

Meddygaeth Mynachaidd



CANOLFAN
DDIWYLLIANT
CONWY
CULTURE
CENTRE



Cyflwyniad gan Phillip - y Mynach

Roedd fy 'nghyd fynaich' wedi symud yma yn 1186 (834 o flynyddoedd yn ôl, rwy'n edrych yn dda i fy oedran, edrych ar yr athro - mae'n rhaid eich bod chi o'r un amser!!). Beth wnaethom ni wneud yma? Wel, roeddem yn gweddio lawer, wnaethom ni ddim cysgu lawer ac roeddem yn gweithio'n galed yn y gerddi ac yn pysgota. Roeddem yn derbyn hadau a gwybodaeth gan fynaich oedd yn ymweld. Roeddem wedi plannu cnydau a hau hadau a dysgu sut gall planhigion helpu pobl pan oeddent yn wael. Oeddech chi'n gwybod, roedd tywysogion Gwynedd yn meddwl ein bod yn wych ac yn rhoi beth bynnag oeddem ei angen. Am hyn roeddem yn rhoi cyngor ac yn gefn iddynt pan oedd pobl yn gas. Roedd yr abaty

yn feddrod (lle i'r meirw pwysig) ar gyfer llinach frenhinol Gymreig, roedd Llywelyn ap Iorwerth hyd yn oed wedi'i gladdu yma. Roedd Abaty

Aberconwy yn bwysig i'r ardal hon, ac rydym yn streicio yn ein gwisgoedd gwyn anarferol.

Roeddem wedi byw a gweithio a gweddio yma tan 1283 pan wnaeth Brenin Edward y Cyntaf ein hannog i symud i Maenan er mwyn iddo allu adeiladu Castell Conwy a'r dref a wal o'i chwmpas.

Un o'r pethau pwysicaf i ni wneud oedd gwneud meddyginiaethau.

Mae llawer o blanhigion yn cynnwys nodweddion iachau. Roeddem wedi cymysgu planhigion a darnau anifeiliaid gyda'i gilydd weithiau i weld os oeddent yn iachau pobl. Roedd rhai yn creu gwyrthiau ac eraill yn drychineb.

Roedd gwyddonwyr wedi canfod un o'n llawysgrifau canoloesol yn ddiweddar



oedd yn cynnwys rhestrau o gynnyrch oeddem yn eu defnyddio i wneud meddyginiaeth. Roeddent wedi arbrofi gydag un o'n rysetiau a chanfod ei nodweddion gwrthfotig anhygoel. Nawr mae'n cael ei ddefnyddio ar gyfer yr arch-fyg MRSA ac efallai y bydd hyd yn oed yn cynnwys ateb i'r gwrthfotigau sy'n aneffeithiol.

Roedd y feddyginiaeth arbennig honno yn eli, ychydig fel hufen y byddech yn ei ddefnyddio heddiw. Roeddem yn gwneud eli, persawr, rhwbiad, cywasgiad, pob math o feddyginiaethau i bob clefyd neu anaf. Mae'r rhan fwyaf o'r meddyginiaethau a ddefnyddir heddiw yn cynnwys planhigion. Daeth asbirin o Risgl Coed Helyg, cafodd meddyginiaeth y galon ei ddatblygu o fysedd y cŵn a morffin o babiau. Fodd bynnag, mae'n rhaid i chi fod yn ofalus iawn ac astudio a dysgu am blanhigion, gan y gall rhai eich gwneud yn sâl.

Heddiw, roeddwn yn meddwl y gallem brofi eich sgiliau Mynach Meddyginiaethol Canoloesol. Rwyf wedi cynaeafu a sychu rhai o'n planhigion bendigedig o'r ardd ac rwy'n eich gwahodd i wneud eich meddyginiaeth eich hun.

Rydych am wneud bagiau persawr. Mae'r planhigion sydd gennym yma yn ddiogel i chi eu cyffwrdd a'u harogli – ond nid eu bwyta! Rydych angen cymryd eich amser i arogl'r blodau a dail sych, mae'n help os ydych yn cau eich llygaid – arogl – a meddwl sut mae'r arogl yn gwneud i chi deimlo. Mae'r planhigion i gyd yn cynnwys pwerau tawelu ac ymlacio. Maent yn arbennig o dda os ydych yn poeni neu'n methu cysgu. Mae rhai hefyd yn dda i'ch helpu i anadlu'n fwy rhwydd os oes gennych annwyd. Nid ydynt i gyd yn mynd yn dda gyda'i gilydd, felly aroglwch a chymysgwch yn ofalus.



Rwy'n mynd i'ch gadael gyda'ch cyfarwyddiadau, mae'n rhaid i mi ymddangos yn y Castell, byddaf yn ôl mewn hanner awr.

Gwneud eich Meddyginiaeth Fynachaidd

Offer:

<i>1 bag</i>	<i>I roi eich planhigion sych ynddo</i>
<i>1 label</i>	<i>I labelu eich cynhwysion</i>
<i>1 beiro</i>	<i>I ysgrifennu</i>
<i>1 darn o bapur</i>	<i>I'ch helpu i weithio allan faint o bob planhigyn i'w ddefnyddio i wneud 10g</i>
<i>Bowlen</i>	<i>I gymysgu eich planhigion sych</i>
<i>Trwyn</i>	<i>I arogl'i'r planhigion sych</i>
<i>Amynedd</i>	<i>I gymryd eich amser a'i gael yn iawn</i>

Dull:

Byddwch angen cyfanswm o 10 gram o blanhigion ym mhob bag. Byddwch angen gweithio allan pa blanhigion yr hoffech eu defnyddio a sawl llwyaid o bob un y byddwch ei angen – defnyddiwch y papur a ddarparwyd i weithio allan pob un.

Planhigyn sych	Gram fesul llwyaid	Nerth meddyginiaethol	Enw Lladin
Camomil	1g	Tawelu a hybu cwsg.	<i>Camomil matricaria</i>
Isop	2.5g	Anadlu'n glir.	<i>Hyssopus officinalis</i>
Jasmin	2g	Ymlacio.	<i>Jasminum</i>
Lafant	2.5g	Tawelu a hybu cwsg.	<i>Lavandula</i>
Balm lemwn	2.5g	Ymlacio.	<i>Melissa officinalis</i>
Mintys poethion	1g	Anadlu a lleddfu cur pen	<i>Mentha</i>
Rhosyn	0.5g	Tawelu ac ymlacio.	<i>Rosa</i>
Teim	2.5g	Anadlu'n glir	<i>Thymus vulgaris</i>

Er enghraifft:

- Hoffwn ddefnyddio; camomil, lafant, jasmin a rhosyn.
- Os ydych yn defnyddio llwyaid o bob un y swm yw $1+2+2.5+0.5=6g$.
- Rwyf angen 10g felly $10-6=4$. Mae gennyf 4g ar ôl.
- Rwy'n hoffi'r lafant a'r rhosyn yn fawr ac mae llwyaid o bob un yn $2.5+0.5=3g$.
- Mae gennyf 1g ar ôl, rwy'n mynd i ychwanegu un llwyaid arall o camomil.

Sut ydych chi'n defnyddio eich bag persawr?

Y cyfan sy'n rhaid i chi ei wneud yw ei gadw'n agos a'i rwbio'n ysgafn a'i anadlu. Hyd yn oed yn well os ydych yn anadlu i mewn (cyfrwch i 3 yn eich pen), daliwch eich anadl i mewn (cyfrwch i 2 yn eich pen) anadlwch allan yn araf (cyfrwch i 3 yn eich pen) yna daliwch yr anadl allan (cyfrwch i 2 yn eich pen) yna dechrau eto.

Enwch eich Meddyginiaeth Canoloesol.

Meddyliwch am bwerau meddyginiaethol y planhigion a ddefnyddir gennych. Gall yr enwau Lladin helpu i'r sudd creadigol lifo. Pan fyddwch yn gwybod beth yr ydych am alw eich Meddyginiaeth, paratowch eich label. Peidiwch ag anghofio y byddwch angen rhoi rhestr o'r cynhwysion ar y label hefyd.

Archwilio

Gwnewch y bagiau persawr a'u labelu yn barod i'r Brawd Phillip Gwnewch yn siŵr eich bod wedi tacluso hefyd. Nid yw mynachod yn hoffi llanast!

