

# Bwletin Drych Techyd



## Rownd a Rownd a Fwrdd â Ni!

Mae'n debyg fod ein hen ffrind ni, Brech yr leir, yn gwneud ei rownds unwaith eto. Os nad ydi dy blentyn di wedi dal y frech, efallai mai y tymor yma y daw'r cyfle.

Yn aml iawn nid oes gan blentyn angen **dim mwy na gofal tyner a gorffwys** yn ystod y math yma o salwch, yn enwedig os ydi o neu hi yn gyffredinol hapus ac yn mwynhau bwyd maethlon bob dydd. Ond os yn dioddef yn arw yn ystod salwch plentyndod, gall moddion homeopathig helpu i leddfu'r symptomau aciwt ac i gyflymu'r broses o fendio.

Mae nifer dda o rieni bellach wedi dilyn fy ngwersi 'Homeopat heg i Ddechreuwy'r' ac yn gwybod sut i fynd ati i leddfu salwch byr-dymor. Os oes gen tithau focs pwrpasol o dabledi homeopathig, mae'n fwy na thebyg fod remydis fel Aconite, Rhus tox, Belladonna a Pulsatilla gen ti wrth gefn i ddelio efo plant coslyd ac anniddig. Mae disgrifiad o'r pedwar yma ar y dudalen nesaf, ac yn ôl yr arfer, bydd angen sylwi ar bopeth sy'n wahanol i'r arfer ynglŷn â'r plentyn cyn dewis un remydy ar y tro.

Cofia'r athroniaeth *simila similibus curentur* – gall tebyg wella'i debyg. Os bydd dy ddewis di o remydy yn debyg o ran disgrifiad i gyflwr dy blentyn, mae'n debyg y gweli di welliant ar ôl ei roi. Paid â rhoi tabled arall oni bai fod y cyflwr yn dirywio eto – hynny ydi cadw at y ddôs leiaf bosib.



Cofia hefyd drin pob plentyn fel unigolyn – gall criw o blant fod angen remydy gwahanol bob un, hyd yn oed os ydyn nhw'n byw dan yr un to ac wedi cael yr un diagnosis!

Wrth drin yn homeopathig, gallwn fod yn hyderus fod y corff yn cael chwarae teg i fendio, yn hytrach na mygu symptomau efo ffisig pinc. Os oes gwres cymhedrol ar blentyn, mae'n syniad da iawn i ti ail-ddarllen canllawiau Miranda Castro yn *Fevers in Children* ac ymarfer dy synnwyr cyffredin. Weithiau gall gwres aruthrol alw am sylw alopahig, ond yn gyffredinol mae chwys a gwres yn arwydd da fod y system imiwnedd yn gwneud ei gwaith.

Wrth gydweithio gydag ymgais naturiol y corff i wella, gallwn hefyd ddechrau parchu'r cyfle y gall salwch fel hyn ei roi i dy blentyn i ddatblygu a thyfu. Bydd yn barod i baratoi mwy o fwyd ac i brynu diillad newydd yn dilyn Brech yr leir!

Gan ein bod ni'n sôn am dyfu a thyfu i fyny, dyma eiriau pwysig o lyfr Mo Morrish, *Homoeopathy, A Rational Choice in Medicine* -

*"I would like us to respect all useful systems of medicine and have them available to us. I would like all health service users to be able to consult with as wide a range of medical practitioners as possible so that we can all make well-informed decisions about our health. This is called an integrated approach to medicine. It involves us all growing up, thinking for ourselves, taking responsibility for our health and respecting different ways of practising the high art of medicine."*

I mi, dyma agwedd eangfrydig ac aeddfed. 'Sgwn i faint o bobl sydd eu hangen mewn un ardal i ledaenu y fath agwedd iach?

Bydd hyderus, bydd ddoeth, dos rownd y gylchfan fach yma ac ymlaen i gymal newydd, ffres yn hanes dy deulu.

### MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL\*

*Homeopathic Medicine for Children and Infants*, Dana Ullman (Tarcher/Putnam, 1992);

*The Practical Handbook of Homoeopathy*, Colin Griffith (Watkins Publishing, 2006);

*Get Well Soon, A Guide to Homeopathic First Aid*, ed. Castle & Hope, rev. Norland & Norland (Yondercott Press, 2010);

*Homoeopathy, A Rational Choice in Medicine*, Mo Morrish (Yondercott Press, 2009);

*Bringing Chickenpox to the Boil*, Hilary & Peter Butler ([www.vaccinechoicecanada.com](http://www.vaccinechoicecanada.com) - 2008);

*Fevers in Children*, Miranda Castro (<https://www.mirandacastro.com/homeopathic-remedy-for-fever-in-child/> - 2018.)

\*Fran Lebowitz - Social Studies

## SUT I WNEUD POTES CYW

Y ffordd hen-ffasiwn o adfer iechyd!



1. Estyn y sosban fwyaf sydd gen ti. (Cofia osgoi offer coginio aliminiwm a 'non-stick' os yn bosib.)

2. Rho esgyrn amrwd a chigog ynddi hi. Gall rhain fod yn ddwsin o gluniau cyw, yn gyw iâr cyfan, yn garcasau amrwd neu yn adennydd neu'n draed neu'n yddfau.

Cofia fod cymalau anifail yn lle da i ddod o hyd i'r collagen, ac mai hwn sy'n rhoi'r brics a'r mortar i ni fedru creu celloedd newydd.

3. Ychwanega 3-6 nionyn fesul chwarter ac unrhyw lysiau a pherlysiâu sy'n mynd â dy fryd e.e moron, garlleg, oregano, pupur du, sinsir ffres.

4. Rho halen da yn y sosban. (Dewis halen môr neu halen o'r graig yn hytrach na 'table salt'.)

5. Tywallt ddigon o ddŵr i orchuddio'r cwbl a'i godi i'r berw am 5-10 munud, wedyn gostwng y gwres fel bod y potes yn cael ffrwtian yn dawel am 2-3 awr.

6. Gad i'r potes oeri digon er mwyn ei flasu heb losgi dy dafod. Os oes angen mwy o halen, ychwanega fymryn ar y tro.

7. Tywallt yr hylif drwy ogor i mewn i jwg mawr. Cymer lond cwpan i'w yfed yn syth, a storio'r gweddill mewn jariau gwydr yn yr oergell. Bydd haenen o fraster yn codi i'r wyneb – mae hwn yn llawn maeth ac yn ddefnyddiol i ffrio ŵy.

8. Ail-dwyma\* ddigon o botes i lenwi fflasg, a'i gynnig i dy blentyn sawl gwaith bob dydd. Does gan rai plant ddim awydd bwyd yn ystod salwch aciwt, ond gall potes fod yn ddiod ac yn faeth tra'n mendio.

\*Defnyddia sosban yn hytrach na phopty ping, a gwneud yn siŵr fod y potes yn oeri digon i beidio llosgi ceg y plentyn sy'n ei yfed.

Am ryseitiau tebyg gw. *Nourishing Broths* gan Sally Fallon (2014.)

## MEDDYGINIAETHAU BYR-DYMOR (ACUTE) I'W HYSTYRIED ADEG BRECH YR IEIR

Dewis un remydi ar y tro ac os bydd y plentyn (neu'r oedolyn!) yn ymateb yn ffafrïol, paid â rhoi dôs arall oni bai fod y symptomau yn dychwelyd. Os na fydd unrhyw newid i'w weld ar ôl 3 dôs o'r un remydi, neu os bydd natur y salwch yn newid, bydd angen dewis remydi arall sy'n gweddu yn well.

**Aconite 30c** Mae hwn yn un da i'w gynnig ar yr arwydd cyntaf o Frech yr Ieir, yn ewedig os ydi'r plentyn yn anarferol o aflonydd, yn fwy sychedig na'r arfer neu yn dechrau poeni am fân bethau.

**Rhus tox 30c** I'w roi i blentyn sy'n methu peidio crafu, a'i groen yn boeth a sych. Gall y crafu fod yn waeth yn y nos. Fel arfer mae'r plentyn sydd angen Rhus tox yn methu cadw'r corff yn llonydd neu yn methu cadw'r meddwl yn dawel. Weithiau bydd patsyn trionglog coch ar flaen ei dafod. Dyma blentyn sydd eisiau bod yn gysurus o dan y dillad gwely; mae dad-wisgo neu dynnu'r duvet yn ffyrnigo'r salwch.

**Belladonna 30c** Brech yr Ieir neu beidio, os ydi dy blentyn yn cynhyrchu gwres tanbaid a'r llygaid yn sgleiniog, dos am y Belladonna. Sbia ar y dafod – mae'n bosib y bydd yn goch llachar gyda dotiau bach gwyn tebyg i fefus. Mewn stâd Belladonna does dim syched, er gwaethaf y gwres. Gall y salwch fod ar ei waethaf am 3pm neu 3am.

**Pulsatilla 30c** Dyma'r feddyginiaeth i blentyn dagreul a thruenus. Er nad ydi'r cosi mor ddifrifol â chosi Rhus tox, bydd plentyn Pulsatilla yn llawer mwy cwynfanllyd ac anghenus, ac yn teimlo'n waeth mewn lle cynnes ac yn waeth wrth orwedd lawr. Bydd plentyn bach iawn eisiau cael ei gario i bob man, ac yn well o lawer yn yr awyr iach.

Os nad ydi'r remydis uchod yn briodol i gyflwr dy blentyn di, cysyllta efo'r Homeopathic Helpline (09065 343 404) neu homeopath teuluol lleol neu wasanaeth meddygol arall.

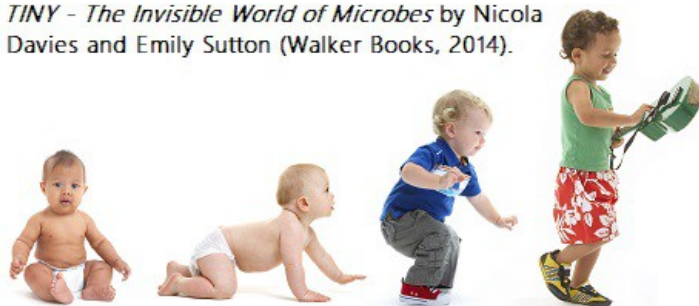
### Amser stori a sws brysia wella ...

*Cottonwool Colin* by Jeanne Willis & Tony Ross (Andersen Press, 2008);

*You Can't Eat Your Chicken Pox*, Amber Brown by Paula Danziger (Puffin Books, 2006);

*Lulu Meets the King of Poo* by Janice Condon (Austin Macauley, 2017);

*TINY - The Invisible World of Microbes* by Nicola Davies and Emily Sutton (Walker Books, 2014).



Mae pob un o erthyglau a bwletinâu **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 gaddo 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