

Bwletin Drych Iechyd



Rhwymedd

Ar hyd y blynyddoedd, mae ambell un wedi sibrwd y cwestiwn, "Sgen ti rywbeth at gonstipesiyn?" Finau wedyn yn egluro ei bod yn dibynnu ar bwy sydd angen yr ateb!

Nid bod yn fusneslyd ydi hyn! *Rhaid* i homeopath gael mwy o wybodaeth am y person cyn medru cynnig meddyginiaeth.

Does mo'r fath beth ag un remydi ar gyfer un enw salwch, dim ond remydi i weddu i'r *unigolyn*. Fel arfer, mae rhwymedd yn broblem sy'n haeddu sylw ac apwyntiad llawn, er mwyn medru dewis y feddyginiaeth fwyaf addas.

Plant â Rhwymedd Gorau po gyntaf yr awn ni i'r afael ag achos rhwymedd mewn plant, gan fod iechyd y coluddion yn dylanwadu ar gymaint o agweddau eraill ar eu datblygiad. Gallwn ofyn os oes tensiwn neu drawma yng nghefndir plentyn, gan y gall hyn gyfrannu tuag at ei anallu i 'ollwng gafael.' Gallwn hefyd ofyn pa gyffuriau a bwyd sy'n debygol o fod wedi amharu ar feicrobau'r perfedd, a sicrhau maeth digonol er mwyn adfer cyflwr mwy cytbwys.

Mae Calc carb yn remydi cyfarwydd mewn clinigau plant, er fod 500-600 o feddyginiaethau homeopathig posib yn cael eu rhestru yng nghyswllt rhwymedd. Yn rhyfedd iawn mae'r plant yma yn teimlo'n reit fodlon pan fydd y bowel yn llawn, ond os a phan fyddan nhw'n trio mynd i'r toilet, fe sylwch fod y carthion yn fawr ac yn galed ar y dechrau, wedyn yn ludiog, wedyn yn wlyb.

Mi welwch natur Nat mur yn y plant hynny sy'n rhy ofnus i ofyn am gael mynd i'r toiled yn yr ysgol, neu'n teimlo gormod o gywilydd i agor y bowel mewn toiled cyhoeddus.



Does gan y plant hynny sydd angen Nat mur ddim pwt o syched, er fod yfed dŵr yn bwysig ac er fod eu carthion nhw'n sych. Yn aml iawn mi sylwch eu bod yn hoff iawn o greision neu fwyd hallt.

I blentyn sydd angen Silica bydd y carthion yn dechrau dod allan ond wedyn yn sleifio'n ôl i mewn cyn medru gorffen y job. Cymrwch ddisgrifiad pob plentyn o ddirif, er mwyn medru datrys y broblem o'i gwraidd.

Ffordd naturiol arall o gefnogi'r treulid ydi mwydo llond fflag o had llin bob nos, a chyn-nig cwpanaid o'r diod cynnes (wedi ei ogryn) i bob aelod o'r teulu ben bore. Triwch ofalu fod pawb wedyn yn cael tamaid o fwyd maethlon, fel wŷ wedi ei ferwi'n feddal, neu gwpanaid o botes neu gyp-a-sŵp cartref, a iogwrt byw. Os yn bosib, peidiwch â llenwi boliau plant efo *cereals* siop, jam na sudd ffrwythau o baced gan fod y rhain yn ddewisiadau cyffredinol anaddas at gynnal perfedd iach.

Oedolion â Rhwymedd Mae'n ffordd ni o fyw yn medru creu amodau afiach yn y perfedd. I lacio peth ar y bowel yn y tymor byr, mae remydi Nux vom yn dod i'r meddwl, yn enwedig i rywun sy'n gweithio'n rhy galed ac yn cam-ddefnyddio coffi, alcohol, gwenith a siwgr i'w gadw i fynd. Mewn achosion eraill, mae damwain neu anaesthetig wrth wraidd rhwymedd; os felly mae'n werth rhoi cynnig ar yr Opium homeopathig i ddelio efo'r sioc. Gall capsulws probiotig hefyd helpu ond dim ond os ydi'r claf yn fodlon rhoi sylw teg i'w ffordd o fyw a'i gyfansoddiad cyfan.

Rhaid tanlinellu mai cyfran fach o bosibiliadau sydd yma, ac fod rhwymedd yn aml yn galw am a) remydi cyfansoddiadol, b) cydbwyso ein biogemegau a'r meicrobeiom ac c) addysgu'r claf i'r dyfodol am ddulliau cynaladwy o ofalu am iechyd heb niweidio'r coluddion.

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Children and Constipation: Natalie Weekes (www.thebristolhomeopath.com, 2020);

Homeopathy for Mother and Baby: Miranda Castro (Papermac, 1993);

A Case of Chronic Childhood Constipation Resolved by Nat mur 30c: Tanya Artus (www.inspiringhealth.co.uk, 2019);


Evidence Based Homeopathic Family Medicine: Dana Ullman (Homeopathic Educational Services, 2020);


Gut and Psychology Syndrome: Natasha Campbell-McBride (Medinform, 2018).


*Fran Lebowitz - Social Studies


O'r Orsedd!


Cynghorion Ymarferol


 Pryna Squatty Potty neu tyrd o hyd i focs go soled i orffwys dy draed arno tra'n agor y bowel. I ddeall pam, gwylia *'This Unicorn Changed the Way I Poop'* ar youtube.


 Yf ddigon o ddŵr plaen a kvass, defnyddia botes fel sail i brydau ac os yn bosib, symud dy gorff yn ddyddiol.

 Os wyt ti'n GAPStar, ystyria ddilyn GAPS Llawn yn hytrach na GAPS Intro, ac ychwanegu sprwllina neu fara lawr at fwyd neu ddioid.

 Gwna'n siŵr nad ydi dy ddeiet yn drwm o garbohydradau wedi eu prosesu, a gwna ymdrech i ddelio efo unrhyw drafferthion 'blood sugar,' thyroid a'r system endocrin. Bydd ymarferydd holistig fel acwbigydd neu homeopath yn cymryd pob un o'r rhain i ystyriaeth.

 Bwyta fraster iach o anifeiliaid iach, ac os wyt yn cael anhawster i'w dreulio, gofyn am help unigol i gefnogi gallu'r system dreulio i ddarparu bustl. Yn y cyfamser, gall capsawl 'oxbile' a betys ffres helpu i lacio'r carthion.

 Wrth ddatrys achos rhwymedd, mae rhai oedolion yn dweud fod enema dŵr cynnes yn fuddiol. Dydi hyn ddim addas i bawb felly gwna dy waith ymchwil dy hun!

 Gellir rhwbio olew castor ar foliau plant ar amser gwely, cyn lapio lliain am eu canol a chynnig potel dŵr poeth i'w dal yn erbyn y lliain wrth fynd i gysgu.

Rhwymedd ar ôl Geni Babi

Medd yr homeopath, Miranda Castro - "Mae bod yn rhwym ar ôl geni babi yn alwedigaeth beryglus. Gall y fagina a'r perinewm fod yn ddolurus a chwyddedig am rai dyddiau er gwaethaf cymryd *Arnica*. Mae'n amhosib dychmygu medru mynd i'r tŷ bach byth eto gan fod pob dim yn teimlo'n ddiffwrwyth, neu'n boenus, neu'r ddau. Ac ar ben hyn oll, mae'n bosib fod gen ti beils a / neu bwythau hefyd."

Yn y fath gyflwr, gofyn i dy homeopath am dabledi a thrwyth *Calendula*, yfed ddigonedd o botes gyda kefir ynddo, a cheisia bwyso pad glân yn erbyn unrhyw bwythau er mwyn lleihau'r boen o agor y bowel. Gall rhai symudiadau yoga ysgafn helpu hefyd.

Ysgytlaeth G.A.P.S.™

Mae tri phrif gynhwysyn mewn ysgytlaeth G.A.P.S.™ sef sudd ffres, braster iach a wyau newydd eu dodwy. Fel rhan o'r deiet G.A.P.S.™ pwrpas yr ysgytlaeth ydi ceisio gwella llif y beil a symudiad carthion drwy'r system, heb y sgîl-efeithiau sy'n cael eu cysylltu weithiau efo lacsatifs arferol.



Wrth ei baratoi, rhaid cymryd anghenion pob unigolyn i ystyriaeth. Paid â defnyddio cynhwysion sydd ddim yn gwneud efo ti neu'n troi dy stumog, a chofia nad oes raid i'r diod gynnwys cynnyrch llaeth. Yn lle hynny, defnyddia'r cynhwysion GAPS hynny sy'n apelio at dy ddant dy hun, tra'n gweithio yn y tymor hir ar ddatrys achos y rhwymedd.

Os yn fwy tueddol o gael dolur rhydd, neu os yn feichiog, yn bwydo o'r fron neu'n wantan, neu os yn amharod i fwyta wyau amrwd am unrhyw reswm arall, gofyn i dy Ymarferydd GAPS am rysait mwy addas i dy sefyllfa unigol di.

Y Fformiwla yn Fras :

Sudd: Traean llond gwydraid o sudd newydd ei wasgu o lysiau a ffrwythau fel afal, selyri a moron organig. Mae gwerth therapiwtig i sudd betys, mae mintys a lemon yn cynnig blas ffres, ac aeron neu fafon yn cynnig melyster.

Braster: Unrhyw gyfuniad o fraster iach, tua 5 llond llwy fwrdd i gyd. Gall gynnwys hufen cnau coco, olew cnau coco, kefir cartref brasterog, hufen wedi ei suro gartref, ghee a pheth afocado.

Wyau: 1-2 ŵy cyfangwbl ffres gan yr ieir iachaf bosib.

Mêl naturiol: Digon i felysu'r diod, os oes ei angen o gwbl.

Dull: Gyrra dy lysiau a dy ffrwythau drwy beiriant gwasgu, a hynny ddim mwy nac 20 munud cyn yfed y diod. Ychwanega weddill y cynhwysion at y sudd a'u cyfuno gyda blendar llaw neu brosesydd bwyd. I'w yfed cyn brecwast, neu yn ôl arweiniad dy ymarferydd G.A.P.S.™

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