

Bwletin Drych Iechyd



Tawelu'r Tantryms

Mae'n debyg ein bod ni i gyd wedi gweld plentyn bach yn strancio mewn siop, ac o bosib wedi cael sterics ein hunain pan oeddem yr un oed! Mae'n hawdd i rai plant deimlo nad ydyn nhw'n cael eu deall, ac yn bwysig fod eu gofaluwr yn rhai da am ragweld os ydi sefyllfa ar droi'n rhwystredig.

Gall gwraidd yr helynt amrywio – ofn, eiddgedd, methu egluro rhyw anesmwythyd, methu cyrraedd at rywbeth, blinder. Mae natur pob tantrym hefyd yn wahanol gyda rhai plant yn brathu, rhai yn stampio traed a chrïo, rhai yn malu teganau. Ond wrth ddatblygu yn eu gallu i fynegi be' sy'n bod, mae'r duedd i strancio fel arfer yn cilio.

Yn yr oedran rhwng blwydd a phump, mae plant yn mynd drwy broses o ddysgu nad ydi cael ein ffordd ein hunain yn digwydd bob tro – er fod rhesymau eraill posib' am ymddygiad anhapus. Mae tantryms yn aml yn rhan o'r dysgu, yn enwedig os medrwn ni fel oedolion wrando, deall a helpu. Mewn achosion anodd, gall homeopat heg gefnogi'r datblygiad.

Sbectwm o Ymddygiad I'r rhai ohonoch chi sy'n gofalu am blentyn awtistig, byddwch yn gwybod yn well na neb am y gwahaniaeth sydd rhwng **a)** sterics plentyn bach

b) ymddygiad plentyn sy'n trio ymdopi efo bywyd ar y sbectwm. Nid y peth doethaf ydi ymateb i *melt-down* awtistig a thantrym gan ddefnyddio yr un tactegau.

Mewn cyflwr awtistig, mae'r ymennydd yn medru

datblygu math o *screensaver mode* sy'n golygu fod y person yn methu dod allan o'i gylch o ymddygiad. Felly yn lle'r math o strancio sy'n rhedeg ei gwrs a thawelu yn naturiol, dyma blant sydd o bosib' yn methu dod allan o'r patrwm ac yn dal ati i sgrechian nes i'r person sy'n gofalu amdany'n nhw ffeindio ffordd addas o symud y sefyllfa yn ei blaen.

Mae llawer iawn o bethau y medwn eu gwneud i wella profiad y plant yma o'u blynyddoedd cynnar, yn rhannol oherwydd ein dealltwriaeth gynyddol ni o'r cyswllt rhwng iechyd y perfedd ac ymddygiad. Os am roi cynnig ar driniaeth homeopathig i'r plant yma, gorau po gyntaf, a gall deiet maethlon, pwrpasol fod yn amhrisiadwy.

Llau a Llyngyr Dyma ddau bwnc cyffredin yn y clinig homeopat heg, ac mae'n werth gwneud yn siŵr nad rhain sy'n achosi i blentyn fod mewn hwyl ddrwg.

System Dreulio'r Plentyn Fel yn achos llau a llyngyr, mae angen gofalu nad rhwymedd sydd wrth wraidd tantryms. Fy nghyngor i fyddai defnyddio dull homeopathig o ymateb i'r symptomau, ac osgoi unrhyw lacsatifs gan y gall rheiny gyfrannu ymhellach at amodau gwantau yn system dreulio plant.

Dim Fferins! Mae'r NSPCC yn cynghori rhieni i beidio defnyddio fferins fel ffordd o dawelu tantrym. O safbwynt homeopath ac ymarferydd GAPS rhaid cytuno i'r carn. Yn un peth, dydi rheoli plant drwy breib ddim yn debygol o feithrin awyrgylch nac emosiynau iach mewn teulu. Yn ychwanegol at hynny mae siwgr yn achosi llid *ac* yn medru troi i fod yn alcohol yng ngorff plentyn. Gall hyn arwain at amodau annifyr sy'n ei gwneud yn anodd dal pen rheswm. Felly, tybed oes angen i ni ail-ystyried faint o siwgr a *cereals* a diodydd *squash* sydd yn y tŷ i'r plant?



MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Ritalin Free Kids: J.R. & R. Ullman (Three Rivers Press, 2000);

Rage Free Kids: J.R. & R. Ullman (Picnic Point Press 2003);

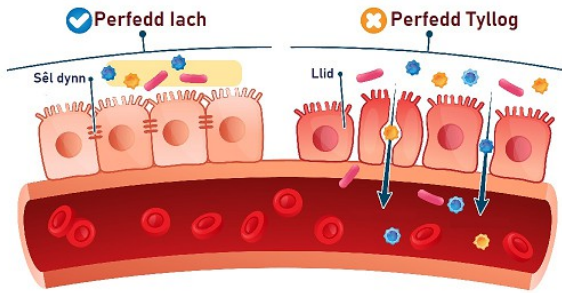
How to Cope with Tantrums: NSPCC (www.nspcc.org.uk, 2020);

Tantrum vs Autistic Meltdown: What is the Difference? Maureen Bennie (www.autismawarenesscentre.com, 2016);

Dealing with Tantrums: Jacaranda Tree (www.themotessorinotebook.com, 2020).

*Fran Lebowitz - Social Studies

Perfedd Tyllog



Yn fy nyddiau ysgol gynradd, cafodd fy nosbarth i y dasg o rowlio papur newydd i greu model o'r coluddyn bach. Roedden ni – yn ein diniweidrwydd - wrth ein boddau fod y model yn ymestyn y chwe medr o'r neuadd ginio hyd at doiledau'r bechgyn!

Y dyddiau yma, rydw innau yn gosod sialens debyg i'r teuluoedd G.A.P.S. sy'n dod ataf fi am wersi (os hoffech chi ymuno, holwch fi am ddolen Zoom *Bys Bach yn y Potes a Little Stockpots*). Ond mae'n bosib agor modelau fy nghriw i a gweld fod arwyneb fewnol y tiwb wedi ei leinio efo lymphiau fel bysedd bach, a dwsinau o wynebau cyfeillgar – i ddarlunio ein meicrobau da, probiotig.

Yr enw am y bysedd bach ydi'r *villi*, ac maen nhw'n rhoi cartref braf i doreth o feicrobau. Mewn iechyd, mae'r meicrobau a'r *villi* a'r celloedd sy'n eu hamgylchynu yn cydweithio i amsugno bwyd, cynhyrchu negeseuwyr niwrolegol a chynnal imiwnedd. Mae'r meicrobau 'da' hefyd yn atal meicrobau 'direidus' rhag cymryd drosodd ar waliau'r coluddion. Nhw sy'n gwarchod y *villi* rhag ymwelwyr strae.

Gall rhai pethau niweidio'r meicrobau cyfeillgar, pethau fel gwrthfotigau a steroids, y bilsen atal cenhedlu, gormod o fwydydd parod a gormod o boeni. Weithiau mae'n anodd osgoi'r rhain ond gall pawb ohonom roi hwb i'r meicrobau da i ail-boblogi'n gyflym e.e.gyda bwyd probiotig.

Heb yr hwb yma i'r meicrobau, fydd neb i warchod y *villi*. Medrant droi'n llidus ac yn rhy sâl i sefyll fel tîm cryf, a gall tyllau mân ffurfio rhwng pob un. Ym mhrofiad teuluoedd G.A.P.S., mae potes cig a physgod a braster anifail yn ddeunydd crai amhrisiadwy i'r gwaith o selio'r tyllau mân. Fel arall, gall llif annaturiol o bathogenau a thameidiau o fwyd fel glwten lithro drwy'r 'perfedd gogor' ac i'r gwaed.

Wrth gwrs, mae'r gwaed yn llifo i bob rhan o'r corff, yn cynnwys yr ymennydd. Mae'n debyg mai dyma sut fod ymennydd plant G.A.P.S. yn aml yn cario llwyth estron, a hynny'n gallu arwain at ymddygiad anhapus. Ond efo'n gilydd, drwy rannu'r baich fel rhieni, cynhyrchwyr bwyd ac ymarferwyr iechyd, mi fedrwn ni adfer y sefyllfa.

Bwyd Bol a Brêns

Yn groes i'r hyn mae hysbysebion bwyd parod am i ni ei lyncu, mae nifer gynyddol o deuluoedd yn deall fod cholesterol* o'r braster gorau yn angenrheidiol i'r gwaith o iacháu waliau'r coluddion a'r ymennydd, yn enwedig mewn rhai plant sy'n dioddef trafferthion ymddygiad. Mae'n bwysig peidio drysu rhwng braster da (gweler isod) fel menyng a physgod ac olew olewydd, a braster sâl fel olew llysiau a marjarîn.



*Mae eglurhâd ar bwysigrwydd cholesterol yn *Gut and Psychology Syndrome* a *Put Your Heart In Your Mouth* gan Dr Natasha Campbell-McBride.

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 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