AMGUEDDFA CYMRU

RUFEINIG Meddygaeth

PLANHIGION FEL MEDDYGINIAETH YNG NGHYMRU OES Y RHUFEINIAID

ROEDD Y RHUFEINIAID YN DEFNYDDIO LLAWER O BLANHIGION FEL MEDDYGINIAETH BOB DYDD.

Rydyn ni'n tyfu rhai o'r planhigion yng ngardd Amgueddfa Lleng Rufeinig Cymru.

Un ffordd o baratoi'r feddyginiaeth oedd i gymysgu'r holl gynhwysion mewn morter (powlen) a'u malu â phestl (pêl ddi-fin neu glwb)

Dyma morter a phestl Rhufeinig go iawn o'n casgliad

Roedd y Rhufeiniaid hefyd yn defnyddio paled i falu cynhwysion yn bowdr.

Byddai'r paled siâl hwn o'n casgliad hefyd yn cael ei ddefnyddio fel caead llithro ar flwch cyffuriau.

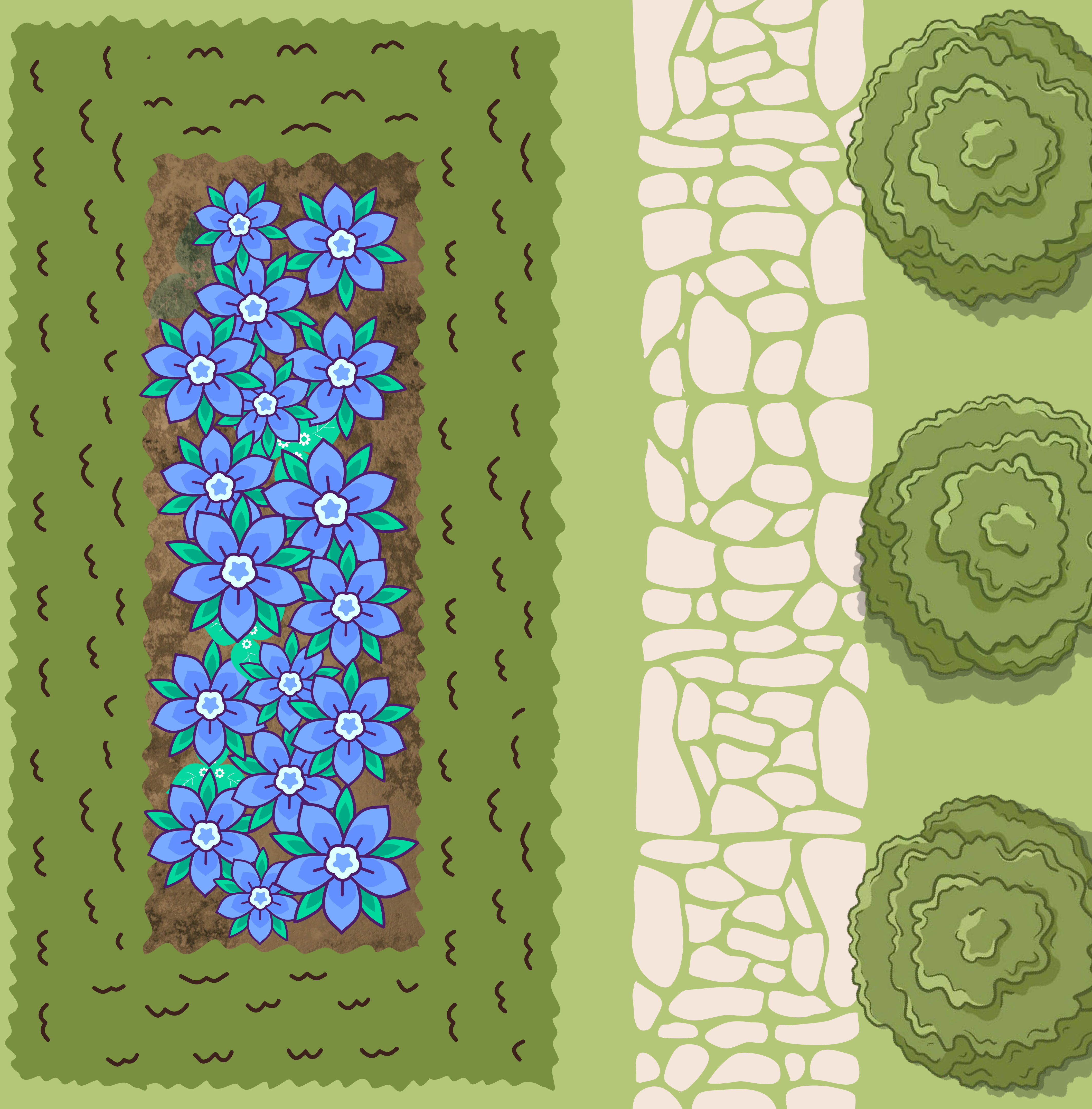
CROESO I'R ARDD RUFEINIG!

TAFOD YR YCH

Borago officinalis

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'.

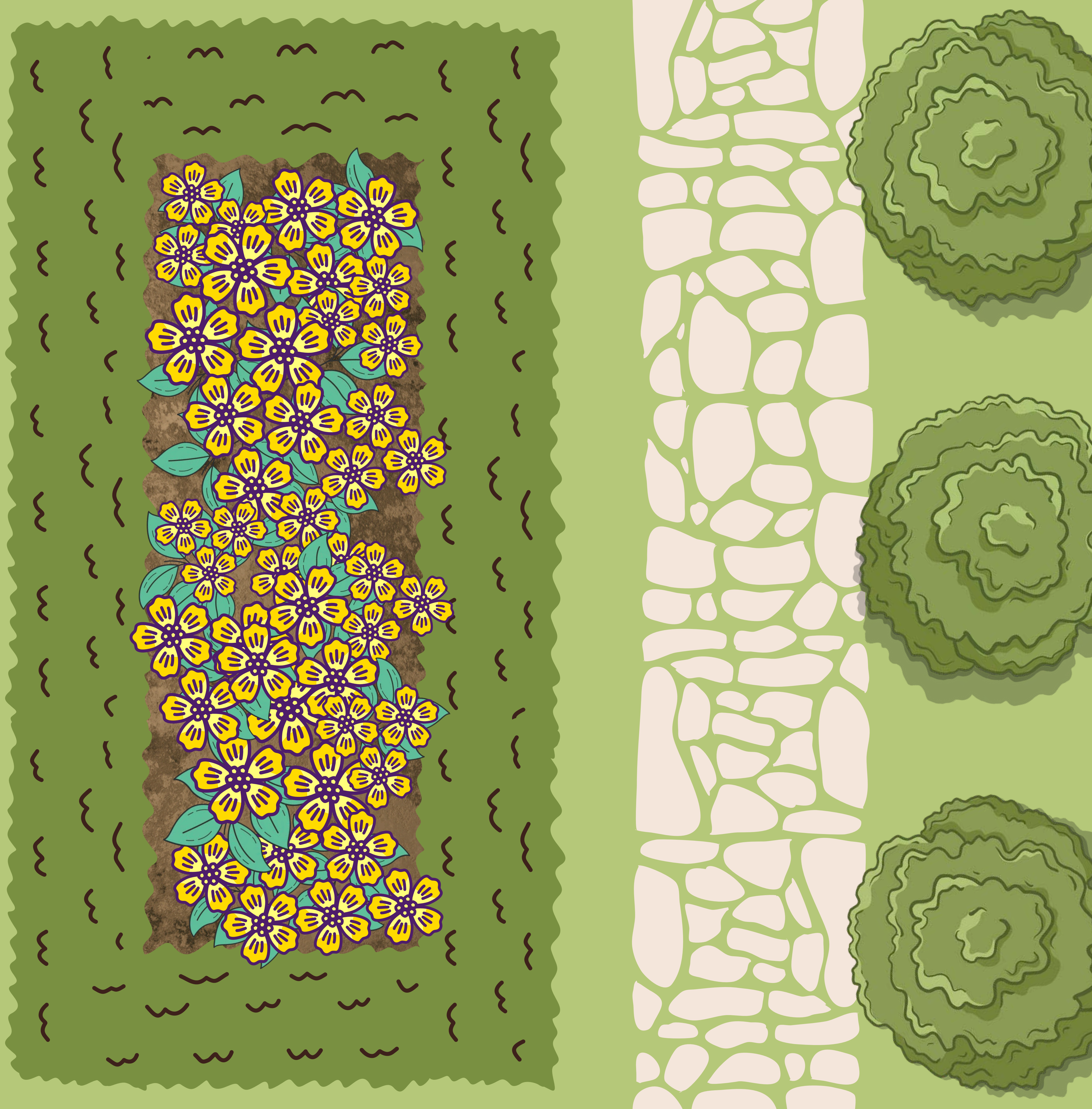


RUW

Ruta graveolens

Yn ôl Pliny, roedd engrafwyr, paentwyr a cherflunwyr yn bwyta ruw i wella'u golwg.

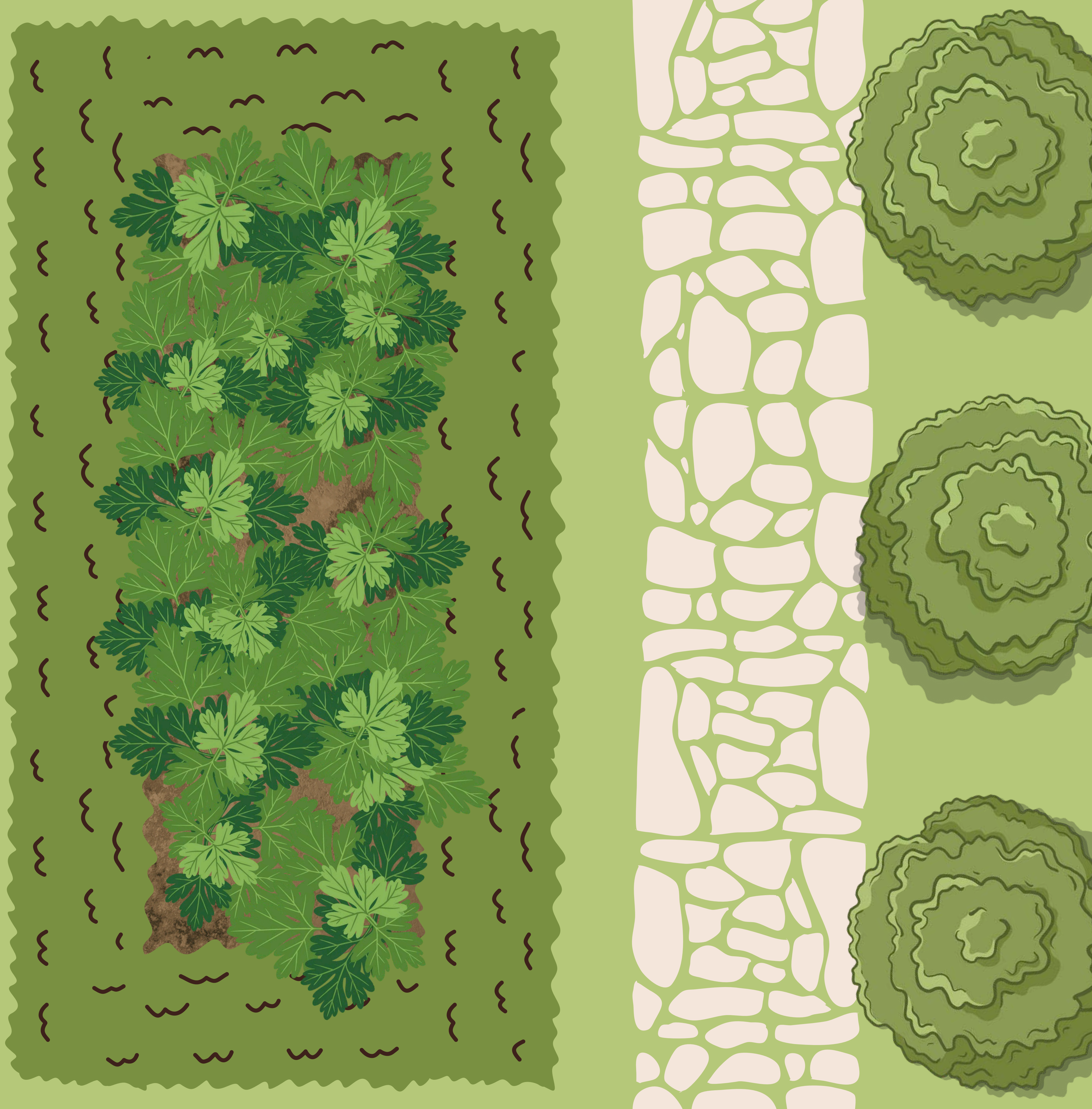
Efallai bod hwn wedi'i ddefnyddio gan bwy bynnag wnaeth engrafu'r lluniau ar y cerrig gwerthfawr.



PERSLI

Petroselinum crispum

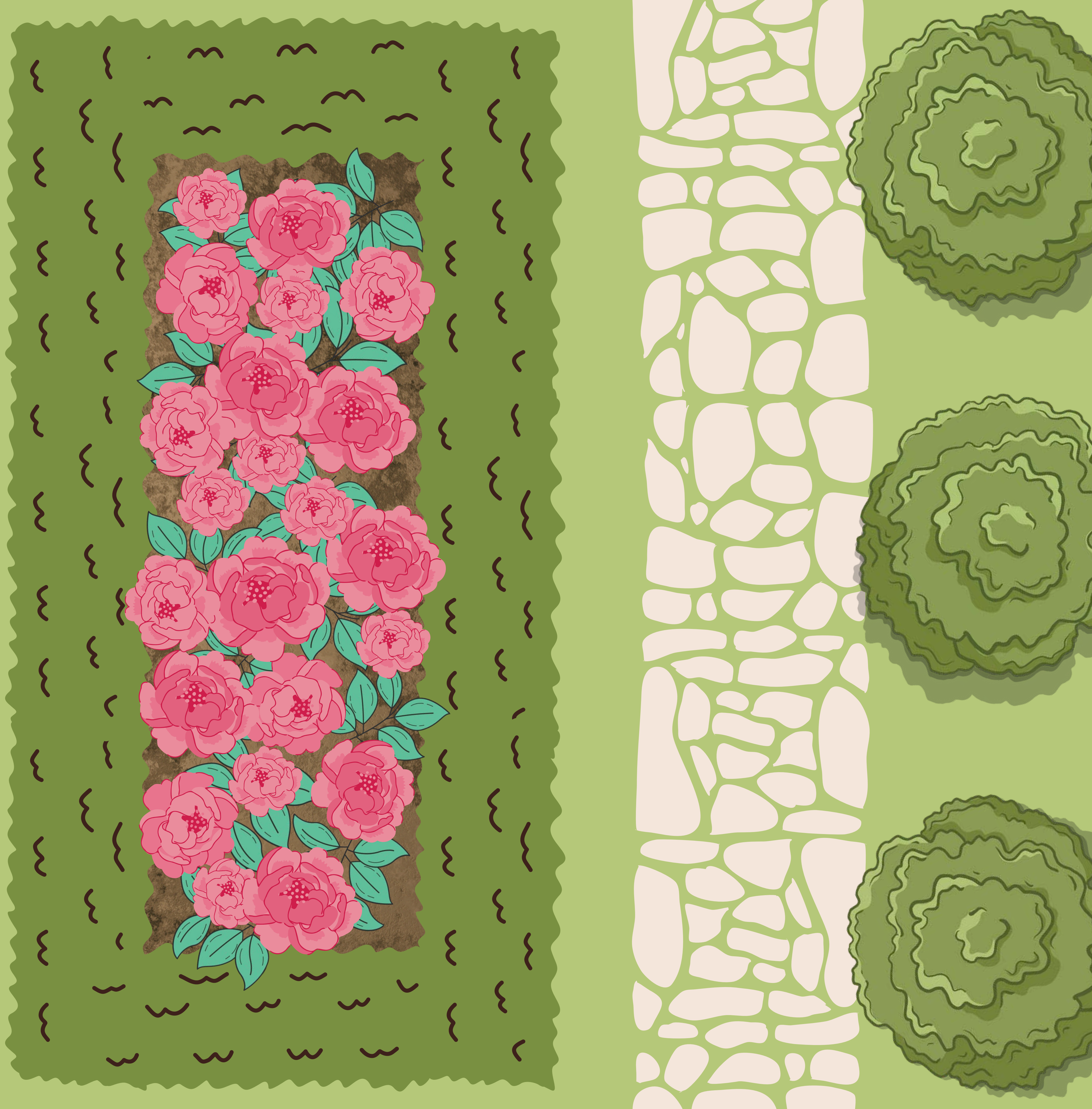
Roedd y Rhufeiniaid yn credu bod sudd gwreiddyn persli, wedi’i gymysgu â gwin, yn helpu i leddfu poen cefn. Roeddent hefyd yn meddwl bod ei roi yn eich clust yn gwella eich clyw.

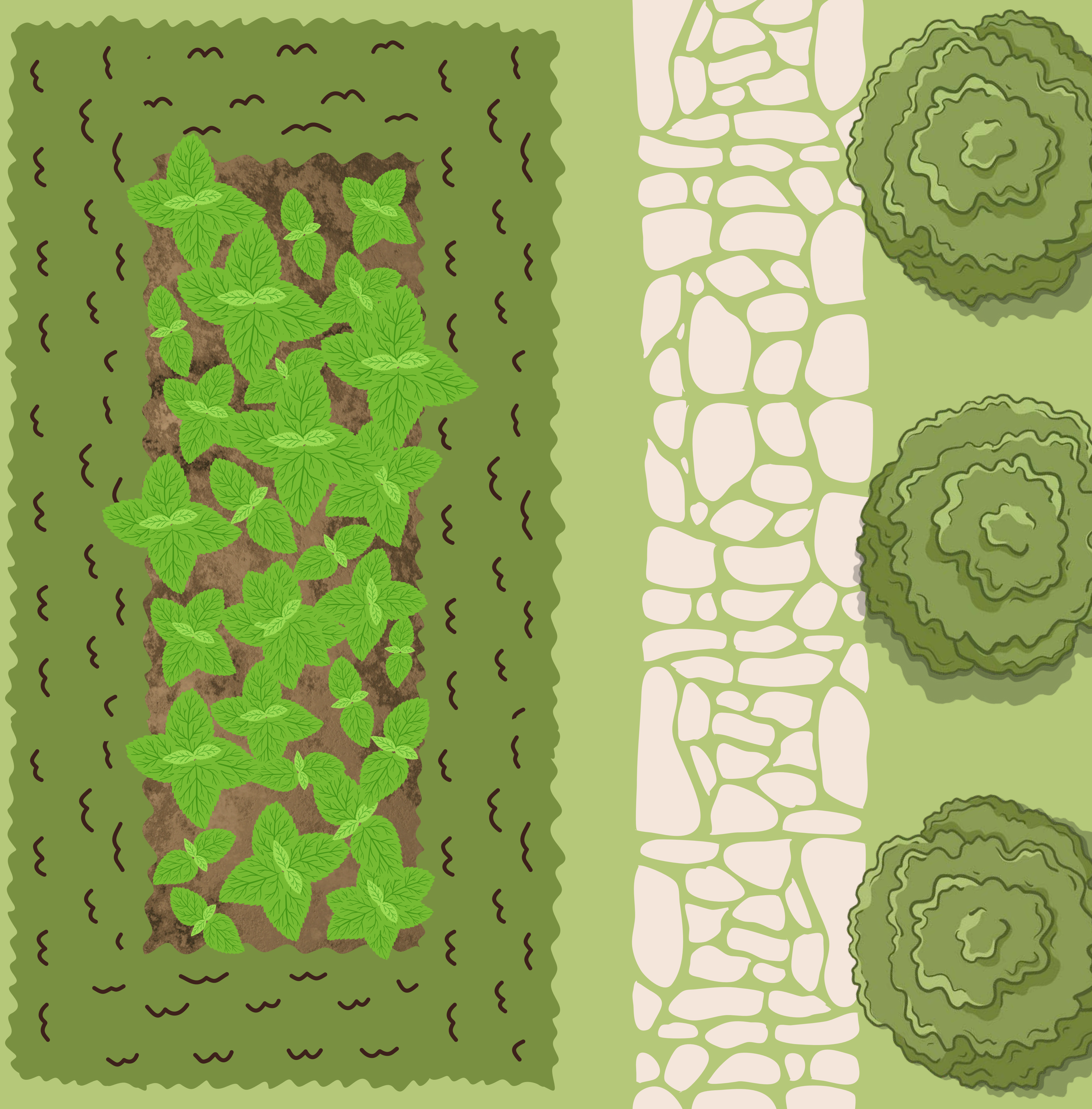


RHOSYN-Y-MYNYDD GWYLLT

Paeonia officinalis

Cael ei ddefnyddio i leihau poen genedigaeth a thrin poenau'r misglwyf, clwyf melyn a hunllefau. Peidiwch â thrio hyn – mae'n blanhigyn hynod wenwynig. Wedi'i enwi ar ôl y meddyg Groegaidd Paeon, ond cafodd ei gyflwyno i Brydain gan y Rhufeiniaid.





DAIL Y GWENYN

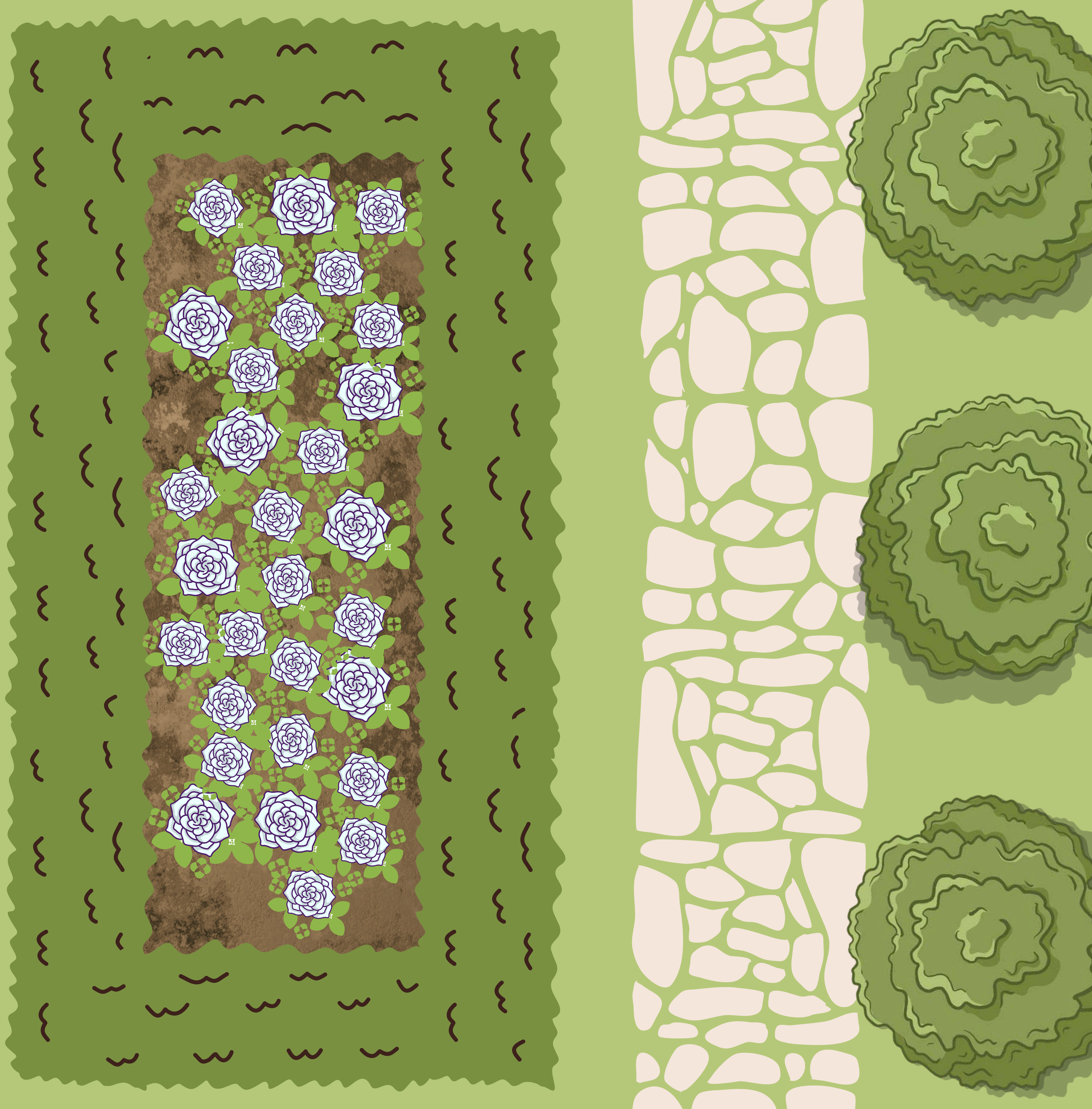
Melissa officinalis

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!

FALERIAN

Valeriana officinalis

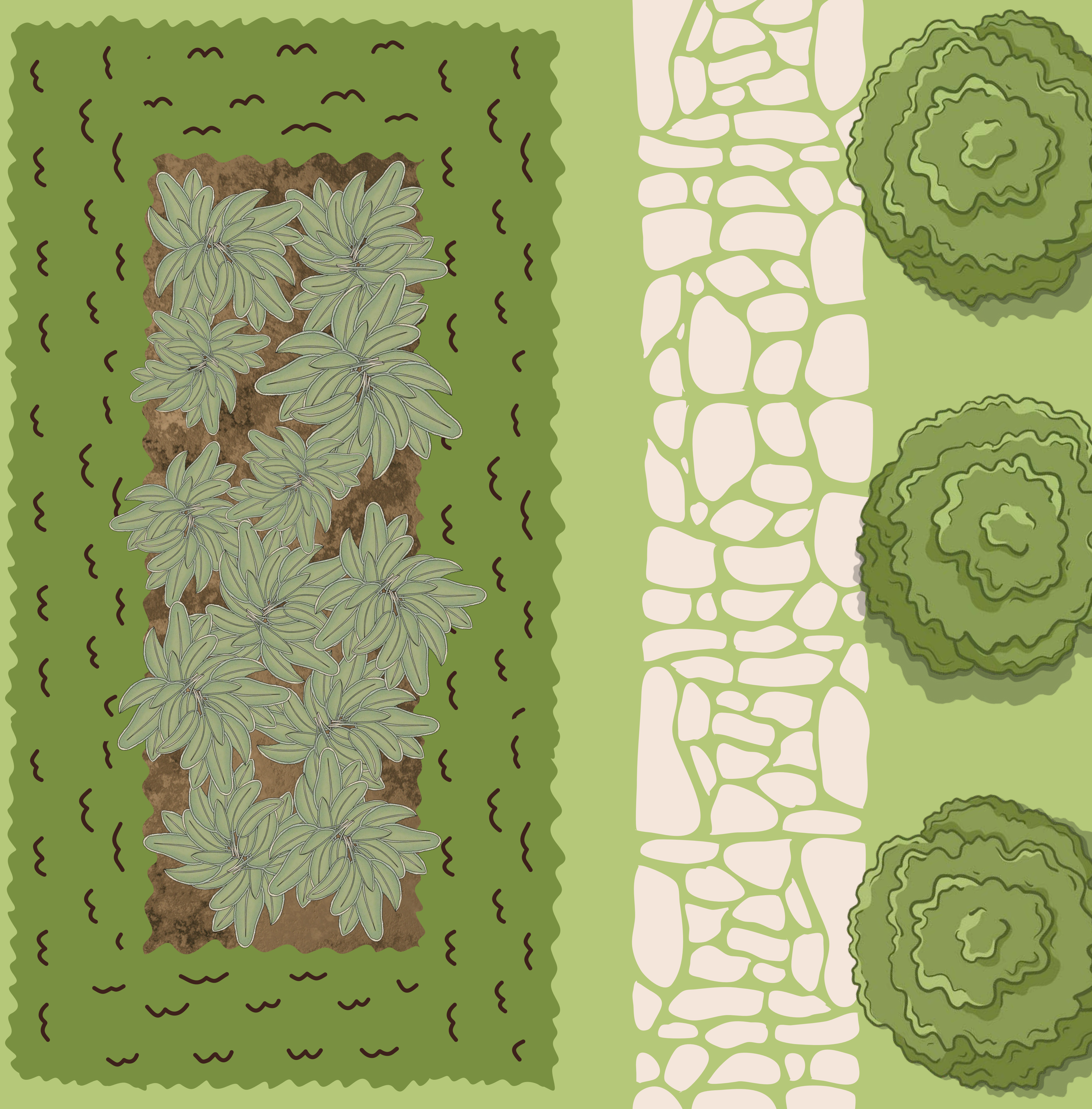
Taenir petalau ar gynfasau gwely, ac mae’r arogl o gymorth i syrthio i drwmgwsg.



SAETS

Salvia officinalis

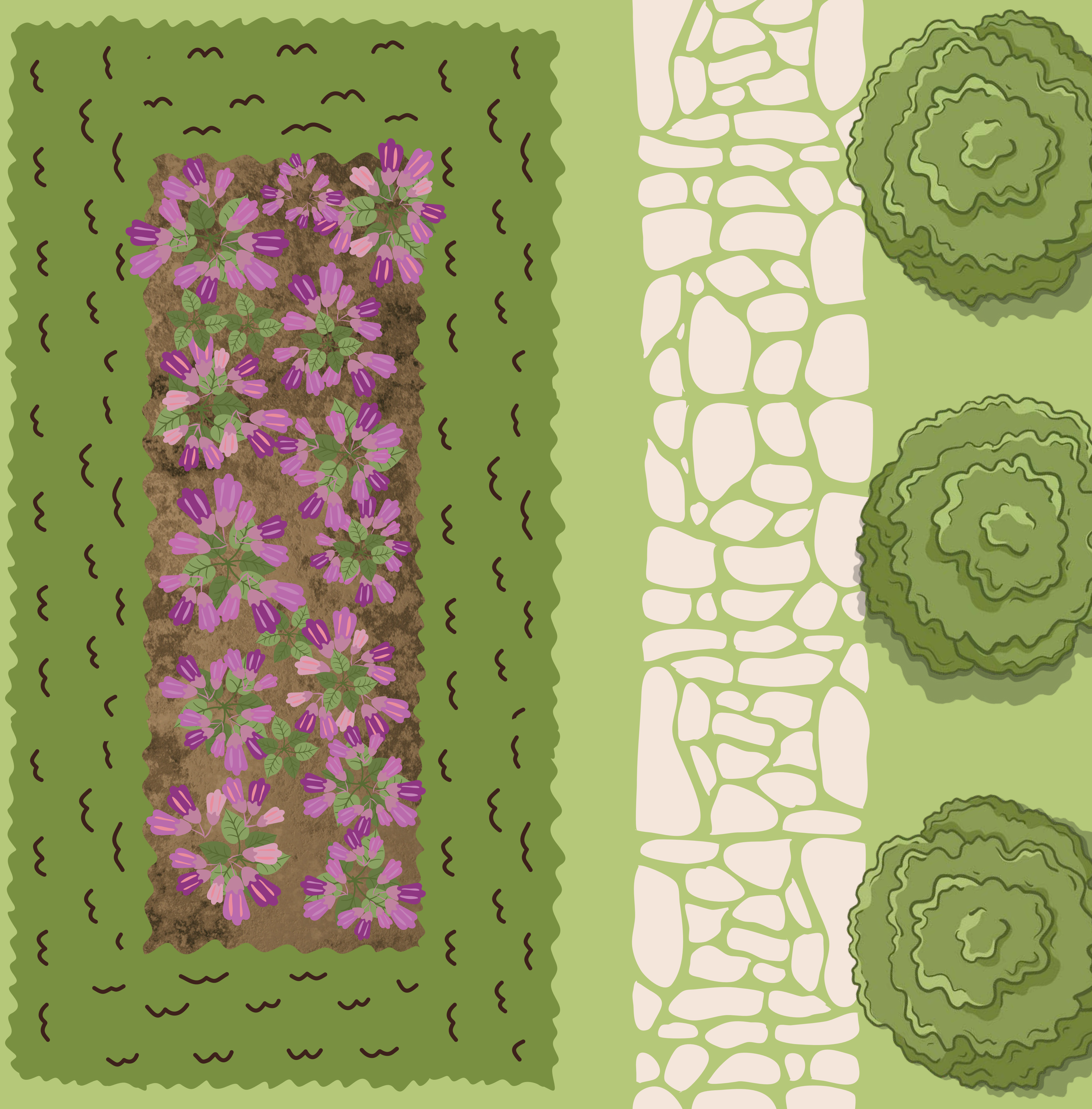
O'i socian mewn gwin, roedd y Rhufeiniaid yn credu y gallai saets leddfu cosi mewn mannau annifyr. Planhigyn defnyddiol gan ei fod hefyd yn helpu i stopio clwyf rhag gwaedu ac yn lleddfu pigiad cath fôr ddu.



CYFARDWF

Symphytum

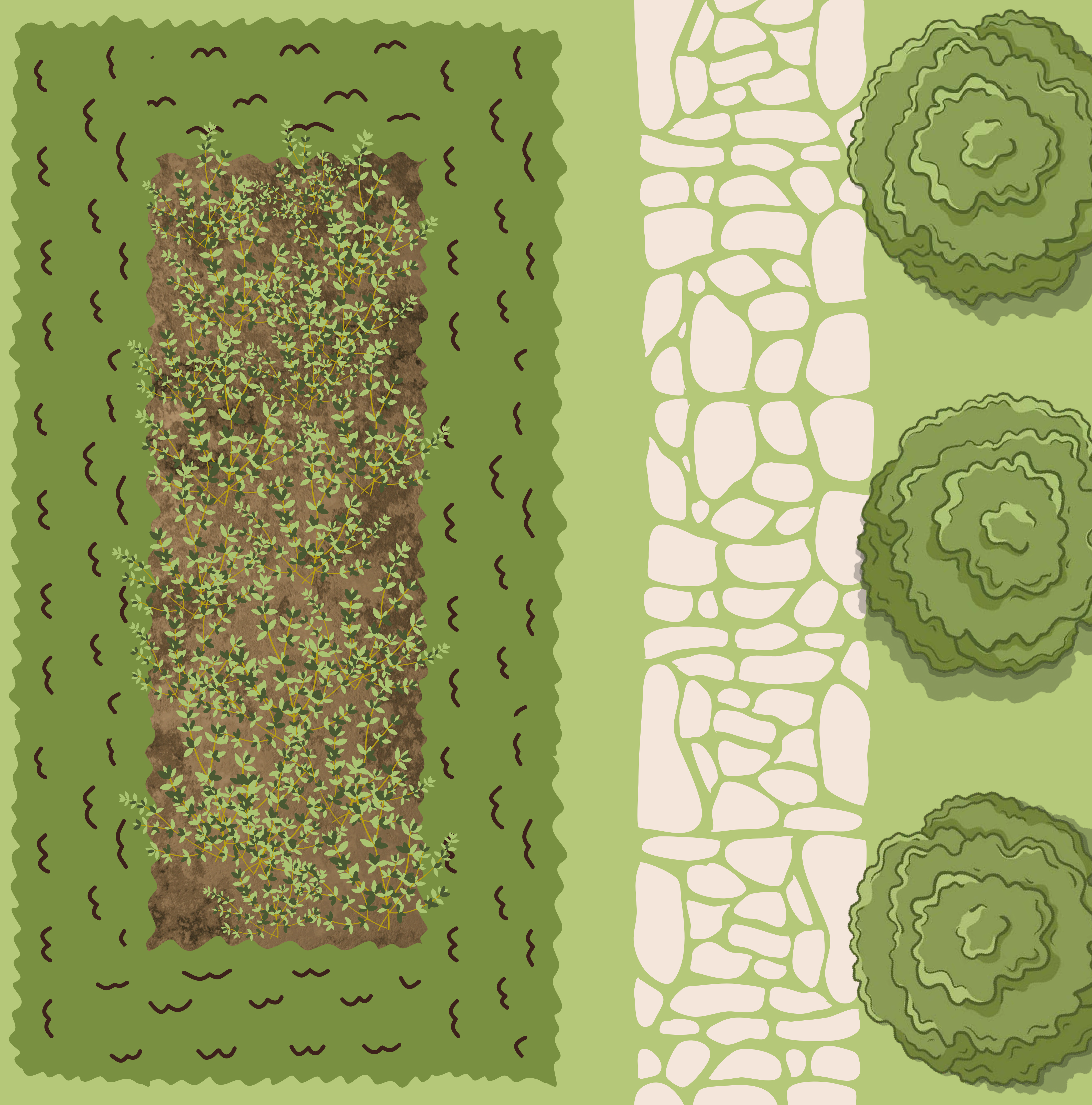
Câi cyfardwf ei ddefnyddio gan feddygon y fyddin Rufeinig i drin clwyfau ac esgyrn wedi torri. Byddai'r Rhufeiniaid yn gwneud past o'r gwreiddiau, gyda phestl a morter fel yr un isod, er mwyn glynu cnawd wedi rhwygo yn ôl at ei gilydd.



TEIM

Thymus vulgaris

Cai teim ei ddefnyddio i drin asthma ac i ryddhau tagfa yn y llwnc a’r stumog. Roedd yn boblogaidd gan bobl fyddai’n mynd i bartïon; byddent yn gwisgo coronau teim fyddai’n cael eu llosgi ar allorau i blesio’r duwiau.



EISIAU DARGANFOD MWY O FEDDYGAETH RUFEINIG?

Ewch am dro o gwmpas yr ardd yn Amgueddfa Lleng Rufeinig Cymru gan ddefnyddio ein taith 360

Mae llawer o driniaethau diddorol (ac erchyll!) yn ein eLyfr Triniaeth a Meddyginiaeth

AMGUEDDFA CYMRU