

Bwletin Drych Iechyd



Ceg Fawr, Ceg Iach? *

Fel arfer, tydi 'ceg fawr' ddim yn ddisgrifiad dymunol o berson. Ond mae'n bwysig fod siâp y safn a'r wyneb yn ddigon llydan i ni fedru anadlu yn rhwydd ac er mwyn osgoi gorfod tynnu dannedd am nad ydyn nhw'n ffitio yn y geg.

I ni Gymry Gwlad y Gân, rhaid cofio fod bwa'r dannedd a bochesgyrn llydan hefyd yn darparu offeryn cerdd gwerth ei gael. Mae pawb ohonom wedi cael ein dysgu i beidio â sylu na barnu neb wrth eu pryd a'u gwedd...ond piciwch i *youtube* i sylwi ar strwythr wyneb a dannedd cantorion fel Joan Sutherland, Jessye Norman a Christa Ludwig.

Mae hyd yn oed y rheiny nad ydyn nhw'n malio am ganu'n soniarus angen medru anadlu heb drafferth. Heb geg lydan mae'n beryg y bydd rhai babanod yn cael anawsterau bwydo o'r fron (e.e. chwynu a lloccio aneffeithiol), yn cael adwythi clust (*ear infections*), yna, anhwylderau seinws ac adenoid yn ystod plentyndod a thu hwnt, ac fel oedolion yn dal eu gwynt a chwynu'n ddychrynlyd (*sleep apnoea*).

Yn goron ar y cwbl, bydd nifer ohonoch chi ddarllenwyr yn gwybod am y boen o dynnu dannedd 'call' (*wisdoms*) ac am y dolc roddir i hyder person sydd â dannedd cam neu'n gorfod gwisgo brês. Ond pam, a pham cynifer, a pham heddiw?

Yn y gwledydd mwyaf cefnog, ymddengys fod siâp yr wyneb a'r safn a bwa'r dannedd wedi culhau yn arw o *fewn ychydig genedlaethau yn unig*. Mae lle i greu fod hyn yn cyd-fynd â'r newid o fwyta prydau cartref i fwyta bwydydd parod llawn siwgr a charbohydradau. Mae sylwadau'r Weston Price Foundation yn crisialu'r posibilrwydd, a diolch i waith deintyddion holistig, ymchwilwyr a rhai rhieni doeth, rydym bellach yn deall fod modd lledu'r wyneb yn ôl i'w ffurf hen-ffasiwn, iach, a *hynny o fewn cenhedlaeth neu ddwy*.

Dwy o'r mamau sydd wedi ceisio sicrhau nad ydi eu plant yn cario traddodiad y rhieni o wyneb cul ydi Katie Wells a Sally Fallon – awduron trwyadl a gwybodus am fanteision coginio hen-ffasiwn. Dylem gymryd eu hadroddiadau o ddirif, ac os oes angen testun ymchwil ar rywun, dyma fo!

Newid y Duedd: I'r perwyl hwn, rydw i'n argymhell yn gyntaf fod darpar rieni yn ymgyswrtu ag egwyddorion coginio cynhenid. Mae nifer o awduron yn cynnig canllawiau gwerth chweil, fel y niwrolegydd, Natasha Campbell-McBride a'r deintydd, Steven Lin.

Gallwch hefyd fynychu gweithdai fel *Bys yn y Potes*, lle byddaf yn darparu bwydydd G.A.P.S.™ ac yn addysgu am bwysigrwydd braster naturiol, mêr, potes cartref, pysgod iach ac ati, yn enwedig yn ystod beichiogrwydd a blynyddoedd cynnar datblygiad corfforol.

I ferched beichiog, gellir annog cysylltu â homeopath ac osteopath cranial er mwyn cynnal strwythur y sgerbwdd newydd tra'n datblygu yn y groth. Bydd y rhai ohonoch sydd wedi cyd-weithio efo fi drwy eich beichiogrwydd yn cofio'r remydi cefndirol, *Calc-fluor*, fel rhan o'r gofal am y naw mis o ddatblygu esgyrn newydd a dannedd iach.

Efallai eich bod am holi sut i gynnal safn plant hŷn? Beth bynnag fo'r ymholiad, ein hoed neu gyflwr ein dannedd, mae pawb ohonom ar lwybr o dŵf a dysgu, ac mae gofal holistig, dybiaf i, yn werth ei gael i bawb.

* A sôn am geg fawr, os gwelsoch chi'r ffilm *Jaws*, byddwch wedi profi effaith y dechneg *contra-zoom*. Dyma sy'n gadael i ni weld prif destun yr olygfa tra'n ymwybodol iawn ar yr un pryd o'r hyn sy'n y cefndir. Nid mor wahanol i waith dyddiol homeopath!

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

The Dental Diet, Steven Lin (Hay House, 2018);

How The Teeth Tell The Tale, Sandrine Perez (www.nourishingourchildren.org);

Podcast Episode 127: *Using the Dental Diet to Reverse Dental Problems*, Wells & Lin (www.wellnessmama.com);

Nutrition and Physical Degeneration, Weston Price (Price Pottenger Foundation, republished 2010 from the 1939 1st edition);

The Nourishing Traditions Book of Baby & Child Care, Sally Fallon Morell & Thomas S. Cowan (New Trends Publishing, 2013).

*Fran Lebowitz - Social Studies

Bwyd Llwy Cyntaf Bambino Bach



Ledled yr hen fyd 'ma, mae greddf gynhenid pob cenedl wedi sicrhau fod melynwy, iau, wyau pysgod, organau, potes cig a'u tebyg yn cyrraedd genau plant bach. Mae hi bellach yn oes y bwyd parod, ond yn wyneb mathau modern o salwch, mae llawer o rieni ifanc yn dewis dychwelyd at yr hen draddodiad o ddarparu eu bwyd maethlon, traddodiadol eu hunain o'r llwyaid gyntaf un.

Bydd nifer o'r rhieni hynny wedi cael cyngor i ddarllen *Gut and Psychology Syndrome* gan Dr. Campbell-McBride, gan wybod y gallant ddod i glinig fel fy un i am arweiniad pellach.

Yn fwyd llwy cyntaf i blentyn, rydym yn argymhell potes cig. Yn syml iawn, mae potes yn hylif maethlon sy'n dod o ferwi carcass cyw iâr amrwd (nid un wedi ei rostio) neu esgyrn oen neu eidion lleol, a hynny am 2-3 awr mewn dŵr. Ar ôl hidlo'r cwbl, mae'r hylif yn cael ei botelu a'i gadw yn yr oergell.

Fel diod cynnes, mae potes yn darparu brics-a-mortar ar gyfer cynhyrchu celloedd newydd, ac yn falm i'r system nerfol. Ynghanol prysurdeb a blinder magu plant, mae potes hefyd yn fendith fawr wrth baratoi pryd cyflym – does angen dim mwy nag ychwanegu llysiau fel moron, meipen, nionyn a sinsir at y potes, a'u berwi a'u blitsio i wneud cawl ardderchog. I'r rhiant, mae'n bosib ychwanegu llwyaid o *sauerkraut* a thipyn o hufen sur neu iogwrt cartref.

Ar gyfer plant bach, efallai y dewisir ychwanegu mymryn o halen **da** at y potes, er gwaethaf cyngor prif-lif i osgoi halen. Mae manteision sicr i gynnwys *ychydig bach* o halen da yn y deiet cynnar, yn ôl arbenigwyr fel Morell & Cowan (awduron *Nourishing Traditions Book of Baby and Child Care*), gan gynnwys "rôl hollbwysig yn natblygiad niwrolegol dy blentyn." Felly gwnaed pawb ei waith ymchwil personol ar y pwnc! Wrth gwrs, maent yn cyfeirio at halen naturiol llawn mwynau ac **nid** halen sâl fel '*table salt*' – mae'n amheuaeth os dylai hwnnw fod yn ein cypyrddau ni o gwbl.

Tra mae'r potes ar y tân, beth am ychwanegu calon eidion ac asgwrn mêr i'r sosban? O'i ferwi a'i grafu allan o'r asgwrn, mae mêr yn un o'r bwydydd traddodiadol hynny sy'n gyforiog o fitaminau a braster iach, ac yn hawdd i'w gymysgu i mewn i gawl neu sdnsh llysiau.

Bwydlen anarferol i'r oes? Efallai wir, ond siawns na all yr oes newid er lles y babanod fydd yn tyfu i fod yn oedolion y dyfodol.



HOMEOPATHEG ADEG TORRI DANNEDD

Dewis yr un remydi mwyaf addas a'i roi yng ngheg y plentyn. Os nad oes gwelliant ar ôl 3 dds, dewis remydi arall. Os ydi'r ymateb yn ffafriol, aros a gwyllo'r plentyn ac ail-adrodd y dds os a phan fydd y symptom yn dychwelyd.



Chamomilla 30c Dewis hwn i blentyn piwis, amhosib i'w blesio. Wrth dorri dannedd, bydd un foch yn goch a'r llall yn welw, y pen yn chwyslyd, syched a thuedd i gynhyrchu dolur rhydd gwyrdd. Bydd mewn hwyliau croes; yn gofyn a gwrthod yn syth neu yn mynnu cael dau beth hollol groes i'w gilydd. ("Mam!" "Na, dad!" "Codi!" "Lawr!" "Isio!" "Mishio!")

Belladonna 30c Meddwl am Belladonna os wyt ti'n gweld arwyddion fel dwy foch goch, gyms coch llachar, gwres, kannwyll y llygad yn fawr, pigyn yn y glust dde, glafoerio a chroen sych. Yn bendant, meddwl am Belladonna os oes cicio, sgrechian a brathu. Hefyd, er gwaetha'r gwres, does dim syched ac mae'n bosib y bydd y dwlyo a'r traed yn oer.

Pulsatilla 30c Os mai siglo a sylw cariadus a maldod mawr ydi'r unig ateb i gwynfan dy blentyn, mae'n debyg fod torri dannedd wedi dod ag egni Pulsatilla i'r amlwg. Dyma'r math o blentyn disyched sy'n ddagreuol ac yn amharod i ollwng gafael ar ei fam. Mae yma hefyd natur gyfnewidiol e.e. gall ei hwyliau newid a gall gynhyrchu amrywiaeth o glytiau budron.

Calc-phos 30c Y babi yn welw, yn ymddangos yn ddigon llipa, ond eisiau bwydo yn ddi-stop. Fel arfer wrth dorri dannedd mae'r dwlyo a'r traed yn oer, hen hwyliau blin a chlytiau llawn 'snafedd gwyrdd.

Os nad oes un o'r uchod yn gweddu, ffonia'r Homeopathic Helpline (09065 343 404), dy homeopath teuluol neu ymarferydd iechyd arall cymwys. Bydd llawer mwy o feddyginiaethau y gallant eu hystyried ar gyfer dy blentyn, megis Rheum a Borax.

Mynna gyngor proffesiynol mewn unrhyw achos o salwch difrifol.

Amser swatio gyda phaned

o de camomil a stori dda!

Beth wnawn ni â BABI BW-HW? Cressida Cowell & Ingrid Gordon. (Gwasg y Dref Wen, 2001);

Y Dwmi-Dwm Olaf Un, Jill Murphy, cyf. Eleri Rogers. (Gwasg y Dref Wen, 1995);

Throw Your Tooth on the Roof, Selby Beeler & G. Brian Karas. (HMC, 1998).

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 addo 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