



كل ما تحتاج معرفته عن

صحتي والأعشاب في إنقاص الوزن!

مركز المواساة للسكري والغدد الصماء
Mowasat Diabetes & Medical Center
1826666 – Ext. 2120/2123



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL



www.newmowasat.com

... في السالمية

(965) 1 - 82 6666



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL



www.newmowasat.com

... في السالمية

(965) 1 - 82 6666

الثقة أو عدم الثقة:

- الشهادات التي يدلي بها البعض عن تجربتهم الشخصية، نظرا لعدم إمكانية تعميمها.
- المصادر ذات المرجعية التي لا يمكن الوثوق بها لأن النتائج المذكورة فيها ستكون موضوع شك.
- النتائج الرائعة الموعود بها لأنه مبالغ فيها.
- المسهلات العشبية التي تعد بانقاص الوزن لأنها قد تحتوي على "السنا" المسبب للإسهال.
- مستحضرات الكروميوم بيكولينات لعدم حصولها على موافقة الجهات المسؤولة عن سلامة الأغذية والأدوية لإنقاص الوزن FDA.

مع تحيات اخصائية التغذية العلاجية: أسماء بستكي
مستشفى المواساة الجديد

الأعشاب الطبية لا تلتزم بالخضوع للمراقبة الطبية!

يمكن ان يتم تسويق المستحضرات العشبية دون الحصول على موافقة الجهات المسؤولة عن سلامة الاغذية والادوية (FDA) إذا كانت قد استعملت في السابق أو اذا كان هناك هناك دليل على الأمان في استعمالها وفق الطريقتين المذكورة عليها.

ادعاءات لم يتم الموافقة عليها

بالرغم من عدم الحاجة للحصول على موافقة الجهات المسؤولة عن سلامة الأغذية والأدوية FDA على ادعاءات الجهات المصنعة للمستحضرات العشبية إلا أنه يجب أن تتوفر لدى المصنعين أدلة على العبارات التي يستعملونها للترويج لمنتجاتهم على أن تكون صادقة وغير مضللة.

لا توجد ضمانات

لا توجد ضمانات تؤكد دقة هذه الادعاءات والعبارات الترويجية كما لا يمكن لأي كان إثبات مصداقيتها يمكن بيع المستحضرات العشبية دون خضوعها إلى المراقبة الطبية عندما يجد المستهلك هذه المستحضرات على رفوف المتاجر ذات الأسماء المرموقة وفي مخازن الأغذية الصحية والصيدليات وقد يفترض خطأ أن الجهات المسؤولة عن سلامة الأغذية والأدوية FDA قد أخضعتها للتقييم الدقيق وأعدمتها.

لا توجد قواعد تنظيمية

إن الكثير من المستحضرات العشبية والغذائية المتوفرة في المتاجر غير خاضعة و غير ملتزمة بالقوانين المنظمة لدى الفعالية المطلوبة.

- ليس من الضروري أن تخضع العبارات والإدعاءات المذكورة على لصاقه المستحضر لتقييم الجهات المسؤولة عن سلامة الأغذية والأدوية.
- بعض المستحضرات الرائجة تدعي بأن مكوناتها من الأعشاب الخالصة إلا أنها تحتوي في حقيقة الأمر على مكونات كيميائية!
- بالرغم من أنك تريدون محاولة التخلص من الوزن الزائد، فمن الأفضل الا تصدقي ان هناك تأثيرات عجيبة لاي مستحضر من المستحضرات العشبية التي قد تحتوي على سنا او كمفري قد تسبب الإسهال أو تضر بالكبد ،
- هناك ملوثات بيئية متنوعة بما فيها مبيدات الحشرات، والفطريات، والرصاص، الديوكسين،

والزئبق، التي قد تكون موجودة أيضا في بعض المستحضرات العشبية.

• إذا كنت قد قررت من تلقاء نفسك أن تنقصي وزنك باستعمال هذه المستحضرات، فمن المحتمل أنك قد بدأت باهدار نقودك وتعريض صحتك للخطر.

من الممكن أن نجد على لصاقة مستحضر عشبي ادعاء بفائدته، ووصفا للطريقة التي يؤثر بها على بنيان الجسم أو وظيفته.

ما هي الأخطار المحتملة عند استعمال الأعشاب؟

- الغش: عند شراء الأعشاب من مصادر غير موثوق فيها قد تتعرض للغش و ذلك عن طريق خلط الأعشاب الطبية بأعشاب أخرى عديمة الفائدة أو غيرها مما قد يكون مضراً..
- أن تكون مجهولة التركيب: فغالباً ما تباع الأعشاب على أنها " علاج لسقوط الشعر " أو " لمرض السكر " و ذلك بدون ذكر معلومات عن محتوى و نوعية هذه الأعشاب بحيث نستطيع التأكد من فاعليتها. و كثيراً ما نسمع " مصنوع من خلطة سرية من الشرق الأقصى " و غيرها من العبارات الغامضة..
- صعوبة تحليل المحتوى للمادة الفعالة: فوجود الأعشاب في صورتها الخام يجعل من الصعب معرفة مدى تركيز المادة الفعالة فيها كما تكثر معها المواد الأخرى التي قد تتداخل في التأثير المطلوب..
- تفاعلها مع الأدوية الأخرى: فالأعشاب الطبية باعتبارها أدوية قد تتفاعل من بعض الأدوية الأخرى التي تستعملها في نفس الوقت مما قد يؤدي إلي خطورة في بعض الأحوال و خاصة عندما لا تخبر طبيبك عن استعمالك لتلك الأعشاب ..

إذا بدت الإدعاءات مبالغ فيها فهي حتما كذلك:

- ينصح الكثير من الخبراء على تجنب الخلطات العشبية التي تستخدم كوسيلة في إنقاص الوزن قبل إجراء الإختبارات الدقيقة عليها.
- العلاج الذاتي بواسطة المستحضرات العشبية قد يكون إهدار للمال.
- العلاج الذاتي بواسطة المستحضرات العشبية قد يحمل مخاطر صحية.