

Bwletin Drych Iechyd



ELI HAUL : Dan Drafodaeth.

Ers sawl blwyddyn bellach rydw i'n rhedeg clinig homeopat heg mewn llecyn braf yn Nyffryn Conwy. Boed haul neu law, mae drws Heulfryn ar agor i bobl o bob oed, beth bynnag eu cwyn. Fy mwriad ydi annog agwedd iach a chynnig moddion cynaladwy i bob un sy'n gofyn amdano.

Ond mae'n iawn i minnau gael hoe weithiau, a'r wythnos yma cefais ddiwrnod arbennig yn Eisteddfod Llangollen. Yno hefyd roedd cynrychiolwyr elusen ganr yn cynnig eli haul am ddim, gan ei bod yn ddiwrnod crasboeth.

Y peth cyntaf wnes i oedd darllen y rhestr gynhwysion ar gefn y pecyn eli haul, gan fod y sothach mwyaf dieflig yn medru cael ei stwffio i'r math yma o gynnyrch, a phryder cynyddol fod rhai o gynhwysion eli haul yn achosi neu'n cyfrannu tuag at ganr. Os wyt ti yn dymuno dysgu mwy am hyn, rydw i'n argymhell darllen am yr Ymgyrch Diogelwch Haul ar www.EWG.org fel man cychwyn.

'Dwi'n gwybod yn iawn fod y pwnc yn medru achosi braw. Mae gen i ffrindiau a theulu sydd wedi clywed fod pelydrau haul yn gallu arwain at ganr croen, a hynny'n gwneud iddyn nhw rwbio galwyni o hufen haul dros eu cyrff, mewn ofn am eu bywydau. Diolch i'r nefoedd nad codi ofn ar bobl ydi fy ngwaith i, ond symbylu pobl i ofyn cwestiynau call cyn gwneud eu dewisiadau eu hunain.

MAETH O'R TU MEWN A'R TU ALLAN Yn yr erthygl *Why I Eat My Sunscreen to Protect Skin From the Inside Out*, dywed Katie Wells "Dwi wedi hen 'laru ar gynhwysion eli haul ac yn credu eu bod yn gwneud mwy o ddrwg nac o les yn aml iawn." Mae ei hymchwil hi yn awgrymu nad ydi bod yng ngolau'r haul yn broblem cyn belled â'n bod ni yn cael y bwyd a'r maeth cywir ymlaen llaw.

Neges debyg sydd gan y nyrs Amy Mihaly wrth egluro fod defnyddio eli haul yn gorfodi'r croen i socian gwenwyn, yn tagu'r llwybrau arferol o buro'r system, ac yn atal y corff rhag defnyddio egni'r haul i gynhyrchu fitamin D.

Mae Wells a Mihaly ill dwy yn cymeradwyo'r arfer o fwyta digonedd o fraster da, hen-ffasiwn ac yn deall y cysylltiad rhwng saim naturiol a'r gallu i wrthsefyll llosg haul. Os wyt ti'n dilyn arferion Bys yn y Potes neu GAPS™ mae'n bur bosib y byddi dithau hefyd wedi gweld y cysylltiad erbyn hyn.

BYW YN FRAS! Wrth ffarwelio efo celwyddau'r 1950au am fraster, mae toddion, pysgod, saim gwydd a lard organig yn rhan greiddiol o ddeiet nifer sydd eisiau cynnal imiwedd a lleihau llid (*inflammation*) boed yn llid hirdymor (fel crydcymalau) neu'n llid aciwt (fel llosg haul.) Yng nghyd-destun y fath ddeiet ac yn enw iechyd, mae Dr Natasha Campbell-McBride yn annog teuluoedd i dorheulo yn ddiogel mor aml â phosib. Beth amdani?

Nid ti fydd y cyntaf i fwynhau brawdgarwch efo'r haul; mae plant yn gweld yr haul fel cymeriad byw sy'n amgyffred fel chi a fi, ac fel y dywed Sheldrake maen nhw "yn tynnu ei lun gyda gwên ar ei wyneb." Yn hanesyddol hefyd roedd pobloedd gynnar yn dilyn ac yn addoli'r haul, a'r arwyddion archaeolegol yn cadarnhau hynny.

Tybed ydym ni oedolion modern yn dryllio'r berthynas? Ydi'r defnydd o eli haul yn ein gwahanu ni oddi wrth yr union beth sy'n rhoi egni i'n bywydau? Ydi hyn yn arwydd o batrwm awto-imiwn ar lefel y sêr a'r planedau?

Mae'n dinasyddiaeth ni'n fawr. Hyd yn oed os nad wyt ti'n barod i daflu'r botel eli haul, gwna'n siwr dy fod yn dewis y math sydd leiaf niweidiol i ti a dy deulu, a chwarae dy ran fach di mewn doethineb a goleuni.

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Why I Eat My Sunscreen to Protect Skin From the Inside Out, Katie Wells (www.wellnessmama.com - last accessed July 2019);
Sunburn Resistance Through Diet, Graham Ballachey (www.sustainablebalance.ca – last accessed July 2019);
Science and Spiritual Practices – Reconnecting through Direct Experience, Rupert Sheldrake (Coronet, 2017);
The Trouble With Ingredients in Sunscreens, EWG (www.ewg.org - last accessed July 2019);
Notes From a GAPS Practitioner, Amy Mihaly (What If Publishing, 2016);
Gut and Psychology Syndrome, Natasha Campbell-McBride (Medinform, 2010).

*Fran Lebowitz - Social Studies



Un tro, roedd y gwynt a'r haul wrthi'n trafod pwnc llosg.

Y gwynt oedd wedi cychwyn y ddadl efo'i frolio mawr. Roedd o yn honni ei fod o'n goblyn o foi cryf; yn gryfach o'r hanner na'r haul. Aeth yr haul yn ddistaw am funud bach er mwyn rhoi cyfle i'r gwynt brofi ei bwynt.

"Weli di'r dyn acw lawr fan'cw?" gofynnodd y gwynt.

"Mi fwyta' i fy het os na fydd un chwythiad gen i yn ddiagon i chwipio'r gôt yna oddi ar ei gefn!"

Ac mi chwythodd ac mi chwythodd y gwynt, nes i'r dyn deimlo'r oerfel a chau'r gôt yn dynn, dynn.

Tro'r haul oedd hi wedyn. Gwenodd yn braf, a throi'r awyr frochus yn nefoedd las, gynnes. Yn fuan iawn, dechreuodd y dyn islaw deimlo'n boeth. Sychodd y chwys oddi ar ei dalcen ac yna, heb ddim lol, mi dynnodd ei gôt!

Sôn am ennill mewn steil! Mae yna dipyn o grefft mewn darllen person a bod yn ddrych i'r dillad sydd amdano. Mae'n fwy grymus na gormes. Dyma arddull werth ei harfer ym myd gofal iechyd hefyd, dybiwn i.

Am ragor o chwedlau gwerth chweil, dos i ddarllen *Chwa o Chwedlau Aesop* gan Vivian French a Korky Paul, cyf. Myrddin ap Dafydd (2004) neu *Aesop's Fables* gan Michael Morpurgo ac Emma Clark (2014).

Bydd addfwyn. Bydd gryf. Bydd iach.



MODDION HOMEOPATHIG AT LEDDFU EFFEITHIAU LLOSG HAUL

*Tydi llosgi BYTH yn syniad da.
Gwna dy orau i osgoi llosg haul BOB AMSER.*

Dewis un remydi o'r rhestr isod a gadael i'r dabled fach feddalu ar y dafod.

Er mwyn penderfynu pa mor aml i ail-adrodd y remydi, sylwa ar faint y boen, y gwres a'r chwydd. Gall un dabled bob awr fod yn gychwyn da, ac wedyn yn llai aml pan fydd y person yn dechrau teimlo'n well.

Cantharis 30c neu 200c Remydi ardderchog at unrhyw fath o losg, yn enwedig os ydi'r croen yn pothellu (*blister*), yn teimlo'n amrwd ac yn teimlo'n well o gael rhywbeth oer yn ei erbyn.

Belladonna 30c neu 200c Llosg haul coch tanbaid, sy'n llosgi ac yn pwyo (*throbio*). Efallai fod kannwyll y llygad yn llydan agored a'r pyls yn gryf ac yn gyflym. Cymer ofal gan y gall y stâd yma ddatblygu'n drawiad tês (*sunstroke*.)

Apis 30c neu 200c Dyma'r moddion ar gyfer croen sy'n pigo, a golwg chwyddedig a sgleiniog arno. Mi fedrith y person deimlo'n swrth ac yn flin. Dydi person sydd angen Apis ddim mor boeth â'r person sydd angen Belladonna.

Urtica urens 30c neu 200c Dewis hwn os ydi'r croen yn llosgi neu'n pigo fel dotiau mân a hefyd yn cosi yn ofnadwy. Bydd y person yma yn osgoi dŵr oer, yn wahanol iawn i Cantharis.

Os nad oes unrhyw un o'r uchod yn gweddu, cysyllta gyda dy homeopath teuluol neu'r Homeopathic Helpline. Mae llawer mwy o feddyginiaethau y gellir eu hystyried, fel Glonoine a Sol, yn ddibynnol ar ddeddfau dy wlad dy hun. Ar ôl mendio, efallai y bydd gen ti awydd addasu dy ddeiet er mwyn lleihau dy risg bersonol o losg haul yn y dyfodol.

Mewn unrhyw achos o losg difrifol neu losg gyda gwres mawr / pyls sy'n rasio / dryswch / cur pen / awydd chwydu, mynna gyngor meddygol brys.

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