



Taith hir at wellhad

MAE CYN-ATHRAWES O GAERDYDD BELLACH YN THERAPYDD NATURIOL AC YN HELPU POBOL ERAILL I FYW BYWYD IACHACH...

D deng mlynedd yn ôl, cafodd Angharad Evans, oedd yn athrawes Gymraeg ar y pryd, ddiagnosis o glefyd gwrth-imiwnedd, Lupus. Ar ôl cymryd meddyginiaethau am gyfnod fe drodd at therapïau amgen chwe blynedd yn ôl.

Dri mis yn ddiweddarach bu "newid mawr ar fyd", meddai, a doedd dim angen y feddyginiaeth yr oedd wedi disgwyl eu cymryd am weddill ei bywyd.

Bellach mae wedi ail-hyfforddi ac wedi dechrau busnes therapi naturiol yn trin pobol o bob oed - o fabi bedwar mis i fenyw 80 oed.

"Pan dw i'n edrych nôl nawr fi'n sylweddoli gymaint oedd e wedi newid pethau. Ar y pryd o'n i jest mor grac bod hyn wedi digwydd i fi. Wnes i gario mlaen i weithio fel athrawes achos roedd e'n rhoi pwrpas i fi godi yn y bore a pheidio gadael i'r clefyd yma ddfa popeth. Wrth edrych

nôl dw i ddim yn credu mai dyna oedd y penderfyniad callaf ond fe wnaeth e helpu yn y pendraw."

Felly pryd sylwodd hi gyntaf fod rhywbeth o'i le?

"Rwy'n cofio gorwedd yn y gwely un bore Sadwrn ac yn methu codi'r dillad gwely. Rwy'n deall nawr mai diffyg nerth yn y cyhyrau oedd yr achos, yna fe aeth popeth nôl i 'normal' a wnes i ddim meddwl mwy am y peth nes iddo ddigwydd eto.

"Ond erbyn y tro nesa' ro'n i wedi dechre sylwi bod fy mysedd yn y boreau fel crafangau - do'n i ddim yn gallu eu sythu. Ro'n i wedi dechre blino hefyd ac wedi sylwi bod fy nhrwyn yn gallu mynd yn goch iawn. Felly fe es at y doctor.

"Doedd dim syniad gyda nhw ac fe ges i brawf gwaed a oedd yn dweud nad crud y cymalau oedd yr achos."

Yn ddiweddarach cafodd alwad ffôn i fynd i'r Adran Rhiwmatoleg yn Ysbyty'r

Brifysgol Caerdydd a chlywed gan yr ymgynghorydd mai'r clefyd Lupus (neu *Mixed Connective Tissue Disease*) oedd yr achos a chael cwrs o steroids.

"Dyna oedd y sioc fwyaf," cofia Angharad Evans, "tan hynny do'n i ddim wir yn poeni."

Mae Lupus yn effeithio ar y corff mewn nifer o ffyrdd gan achosi poen "annioddefol" yn y cymalau a thrymder breichiau a choesau; llid y cyhyrau - "ym mhob man! Roedd y corff yn ymosod ar fy nghyhyrau o fy nhafod i'm coese"; Blinder - "doedd unrhyw faint o gwsg ddim yn ei leddfu"; rash cas ar yr wyneb; colli pwysau "dychrynlyd - o'n i'n seis 0"; Syndrom Raynaud's sy'n achosi diffyg cylchrediad yn y dwylo a'r traed - "ro'n i'n troi'n las! A cheg sych ofnadwy."

"Bues i'n mynd am apwyntiadu bob pythefnos tra ro'n nhw'n monitro'r feddyginiaeth (Methotrexate) - y feddyginiaeth baswn i'n gorfod cymryd

"Mae'r meddylfryd a'r ffordd o fyw yn Awstralia mor wahanol. Des i adre, wedi magu pwysau, yn teimlo'n iachus, llai blinedig ac yn bositif."

am byth a'r feddyginiaeth oedd yn atal fy system imiwnedd rhag gweithio. Roedd hyn yn golygu nad oedd fy system imiwnedd yn ymosod ar fy nghyhyrau a fy nghymalau."

Daeth gwellhad yn raddol, meddai, ac roedd hi'n gallu symud ei chorff yn well ac mewn llai o boen.

"Ond roedd y blinder yn ofnadwy a'r llid yn dal yn poeni yn y nos, y rash, a'r Raynaud's yn gwaethygu. Stopes i gollu pwys ond ro'n i dal yn denau ofnadwy ac yn bwyta siwgr yn ddi-stop."

TROI AT BERLYSIAU

Unwaith i'w chyflwr sefydlogi penderfynodd gwreiddu breuddwyd wrth fynd ar wyliau i Japan gan drefnu'r daith ar gyfer Awst 2010.

"Es i'r ysgol a gofyn tasen i'n cael amser bant o'r gwaith. Cytunodd y llywodraethwyr ac o fewn tri mis off â fi."

Ar ôl pythefnos yn Japan, cafodd "wythnos yn Hong Kong, deufis yn teithio o Cairns i Melbourne a chwe wythnos yn teithio o un pen Seland Newydd i'r llall."

Yn ystod ei theithiau dramor, yn enwedig yn Awstralia a Seland Newydd, fe dreuliodd dipyn o amser mewn siopau a chanolfannau a oedd yn arbenigo mewn perlyisiau a meddyginiaethau amgen.

"Heb yn wybod i mi ar y pryd, roedd hyn oll wedi dechre cael dylanwad arna' i. Mae'r meddylfryd a'r ffordd o fyw yn Awstralia mor wahanol. Des i adre, wedi magu pwysau, yn teimlo'n iachus, llai blinedig ac yn bositif."

Penderfynodd bod modd teimlo'n well drwy "trio popeth - bob therapi tan i fi ffindo'r un buasai'n gweithio i fi."

Ar ôl cael triniaeth Cinesioleg, proses sy'n defnyddio egni'r corff, daeth newyddion syfrdanol o fewn tri mis, meddai.

"Roedd y meddyg teulu wedi gwrthod rhoi fy Methotrexate i fi achos roedd canlyniad y prawf gwaed wedi mynd yn boncyrs! Ces i alwad ffôn brys wrth yr ysbyty yn dweud wrtha' i stopio cymryd y feddyginiaeth yn syth a bod apwyntiad gyda nhw i fi. '*This is bizarre*' dywedodd y *consultant* - geiriau y bydda' i'n cofio am byth. '*Bizarre - your test results are normal!*'

"Newidiodd popeth. Ro'n i wedi sylwi bod lot mwy o egni 'da fi a bod fy nyddie yn para'n hirach, roedd fy meddyliau a fy mhen yn gliiriach, ro'n i'n fwy hyblyg yn gorfforol.

"Dw i ddim wedi cymryd y feddyginiaeth ers hynny - dyma'r tabledi ro'n i mor ddibynol arny'n nhw a'r tabledi ro'n i wedi derbyn y baswn i'n eu cymryd am byth.

"Mae popeth erbyn hyn wedi gwella a gwella."



TRI CHYNGOR ER MWYN CADW'N IACH:

- Rhewi cig coch am 48 awr cyn ei fwyta. "Dyma'r unig ffordd chi'n gallu sicrhau lladd beth bynnag sydd yn y cig, fel parasitiaid ac ati. Mae lot o'r gwaith fi'n neud yn ymwneud â pharasitiaid - mae'n agoriad llygad."

- Peidio cerdded yn droednoeth yn y tŷ neu yn yr ardd. "Os ydych chi wedi bod mas neu mae gynnwch chi gi neu gath, maen nhw'n dod â phethau mewn i'r tŷ. Mae lot o'r pethau dw i'n eu trin yn ficrosgopig. Jest achos bo chi methu eu gweld nhw dyw e ddim yn golygu bo nhw ddim yno!"

- "Mae'n bwysig rhoi *barriers* lan i stopio pethau rhag dod mewn i'r corff. Ac mae'n bwysig gwisgo menig pan fyddwch chi'n gaddio a sicrhau bod dwylo'n cael eu golchi'n iawn. Gorchuddiwch eich gobennydd os yw wedi'i lenwi a phlu er mwyn osgoi alergeddau.

CINESIOLEG

"Roedd eisiau helpu eraill i ddelio a goresi salwch yn benderfyniad naturiol," meddai Angharad Evans sydd wedi rhoi'r gorau i ddysgu ac wedi ail hyfforddi i fod yn therapydd iechyd naturiol gan arbenigo mewn therapi alergedd a maeth.

Felly sut mae'r broses o Cinesioleg yn gweithio?

"Mae'n gweithio gyda'r cyhyrau ac egni'r corff, a dw i'n defnyddio poteli bach i roi ar y corff i weld beth sydd wedi dod i mewn i'r corff i achosi'r symptomau. Pa firws, bacteria, ffwng, parasit a chemegyn.

"Wrth symud y fraich i wahanol gyfeiriadau chi'n gallu darganfod tocsinau, alergenau ac anioddefiadau. Os oes *resistance* yn y cyhyrau maen nhw'n dal yn gryf, ond os oes problem, gyda gwenith er enghraifft, mae'r cyhyrau'n mynd yn wan sy'n arwydd wedyn bod rhywbeth o'i le.

"Mae'n swinio'n hurt ac yn wirion bost ond unwaith mae pobol yn profi fe mae e mor bwerus ac mor effeithiol. Sdim dianc a sdim ffordd o dwyllo. Mae rhai pobol yn barod i newid eu harferion ond os na, does dim newid."

Mae Angharad Evans yn credu'n gryf bod yr hyn ry'n ni'n ei roi yn ein cyrff ac ar ein croen yn gallu cael dylanwad uniongyrchol ar ein hiechyd.

"Rwy'n dweud wrth bob cleient y dylen nhw ddod â phopeth maen nhw'n ei ddefnyddio ar eu crwyn er enghraifft siampw, colur, past dannedd, deodorant, persawr. Mae popeth ry'n ni'n rhoi ar ein crwyn yn treiddio drwy'n croen i mewn i'n cyrff. Mae cwmnïau yn defnyddio cemegau cas iawn. Rwy'n testo am un penodol. Gall y corff waredu'r cemegyn hyn ond, wrth gwrs, mae hyn yn amhosibl os ry'n ni'n rhoi'r cemegyn hyn i mewn i'r corff bob dydd. Felly rhaid gwybod os yw'r cemegyn yn y corff ac os felly sut? Bydd rhaid stopio defnyddio'r persawr neu'r past dannedd hwnnw.

"Hefyd dydy pobol ddim yn cysylltu eu symptomau gyda'r bwydydd maen nhw'n eu bwyta, sydd yn aml wedi'u prosesu ac yn llawn cemegau."

BETHAN LLOYD