri cynhwysion ar bacedi bwyd, ac er mwyn ehangu ar ein dewisiadau personol ddoeth, mae angen bod yn ymwybodol o gynhwysion past dannedd a hylif rinsio ceg hefyd. Cofiwch nad ydi'r thyroid (organ endocrin yn y gwddw) yn ffrindiau o gwbl efo fflwroid, ond fod y bwydydd sy'n cynnal dannedd hefyd yn cynnal yr ysbryd a lefelau egni ac amrediad hormonau.

*Does dim modd trin y geg fel ynys.* Mae rhai unigolion yn fwy sensitif na'i gilydd i effeithiau triniaethau deintyddol, hyd yn oed os nad oedd dewis gwell ar y pryd. Wrth adfer y sefyllfa - boed yn glirio metelau neu'n ddad-wneud effeithiau annymunol anaesthetig - rhaid ffariweliu â *Spongebob* a'i ynys, a chanolbwyntio ar y gymuned glôs o organnau, hormonau, meicrobau a niwronau sy'n gweithio ddydd a nos i gynnal iechyd yn ei gyfanrwydd.

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

*Why Decayed Teeth – A Mouth Full of Evidence of Systemic Decline:* Eric Davis ([www.ericdavisdental.com](http://www.ericdavisdental.com), 2020);

*The Dental Diet:* Steven Lin (Hay House, 2018);

*Nourishing Broth:* Sally Fallon Morell (Grand Central Life & Style, 2014);

*The Dental Prescriber:* Colin Lessel (British Homeopathic Association, 2009);

*The Problem with Fluoride:* Dr Griffin Cole gyda Hilda Labrada Gore ([www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org), 2019);

*Interactive Tooth Chart:* Elmar Jung ([www.dr-elmar-jung.com](http://www.dr-elmar-jung.com), 2021).

\*Fran Lebowitz - Social Studies

# Ceg yn Llawn o Arian Byw.

Yn oes Hahnemann, roedd socian mewn bath o arian byw (mercwri) yn cael ei gyfrif fel triniaeth feddygol werth chweil. Erbyn hyn rydym yn gweld yr un gwenwyn yng nghegau pobl ar ffurf llenwadau amalgam ac mae hi braidd yn anodd cydsynio fod hynny fawr gwell!

Yn y cyswllt hwnnw, dyma gŵyn un o 'nghleifion llynedd -  
“Dwi ddim wedi teimlo'n iawn ers bron i chwarter canrif, pan ges i ugain ffilling amalgam, i gyd o fewn cyfnod byr.”

Disgrifiodd y symptomau oedd wedi codi ar y pryd yn dilyn yr ymweliadau â'r deintydd, yn cynnwys dolur rhydd difrifol, cur pen, chwysu a gwendid mawr. Am ddeng mlynedd wedyn, bu'n dioddef blinder llethol nes yr aeth o'r diwedd i weld homeopath – dyn oeddrannus a chraff. Gwnaeth hwnnw bresgripsiwn o Lycopodium 10M.

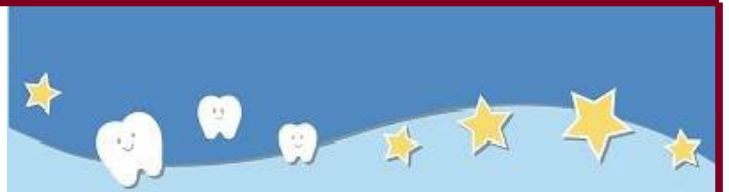
Fel prawf o gywirdeb y presgripsiwn i'r unigolyn, llwyddodd y claf i strejio'r pecyn remydis a chadw at leiafswm o un bilsen bob tua 6 mis, yn ôl y galw, am ddeng mlynedd. Heb y Lycopodium, meddai, mae'n bosib na fyddai wedi llwyddo i gadw ei iechyd na'i swydd.

Wrth reswm, does dim modd gwella yn llwyr o effeithiau gwenwyn tra mae'r sylwedd yn dal i lenwi'r dannedd, ac felly llynedd, penderfynodd y claf fynd i gael tynnu'r dannedd, ynghyd â'r ffillings. Dychwelodd y symptomau ac yn anffodus doedd Lycopodium erbyn hyn ddim yn eu lleddfu, a'r homeopath gwreiddiol wedi symud ymlaen.

Dyna pryd y cysylltodd y claf efo fi. Er mwyn sefydlu pa fetelau oedd angen eu clirio o'r system, trefnwyd prawf MELISA a phenderfynom dreulio'r misoedd cyntaf yn cynnal yr iau ac yn adfer meicrobeiom y geg a'r perfedd. Buom hefyd yn trafod y ffordd orau i'r claf fod yn cael digon o zinc a seleniwm yn y diet, yn barod i gynnal y gwaith o hebrwng metelau allan o'r corff.

Arweiniodd hyn at welliant sylweddol yn hwyliau a lefelau egni'r claf, yn safon cwsge a iechyd y system dreulio. Y cam nesaf oedd cefnogi'r corff yn homeopathig i gael gwared ar y gwahanol elfennau trwblus o'r cyfansoddiad, a hynny mor gyflym a di-drafferth â phosib. Dros y misoedd nesaf, gwelsom rai hen symptomau yn dychwelyd i raddau bach, ac arwyddion fod y corff yn gweithio'n galed i'w lanhau ei hun. Cafodd y cosi a'r blinder eu lleddfu gyda remediau aciwt, cynhaliaeth i'r iau, digon o faeth a gorffwys.

Ar hyn o bryd rydym yn gweithio ar leddfu'r gyms wrth i'r rheiny ddod i arfer efo dannedd gosod, a'r unig sôn am fercwri o hyn ymlaen fydd y ffurf homeopathig, saff!



## Potes Cig neu Bysgod (Meat Stock)

Dyma adnodd crai i helpu'r corff i greu ac adnewyddu celloedd. Gall potes hefyd gynnal y system imiwedd arbenigol sy'n byw ynghanol pob un o'n dannedd. I wneud llond sosban fawr bob wythnos, bydd angen -

★ Digon o esgyrn eidion neu oen gydag ychydig o gig **amrwd** arnyn nhw, neu garcasau pysgod neu garcasau cyw iâr organig. Gofynnwch yn garedig i'r cigydd lleol os oes unrhyw sbarion addas ar gael i wneud potes, neu archebwch esgyrn addas gan gigydd arlein.

★ Ychydig o nionod wedi eu chwarteru, ambell glôf o garleg os oes rhai wrth law, a dŵr i orchuddio'r cwbl.

★ Pupur, perlysiâu a halen craig neu halen môr.

Codwch i'r berw yna gadael i bob dim ffrwtian yn dawel am 2-3 awr. Oerwch, tywalltwch y potes drwy gogr a storio'r hylif mewn jariau gwydr yn yr oergell. Cynheswch lond mwg i'w yfed gyda phob pryd bwyd, neu defnyddiwch y potes yn ddyddiol fel sail i gawl llysiâu, lobsnows, cyri, bolognaise neu gaserol.



## Potes Asgwrn (Bone Broth)

Yn wahanol i natur faethlon y potes cig uchod, mae gan botes asgwrn plaen y gallu i **lanhau'r** corff. Mae hefyd yn gyfuriog o'r mwynau sydd eu hangen i ail-adeiladu enamel ar ddannedd. Ond dydym ni GAPSdars ddim fel arfer yn *cychwyn* y broses iacháu gyda photos asgwrn.

Pan yn ddigon iach i ddygymod efo'r glwtamadau naturiol mewn potes asgwrn, a phob problem histmain wedi clirio, gallwn roi esgyrn plaen (e.e. o gig wedi ei rostio) mewn dŵr i ffrwtian. Gellir ychwanegu llond llwy fwrdd o finegr er mwyn tynnu mwynau o'r asgwrn i'r dŵr, a'i adael ar wres isel dros nos, yna ei oeri a'i botelu.

*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**