



Cardiau Adnoddau:

Bwytdwy ac Anfwytdwy (*Planhigion*)

✂ Printiwch a phlygwch y wybodaeth ar y cefn, cyn lamneiddio a'u torri'n gardiau unigol



Coeden: Pinwydden

Er nad oes modd bwyta pob pinwydden, defnyddir rhai mathau i wneud te ac olew.

Mae'r conau'n cynnwys hadau, ac mae adar a gwiwerod wrth eu boddau gyda nhw - a ninnau hefyd. Mae cnau conau'n flasus wedi'u tostio a'u taflu mewn salad!

Mae modd defnyddio pinwydden fel gwrthseptig neu wrth-heintwr.

Mae pinwydden yn helpu i leddfu gorlenwi ac yn hwb i iechyd yr aren hefyd.

Mae'n nodwyddau a'r blagur yn llawn Fitamin A ac C.

Bwytdwy



Planhigyn: Rhosyn gwyllt Aeron: Afal bwci

Gallwch fwyta afalau bwci. Maen nhw'n wych ar gyfer jellis, sawsiau, te, surop a sesnin, a hyd yn oed lledr ffrwythau.

Er eu bod nhw'n sur iawn, mae afalau bwci neu egroes yn cynnwys 50% yn fwy o Fitamin C nag orenau. Mae hyn yn golygu eu bod nhw'n wych i roi hwb i'r system imiwneidd.

Mae'r surop yn cael ei ddefnyddio fel fffisig peswch hefyd. Gellir ei ddefnyddio er mwyn helpu i drin problemau treulio ac anhwylderau'r arenau hefyd.

Mae afalau bwci yn llawn fitamin A hefyd. Gall olew afal bwci helpu i adfywio celloedd newydd y croen, ac mae'n cael ei ddefnyddio i drin creithiau, acne a llosgiadau.

Bwytdwy



Planhigyn: Mefusen wyllt Ffrwyth: Mefusen

Dyma darddiad ein mathau o fefus sy'n cael eu tyfu - mae rhai gwyllt yn llawer llai, a byddai angen casglu cryn dipyn i gael llond ceg, ond maen nhw'n flasus dros ben!

Fe'u defnyddir i drin dolor rhydd, llosg eira a llosg haul. Mae'r ffrwythau'n cynnwys asid salisylig sy'n cael ei ddefnyddio i drin anhwylderau'r iau/afu a'r arenau, gwynegon, gowt ac fel moddion golchi gwddf (garglo).

Bwytdwy



Cardiau Adnoddau:

Bwytadwy ac Anfwytadwy (*Planhigion*)

✂ Printiwch a phlygwch y wybodaeth ar y cefn, cyn lamneiddio a'u torri'n gardiau unigol



Planhigyn: Chwerwlys yr eithin

Mae chwerwlys yr eithin yn aroglu ac yn blasu'n debyg i 'hopys' sy'n cael eu defnyddio i wneud cwrw. Mae modd defnyddio'r planhigyn i roi blas i'r cwrw, a'i wneud yn glir.

Mae'r planhigyn hefyd yn cael ei adnabod fel "baco'r sipsiwn" ac roedd yn cael ei ddefnyddio i rollo sigarét cartref, sy'n gallu achosi niwed i'r ysgyfaint.

Defnyddiwyd y llysieuyn hwn i drin problemau'r croen, clefydau'r gwaed, y dwymyn ac annwyd.

Bwytadwy



Coeden: Ffawydden Hedyn: Mes neu gnau

Yn cynnwys gwenwyn neu docsin o'r enw 'saponin glycoside', ni ddylech fyth fwyta mes ffawydden yn amrwd.

Mae rhostio yn gwella eu blas ac yn lladd y gwenwyn/tocsinau ar yr un pryd.

Yn llawn braster, gallwch ddefnyddio'r olew a dynnir o'r mes i goginio.

Unwaith y byddant wedi cael eu rhostio, mae modd malu'r mes a'i ddefnyddio fel blawd neu yn lle coffi.

Mae mes ffawydd yn ffynhonnell dda o faethynnau, fitaminau a mwynau.

Bwytadwy



Coeden: Ysgawen Hedyn: Eirinen ysgaw

Gyda'u blas eithaf chwerw, mae angen coginio'r eirin hyn cyn eu bwyta. Mae rhisgl, brigau a dail y planhigyn yn wenwynig ac yn achosi problemau'r stumog os ydych chi'n eu bwyta'n amrwd, oherwydd bod cyanid yn cronni yn y corff.

Yn llawn o wrthocsidyddion a Fitamin C, mae sawl ffordd o ddefnyddio eirin ysgaw a'u blodau wrth goginio – fel crymbl, pasteiod, jamiau, cordialau a gwirodlynnau. Mae'r eirin ysgaw yn cynnwys nodweddion antiseptig, gwrthfacteria, gwrthfirws a gwrthlidiol. Ar gyfer annwyd, y fflia a heintiau sinws y gwneir y defnydd mwyaf cyffredin ohonynt. Gall blodeuyn yr ysgaw helpu rhai mathau o arthritis, ac mae'n cael ei ddefnyddio i atal gwaedu. Mae blodeuyn yr ysgaw hefyd yn lleihau lefelau siwgr y gwaed, yn debyg iawn i inswlin.

Bwytadwy



Cardiau Adnoddau:

Bwytdwy ac Anfwytdwy (*Planhigion*)

✂ Printiwch a phlygwch y wybodaeth ar y cefn, cyn lamineiddio a'u torri'n gardiau unigol



Coeden: **Derwen** Hedyn: **Mes**

Mae modd bwyta mes yn amrwd, ond maen nhw'n blasu'n chwerw ac yn anodd i'w cnoi oherwydd y taninau ynddyn nhw, sy'n gallu achosi poen i leinin y stumog ac effeithio ar y system dreulio.

Mae angen trwytholchi (berwi) mes cyn eu bwyta, ond wedyn gellir eu rhostio a'u halltu, eu malu'n goffi naturiol heb gaffein, eu hychwanegu at stiwiâu neu eu malu'n flawd. Yn cynnwys llu o rinweddau meddygol sy'n gallu rhoi hwb i lefelau egni, gwella treuliad a rheoli lefelau siwgr yn y gwaed.

Bwytdwy



Planhigyn: **Miaren** Ffrwyth: **Mwyar duon**

Mae planhigion â drain yn aml yn fwytdwy - mae'r drain yno i'w diogelu rhag cael eu bwyta! Gallwch ferwi'r dail ifanc i wneud paned hyfryd, ac mae pawb yn gwybod bod yr aeron yn yr hydref yn werth chweil ar gyfer crymb!l

Mae mwyar duon wedi'u defnyddio'n helaeth fel moddion yn y gorffennol.

Defnyddiwyd y dail a rhisgl y gwraidd i dynnu gormod o ddŵr o'r corff a dadwenwyno.

Arferai pobl greu meddyginiaeth o ddail mieri er mwyn 'cau dannedd yn ôl'!

Bwytdwy



Planhigyn: **Dail poethion**

Mae dail poethion yn wych i buro'r gwaed, yn foddion da i weithio'r corff, ac yn hynod uchel mewn fitamin C.

Yn flasus wedi'u hychwanegu at gawl neu salads, gallwch stiwi'o'r dail i wneud te llysiau iach ac ymlaciol.

Mae dail poethion yn hynod werthfawr i fywyd gwyllt, gan gynnal dros 40 math o bryfed, ac mae adar fel aderyn y to, asgell fraith neu'r ji-binc a choch y berllan yn bwyta'r hadau.

Bwytdwy





Cardiau Adnoddau:

Bwytdwy ac Anfwytdwy (*Planhigion*)

✂ Printiwch a phlygwch y wybodaeth ar y cefn, cyn lamneiddio a'u torri'n gardiau unigol



Planhigyn: Eithin

Mae'r llwyn pigog hwn yn gyffredin yng Nghymru, ac mae'r blodau melyn arogl cnau coco yn llenwi'r aer ar ddiwrnodau poeth o haf.

Gallwch ddefnyddio'r blodau i greu diod alcohol o'r enw medd, ac maen nhw hefyd wedi'u defnyddio i drin y clyfyd melyn, y dwymyn goch, dolur rhydd a cherrig ar yr arenau.

Bwytdwy



Coeden: Castanwydden Hedyn: Concyr

Mae concyrs yn cynnwys cemegolion fel glycosidau a saponinau sy'n lled-wenwynig, ac yn achosi salwch o'u bwyta.

Yn llawn startsh, defnyddir eu nodd mewn siampws a sebon corff. Mae modd creu sebon o'r dail hefyd.

Anfwytdwy



Planhigyn: Iorwg, eiddew

Dyma un o'r planhigion gorau ar gyfer bywyd gwyllt, sy'n dda iawn i adar ond nid i bobl.

Mae'r dail bytholwyrdd yn rhoi lloches i adar nythu a phryfed aeafgysgu. Maen nhw'n blodeuo yn yr hydref pan nad oes llawer o blanhigion yn eu blodau, ac yn aml yn fwrlwm o wenyn meirch, pryfed, pryfed hofran a chacwn. Mae'r aeron chwerw yn wenwynig ac yn cynnwys crisialau tebyg i nodwydd sy'n boenus ac yn peri i'r wefus, y wyneb a'r croen chwyddo.

Anfwytdwy





Cardiau Adnoddau:

Bwytdwy ac Anfwytadwy (*Planhigion*)

✂ Printiwch a phlygwch y wybodaeth ar y cefn, cyn lamneiddio a'u torri'n gardiau unigol



Planhigyn: Bysedd y cŵn

Mae bysedd y cŵn yn tyfu mewn coetiroedd a pherthi, ac mae'n blanhigyn cyffredin mewn gerddi hefyd.

Mae bwyta unrhyw ran o'r planhigyn yn gallu achosi i bobl chwydu a chael dolur rhydd, a hyd yn oed trawiad ar y galon.

Mae rhai rhannau o'r planhigyn yn cael eu defnyddio i greu cyffuriau trin cyflyrau'r galon, e.e. Digocsin.

Anfwytadwy



Coeden: Ywen

Mae bron pob rhan o'r goeden hon yn wenwynig, yn enwedig y dail a'r hadau sydd yn yr aeron.

Er nad yw'n werth mentro, mae'r aeron coch gludiog yn fwytdwy - ond gallant achosi pendro, curiadau calon afreolaidd a marwolaeth. Mae rhywfaint o newyddion cadarnhaol hefyd - defnyddir darn o'r ywen i greu cyffur sy'n arafu twf canser. Mae'r dail wedi'u defnyddio i drin asthma, bronchitis, gwynegon ac epilepsi.

Caiff meddyginiaeth ei gwneud o'r aeron a'r blagur ifanc i drin sawl clefyd, gan gynnwys cur pen a phroblemau'r galon ac arenau.

Anfwytadwy



Planhigyn: Clychau'r gog

Mae pob rhan o blanhigyn clychau'r gog yn cynnwys glysidau sy'n wenwynig i bobl ac anifeiliaid, gan gynnwys cŵn, ceffylau a gwartheg.

Mae bwyta unrhyw ran o'r planhigyn yn gallu arwain at leihau cyflymder y pwls, cyfog, dolur rhydd a chwydu. I rai pobl, mae cysylltiad uniongyrchol â'r planhigyn yn gallu achosi problemau'r croen - llid ar y croen neu ddermatitis.

Arferai'r Rhufeiniaid ddefnyddio blaen yr hadau fel sebon antiseptig trwy eu gwasgu gyda'u dwylo.

Anfwytadwy



Cardiau Adnoddau:

Bwytdwy ac Anfwytdwy (*Planhigion*)

✂ Printiwch a phlygwch y wybodaeth ar y cefn, cyn lamineiddio a'u torri'n gardiau unigol



Planhigyn: **Efwr Enfawr**

Planhigyn annifyr a geir mewn glaswelltir drevlyd llawn chwyn.

Os cewch sudd ar eich croen, mae'n adweithio â golau'r haul gan achosi pothelli poenus sy'n gwrthod gwella am fisoedd lawer ac yn aml yn gadael creithiau.

Go brin y byddwch am roi hwn yn eich ceg!

Anfwytdwy



Planhigyn: **Cwcoll y Mynach**

Mae un o'r planhigion mwyaf gwenwynig i'w gweld yma yng Nghymru.

Mae'n gallu achosi i'r galon arafu'n angheuol, ac mae bwyta hyd yn oed mymryn ohono'n gallu achosi anhwylder/pwys ar y stumog. Hefyd, mae'r gwenwyn yn gallu gweithio trwy gysylltiad â'r croen, yn enwedig os oes briwiau agored.

Anfwytdwy



Planhigyn: **Cegiden**

Os ydych chi'n bwyta cegiden, mae'n achosi salwch a hyd yn oed yn gallu lladd mewn achosion difrifol, trwy barlysu'r ysgyfaint.

Anfwytdwy



Cardiau Adnoddau:

Bwytadwy ac Anfwytadwy (*Planhigion*)

✂ Printiwch a phlygwch y wybodaeth ar y cefn, cyn lamineiddio a'u torri'n gardiau unigol



Planhigyn: Pidyn y Gog

Mae aeron coch ac oren pidyn y gog yn wenwynig.

Os bydd rhywun yn eu bwyta, mae'r aeron yn gallu achosi cosi poenus yn y geg gan chwyddo a chreu trafferthion anadlu. Mae hefyd yn achosi poen bol.

Anfwytadwy



Planhigyn: Rhododendron

Dyw'r planhigyn hwn ddim yn gynhenid i Gymru, ac mae'r dail yn cynnwys gwenwyn pwerus sy'n lladd planhigion eraill - dyna pam does dim byd yn tyfu dan lwyni rhododendron.

Mae pob rhan o'r planhigyn yn cynnwys tocsin felly peidiwch â gadael i'r blodau pert eich twyllo. Hen blanhigyn annifyr yw e!

Anfwytadwy

Angen mwy o adnoddau dysgu, data a gwybodaeth?

E-bostiwch: addysg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
neu ewch i www.cyfoethnaturiol.cymru/dysgu

Fersiwn/iaith arall neu brint bras:
ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk // 0300 065 3000