

Bwletin Drych Iechyd



Peswch Plant

Y dydd o'r blaen, mi ges i'r neges yma gan ffrind -

“O mam bach...yn Tesco, hogan fach yn pesychu...’rioed wedi clywed y fath gyfarthiad dwfn!”

Mae'n rhaid gen i ei fod o'n beswch go drawiadol i fy ffrind fod wedi dweud hynny, oherwydd mae hi wedi trin ugeiniau o frestiau caeth dros y degawdau, â hithau'n gyn-nyrs ac yn homeopath prysur.

Dros y gaeaf, mae clustiau homeopath yn tueddu i diwnio i nodau gwahanol hachian a gwichian a chodi fflem, ac yn gam neu'n gymwys, rydan ni'n dal ati i wrando tu allan i oriau gwaith yn aml iawn! Yn ei herthygl ar iechyd plant mân, mae'r homeopath a'r meddyg teulu, Jenifer Worden, yn cadarnhau'r duedd yma i adnabod peswch o bell -

“Pan oedd fy mhlant i yn fach ac adre' o'r ysgol am eu bod nhw'n tagu, roeddwn i mynd â nhw efo fi i siopa. I fyny ac i lawr y rhesi silffoedd, roedd plant eraill hefyd gyda pheswch tebyg iawn, a'u wynebau gwantan yn sbecian dros dopiau'r trolis.”

Yn bersonol dydw i ddim yn cynnig cyngor homeopathig i bobl ddieithr wrth siopa, ond pan fydd rhieni yn dod â'u plant i fy nghlinig salwch cronig, neu pan fyddan nhw'n dod i fy ngwersi cymorth cyntaf, rydym yn ffeindio fod gennym gyfraniad gwerthfawr iawn at leddfu'r fath gwynion gaeafol.



Ar sawl achlysur rydw i wedi gweithio mewn partneriaeth gyda meddygon teulu, a thra maen nhw'n monitro agwedd gorfforol y salwch, rydw innau yn gweithio gyda theulu'r plentyn er mwyn datrys gwraidd y gwendid.

Mae hwn yn drefniant sy'n caniatáu i ni osgoi y math o driniaethau peswch sy'n gallu amharu ar iechyd y system dreulio, a hynny mewn modd diogel.

Wrth drin yn homeopathig, dydym ni byth yn canolbwyntio ar y symptomau sy'n gyffredin i bob achos o *croup* neu *bronchitis* neu feirws, ond yn hytrach ar ymateb unigol pob plentyn. Fel hyn, rydym yn gofalu am les y plentyn i'r dyfodol hefyd, nid *quick-fix* tan tro nesa'.

Cyngor y GIG yw sicrhau sylw meddygol brys i unrhyw blentyn sy'n pesychu'n ddifrifol, yn cael trafferth anadlu, yn dioddef gwres eithafol neu'n boeth ac yn crynu. Pan nad ydi'r peswch mor ddifrifol, mae nifer o rieni yn dewis defnyddio'r bocs tabledi homeopathig, a dyma maen nhw yn ei ystyried wrth ddewis remydi -

T am y teimlad (e.e. teimlad fel llosgi neu deimlad fel blewyn yn y gwddw);

Lle mae'r problem? (e.e. yn y frest, yn yr asennau, tu ôl i'r sternwm);

A lle arall mae yna problem? (e.e. trwyn llawn, ofn);

Well neu'n Waeth (e.e. well ar ôl diod oer, waeth wrth orwedd);

Neidia'n ôl (h.y. sut wnaeth y salwch gychwyn - yn ddi-rybudd, dros gyfnod o ddyddiau, ar ôl bod mewn oerfel?)

Mae'n bwysig gofyn am help os nad ydi'r dewis o remydi cartref yn helpu'r plentyn, rhag i'r ysgyfaint fynd i ddioddef cyflwr mwy difrifol gydag amser. Mae hi hefyd yn syniad da trefnu triniaeth i'r cyfansoddiad cyfan yn dilyn salwch aciwt.

Dan ofal homeopath cymwys, bydd darlun llawnach byth yn dod i'r golwg, ac er fod pob achos yn wahanol, gall problemau ysgyfaint fod yn ddrych i broblemau fel geni-cyn-amser, galar yn y groth, deinameg anodd o fewn y teulu neu wenwyn yn yr amgylchedd. Dyma'r cyfle i'w datrys, a symud ymlaen gydag ysgafnder.



MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Baby and Toddler Health, Jenifer Worden: (www.britishhomeopathic.org - 2020);

The Homeopathy Handbook For Children, Didier Grandgeorge: (Narayana Publishers, 2012);

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

Coughs and Colds: National Center for Homeopathy (www.homeopathycenter.org - 2017);

Colds, Coughs and Ear Infections in Children, NHS (www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/coughs-colds-ear-infections - 2018);

Essential Oil Safety: Tisserand & Young (Churchill Livingstone, 2014).

*Fran Lebowitz - Social Studies

Gair am GAMFFOR

Mae llawer o'n llenyddiaeth homeopathig yn ein rhybuddio rhag defnyddio camffor yn ystod triniaeth. Roedd yr hen feddygon fel Phatak a Kent yn cysylltu'r arogl annisgwyl gyda'r gallu i ddad-wneud effaith remydi, ond rhaid i ni hefyd ystyried tuedd camffor i atal peswch. Ar ôl darllen **Dameg y Panti Gyrdl**, byddi yn cofio fod atal symptomau yn arferiad rhy gyffredin ac yn gallu ymestyn hyd salwch yn y pen draw.

Wrth gwrs, mae hyn yn codi cwestiwn ynglŷn â'r defnydd cyffredin o rwbio irad drewllyd i frestiau caeth – rwy'ti'n gwybod am ba un 'dwi'n sôn! Darllen y rhestr gynhwysion a ffurfio dy farn dy hun, ond cofia y doi di ar draws cynhwysion eraill pur amheus, fel arogleuon synthetig, olew planhigion sy'n anaddas i blant, olew tyrpentein a pharaffîn o'r diwydiant petrol (sy'n cyfrannu weithiau at asthma).

Rhag ofn fod rhain yn swnio'n hyll, dacw rysait mwy naturiol →

Remydis i Blant sy'n Pesychu

Aconite 30c – Dyma'r remydi i'w gynnig ar yr arwydd cyntaf o beswch sych sy'n swnio fel cyfarth, yn enwedig os ydi'r tywydd wedi bod yn sych ac oer. Mae'r geg yn sych a weithiau mae'r math yma o beswch yn deffro plentyn yn y nos a'i ddychryn.

Bryonia 30c – Remydi arall i'w ystyried at beswch sych, yn enwedig os oes ydi'r trwyn yn llawn a chosi yn y laryncs (bocs llais). Mae pob symudiad bach, yn cynnwys anadlu, yn gwneud pethau'n waeth, a'r plentyn felly yn cydio'n dynn yn ei asennau.

Phosphorus 30c - Mae'r peswch yma yn un caled a sych, gyda chosi parhaus tu ôl i'r sternwm (asgwrn y frest). Mae'r plentyn yn dueddol o eistedd i fyny yn ei wely i besychu ac yn gofyn am ddioid oer, ond mae aer oer yn gwneud pethau'n waeth.

Pulsatilla 30c – Mae peswch yr hen Pulsatilla druan yn waeth yn ystod y nos ac yn waeth mewn 'stafell gynnes. Mae'n blentyn sydd angen sylw a mwythau. Yn y nos ac wrth ddeffro, mae'n bosib y bydd yn codi fflem lliw gwyrdd.

Kali bich 30c – Dydi hwn ddim yn remydi ar gyfer oriau cynnar salwch, yn wahanol i Aconite. Rydym yn cysylltu Kali bich gyda rhaffau o 'snafedd melyn tew. Mae'r claf bach yn teimlo'n well mewn lle cynnes ac wrth orwedd i lawr, ac mae'n bosib y bydd yn disgrifio teimlad tebyg i flewyn yng nghefn y gwddw.

Mae dwsinau o remydis eraill i'w hystyried ymhob achos aciwt, ond dyma fan cychwyn. Dewis y remydi sy'n gweddu orau a rhoi un dabled i'r claf bob 30 munud, yna yn llai aml wrth i bethau altro. Os nad oes gwelliant ar ôl 3 dds o'r un un remydi, dos ymlaen i'r dewis nesaf. Am gyngor cyflym a phroffesiynol mae modd ffonio'r Homeopathic Helpline unrhyw bryd rhwng 9 a.m. a hanner nos ar 09064 343 404.

Mae pob un o ertnyglau 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 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

Irada Brest Gaeth

Gyda Lafant, Rosalina, Fragonia ac Oren



Dyma irada naturiol sy'n addas i blant dwyflwydd oed a hŷn. Mae oddeutu 1% o'r gymysgedd yn olew rhinweddol ond gellir dyblu neu dreblu nifer y diferion i blant sydd dros 6 oed.

Cynhwysion:

- 1 llond llwy fwrdd o saim gŵydd da neu fenyn shea;
- 1 llond llwy fwrdd o olew cnau coco;
- 1 diferyn o olew Lafant (*Lavandua angustifolia*);
- 1 diferyn o olew Fragonia (*Agonis fragrans*);
- 2 ddiferyn o olew Rosalina (*Melaleuca ericifolia*);
- 2 ddiferyn o olew Oren melys (*Citrus sinensis*).

Dull: Dros wres cymhedrol, todda'r saim gŵydd a'r olew cnau coco a'u tywallt i jar wydr, lân. Ychwanega'r diferion Lafant, Fragonia, Rosalina ac Oren melys, eu cymysgu a chau'r caead yn dynn. Labela'r jar a'i chadw o afael dwylo bach.

I'w ddefnyddio: Rhwbia fymryn o'r irada ar frest ac ar wadnau traed dy blentyn. Does dim angen llawer o'r irada ar y tro, ond os ydi o'n rhoi cysur i dy blentyn mi fedri di gynnig rhagor bob awr neu ddwy.

Cais caredig: *Gwna ddefnydd cyfrifol o'r rysait uchod a sicrhau nad wyt ti'n defnyddio olew rhinweddol sydd ddim wedi cael ei enwi, oni bai dy fod wedi gwneud gwaith ymchwil trylwyr amdano yn gyntaf. Paid â defnyddio olew sydd wedi mynd yn hen nac olew o blanhigion prin – diolch!*

Os oes gan dy blentyn hanes o asthma, epilepsi, aflwydd croen neu alergeddau, cysyllta gydag aromatherapydd cymwys er mwyn gwneud yn siŵr fod y cynhwysion uchod yn addas i'r unigolyn dan sylw, ac wrth gwrs, ystyria driniaeth homeopathig er mwyn delio gyda'r gwendidau cefndirol.