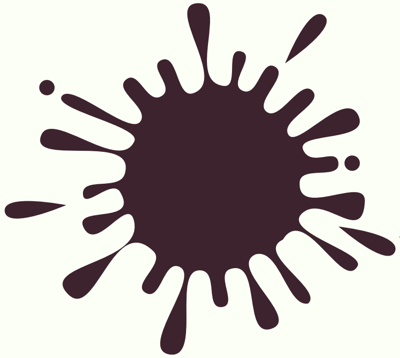
Meddygaeth
Rufeinig

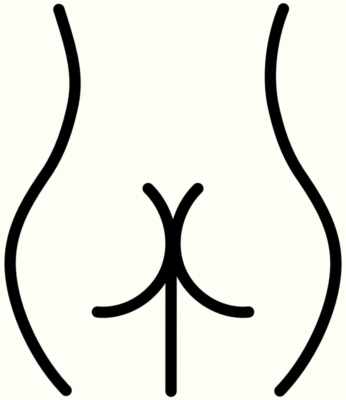
Roedd y Rhufeiniaid yn defnyddio planhigion i drin salwch, afiechyd, ac anhwylderau eraill.

Chwiliwch drwy'r triniaethau isod a chanfod y planhigion yn yr ardd.

Betys

Yn ôl yr awdur Rhufeinig, Pliny, gallai hylif wedi'i greu o fetys dynnu staeniau oddi ar ddillad. Mae un rysáit Rhufeinig yn cymysgu betys wedi'i goginio gyda chorbys a ffa, a châi ei roi mewn salad hefyd.



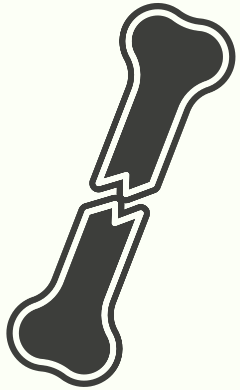


Saets

O'i socian mewn gwin, meddylwn y gallai saets leddfu cosi mewn mannau annifyr.

Cyfardwf

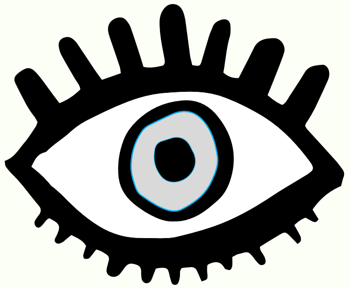
Cai cyfardwf ei ddefnyddio gan feddygon y fyddin Rufainig i drin clwyfau as esgyrn wedi torri. Byddent yn creu past o'r gwreiddyn a'i ddefnyddio i ddal cnawd at ei gilydd.



Tafod yr ych

Câi tafod yr ych ei gymysgu gyda gwin a'i ddefnyddio i drin iselder a chalon wan yng nghyfnod y Rhufeiniaid. Credir bod yr enw Saesneg 'borage' yn dod o'r gair Celtaidd 'borrach' sy'n golygu 'gwroldeb balch'.

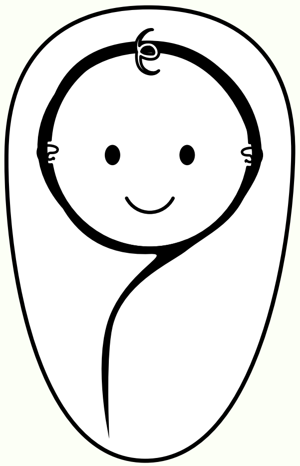
Ruw



Yn ôl Pliny, roedd arlunwyr yn bwyta ruw i wella'u golwg. Tybed a fu'r bobl wnaeth engrafu'r lluniau ar y gemau – sydd i'w gweld yn yr Amgueddfa – yn ei fwyta?

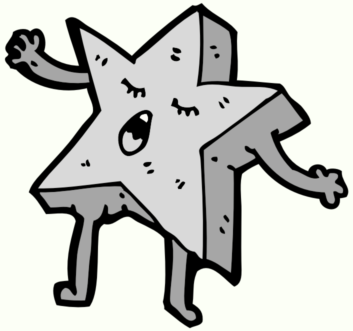
Rhosyn-y-mynydd gwyllt

Cael ei ddefnyddio i leihau poen gendigaeth a thrin poenau'r misglwyf, clwyf melyn a hunllefau. Peidiwch a thrio hyn - mae'n blanhigyn hynod wenwynig!



Cennin syfi

Yn ôl y sôn, roedd cennin syfi yn rhoi llais canu da i'r Ymerawdwr Nero. Ond gallai fod yn cyfeirio at gennin – nid yw bob amser yn amlwg am ba blanhigion mae'r hen awduron yn sôn.

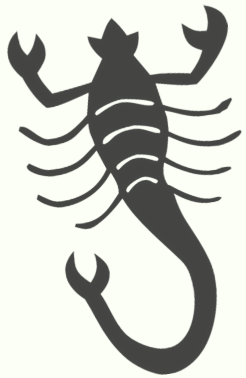


Falerian

Taenir petalau ar gynfasau gwely, ac mae'r arogl o gymorth i syrthio i drwmgwsg.

Balm lemwn

Roedd y Rhufeiniaid yn gwybod bod y planhigyn hwn yn denu gwenyn ac felly'n dda ar gyfer gardd lewyrchus. Roedd hefyd yn cael ei ddefnyddio fel meddyginiaeth, i greu diodydd egni a thrin dolur annwyd, pigiad sgorpion a phryfed. Defnyddiol tu hwnt!



Am ddysgu mwy am feddyginiaeth Rufeinig?

Mae mwy o ffeithiau, fideos a gemau yn ein e-lyfr ***Triniaeth a Meddyginiaeth***!

Gallwch ei ganfod yma, neu ar y dudalen adnoddau.