

Bwletin Drwych Iechyd



Be Sy'n Dy Fflasg Di?



'Dwi'n siŵr fod y rhan fwyaf ohonom ni'n edrych ymlaen at y dydd pan gawn ni ail-ddechrau galw yn nhai ein gilydd am banded,

ond am y tro, pawb â'i fflasg ydi hi (er fod canllawiau lleol yn medru newid!) a'r cadeiriau picnic yn yr ardd yma wedi dod yn handi ar gyfer bod yn gymdeithasol o bellter.

Fel Ymarferydd G.A.P.S.TM ac fel rhywun sy'n hoff o fynd am dro, mae fflasgiau wedi cael gwaith caled yn ein tŷ ni dros y blynyddoedd. Y ddeliaf ydi'r un â phatrwm calonau arni, gefais yn anrheg gan deulu bach o GAPSdars. Yr un orau am ddal gwres ydi'r un rataf erioed o siop Home Bargains, ac mae honno bellach yn dolciau mawr! Mae gan fy ngŵr fflasg dda hefyd, un â phen-ôl rwber i'w chadw rhag troi drosodd!

Dyma fy hoff ddiodydd cynnes a maethlon. Gadewch i mi wybod os oes gennych chi ffefryn gwahanol.

Cyp-a-Sŵp Cartref Y cam cyntaf ydi gwneud llond sosban o botes cartref – mi fyddwch chi GAPSdars wedi gwneud hyn yn barod ac yn medru estyn yn syth am jaraid ohono o'r oergell. I wneud cawl-mewn-cwpan blas cyw, defnyddiwch botes cyw ac ychwanegu llysiau lliw golau fel nionyn, meipen fach, blodfresych, gwaelod cenhinen a madarch, a'u berwi nes yn feddal. Os oes cig cyw rhost parod (ie, a'r croen!) ar gael, rhwch nhw sosban. Pan fydd pob dim wedi coginio'n drwyadl, defnyddiwch

flendar llaw neu brosesydd bwyd* i'w troi'n gawl llyfn, ac ychwanegu digon o halen da os oes angen mwy o flas.

I wneud cawl-mewn-cwpan blas eidion, defnyddiwch botes eidion ac ychwanegu peth cig mân, tamaid o galon eidion, garlleg, nionyn, passata da, llwyaid o fêr a digon o oregano. Dewch â'r blendar* i'r golwg ac os ydi'r cawl yn rhy dew, ychwanegwch fwy o botes neu ddŵr.

Reibina Ysgawen Cartref Mae hwn yn cael derbyniad gwych fel arfer. Bydd angen dyrnoid go dda o aeron ysgawen o'r rhewgell, neu joch o sudd ysgawen o'r siop iechyd ar gyfer pob person. At yr ysgawen, ychwanegu dŵr, sudd un lemon, bodyn o durmeric neu sinsir neu'r ddau, pinsaid o sbeis cynnes a llwyaid fach o fêl. Gadael i'r cwbl ffrwtian yn dawel am 10 munud cyn eu sdwnsio a'u tywallt drwy ogor ac i mewn i'r fflasg.

Cocoa Drwy Lefrith a Mêl** Ar ei symlaf, mae hwn yn cynnwys llond llwy de o bowdwr cocoa plaen, cwpanaid o'r llefrith gorau bosib (i GAPSdars mae llaeth organig heb ei homogoneiddio na'i basteureiddio'n drwm yn ddelfrydol) a mêl lleol i'w felysu.

Mae'r banded hefyd yn gweithio efo llaeth cnau coco, neu gornel o floc hufen coco a dŵr. Gorau bo fwyaf o fraster i'r rhai sydd ar ganol gwella'r coluddion, felly peidiwch â bod ofn ychwanegu llwyaid arall o hufen neu fenyn cacao. Cofiwch osgoi dandryff y diafol (siwgr!) a llaeth soya.

Cefais galennig gwerth chweil un flwyddyn – powdwr cocoa Ancient & Brave**. Mae ei bris yn ddigon â dychryn miliwnydd, ond efallai fod modd copio'r cynhwysion, sy'n cynnwys cacao, collagen, powdwr betys, sinamon, ginseng a halen pinc. Mwynhewch!

* Mae sain a photes poeth yn llosgwyr! Sicrhewch nad ydi'r diodydd yn tasgu, a chadw lliain rhwng eich garddwrn a chaead y prosesydd bwyd.

** Addas i rai GAPSdars ar ôl cyfnod sylweddol o iacháu'r coluddion.

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Gut and Physiology Syndrome: Natasha Campbell-McBride (Medinform Publishing, 2020);

Nourishing Broth, An Old-Fashioned Remedy for the Modern World:
Sally Fallon & Kayla Daniel (Grand Central Life and Style, 2014);

Nourished Beginnings Baby Food: Renee Kohley (Page Street Publishing, 2016);

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

*Fran Lebowitz - Social Studies

Fitamin N

Mewn diodydd cynnes fel potes cartref a reibina ysgawen, mae cyfoeth o fwynau, fitaminau, quercetin, asidau amino a'r gelatin sydd ei angen er mwyn iacháu waliau'r coluddion a chynnal imiwnedd.

Ond er eu bod yn adnoddau pwerus, nid diodydd maethlon ydi'r unig bethau sy'n cynnal iechyd!

Mae golau haul yn bwysig (a'r cholesterol sydd yn ein deiet yn hollbwysig i'n galluogi i'w ddefnyddio'n iawn). Beth am ddefnyddio cloc larwm yn lle larwm y ffôn, a gadael i olau dydd (nid golau sgrîn) fod y peth cyntaf i gyfarfod y llygaid yn y bore?

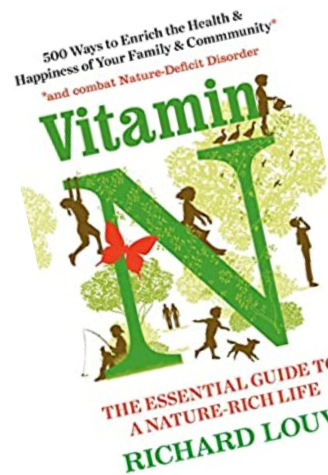
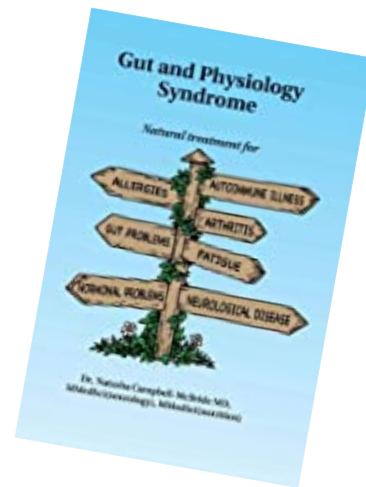
Mae cyswllt â meicrobau'r pridd hefyd yn hanfodol, yn enwedig i GAPsders sy'n ceisio adfer meicrobeiôm y corff cyfan. Felly rhwch eich dwylo mewn pridd, ewch i hel craff a serenllys ac aeron ysgaw yn eu tymor, neu ewch i nofio mewn dŵr llyn (gwnewch hyn oll yn gyfrifol a diogel).

Efallai y daw mwy o sylw toc i'r dylanwad mae cyswllt â phobl eraill yn ei gael ar ein negeseuon niwrolegol a'r ffordd 'rydym yn teimlo yn ein crwyn ein hunain.

Ac mae Fitamin N, fel mae'r awdur Richard Louv yn hoffi galw byd natur, yn greiddiol i'r gwead yr ydym i gyd yn rhan ohono. Beth am gymeryd rhan yn y prosiect *1000 Hours Outside*, fel rhan o'r ymdrech wefreiddiol i gasglu "munudau awyr iach"? O ie, ac ewch â'ch fflasg efo chi!



Oddi ar y Silff Lyfrau



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 y 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