



كل ما تحتاج معرفته عن

صحتي والأعشاب في إنقاص الوزن  
مركز المواساة للسكري و الغدد الصماء

للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2213/2120



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat


مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 www.newmowasat.com

 Download on the App Store  Get it on Google play newmowasat

## 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 بأنقاص الوزن لأنها قد تحتوي على "السنا" المسبب للإسهال.
- مستحضرات الكروميوم بيكولينات لعدم حصولها على موافقة للجهات المسؤولة عن سلامة الأغذية والأدوية لانقاص الوزن FDA.
- مع تحيات اخصائية التغذية العلاجية : أسماء بستكي  
مستشفى المواساة الجديد

## الأعشاب الطبية لا تلتزم بالخضوع للمراقبة الطبية .

يمكن أن يتم تسويق المستحضرات العشبية دون الحصول على موافقة الجهات المسؤولة عن سلامة الأغذية والأدوية (FDA) إذا كانت قد استعملت في السابق أو إذا كان هناك دليل على الأمان في استعمالها وفق الطريقة المذكورة عليها.

## إدعاءات لم يتم الموافقة عليها

بالرغم من عدم الحاجة للحصول على موافقة الجهات المسؤولة عن سلامة الأغذية والأدوية (FDA) على إدعاءات 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 الإدعاءات 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 اخضعتها للتقييم الدقيق و اعتمدها .

## لا توجد قواعد تنظيمية

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

• ليس من الضروري أن تخضع العبارات والادعاءات المذكورة على لصاقة المستحضر لتقييم الجهات المسؤولة عن سلامة الأغذية والأدوية .

• بعض المستحضرات الرائجة تدعى بأن مكوناتها من الأعشاب الخالصة الا أنها تحتوي في حقيقة الأمر على مكونات كيميائية .

• بالرغم من انك تريدون محاولة التخلص من الوزن الزائد , فمن الأفضل الا تصدقي أن هناك تأثيرات عجيبة لأي مستحضر من المستحضرات العشبية التي قد تحتوي على سنا كمفري قد تسبب الإسهال أو تضر بالكبد .

هناك ملوثات بيئية متنوعة بما فيها مبيدات الحشرات والفطريات والرصاص , الديوكسين , و الزئبق , التي قد يكون موجود في بعض المستحضرات العشبية .

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

• من الممكن أن نجد على لصاقة مستحضر عشبي إدعاء بقائده, ووصفا للطريقة التي تؤثر بها على بنية الجسم أو وظيفته.

## ماهي الأخطار المحتملة عند استعمال الأعشاب ؟

• الغش : عند شراء الأعشاب من مصادر غير موثوق فيها قد تتعرض للغش وذلك عن طريق خلط الأعشاب الطبية بأعشاب أخرى عديمة الفائدة أو غيرها مما قد يكون مضرًا..

• أن تكون مجهولة التركيب : فغالبا ما تباع الأعشاب على أنها "علاج لسقوط الشعر" أو "لمضر السكر" وذلك بدون ذكر معلومات عن محتوى ونوعية هذه الأعشاب بحيث نستطيع التأكد من فاعليتها , وكثيرا ما نسمع "مصنوع من خلطة سرية من الشرق الاوسط" وغيرها 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 مع بعض الأدوية الأخرى التي نستعمل في نفس الوقت مما قد يؤدي إلى خطورة في بعض الأحوال وخاصة عندما لا تخبر طبيبك عن استعمالك لتلك الأعشاب .

إذا بدت الاعاءات مبالغ فيه فهي حتما تكون كذلك :

• ينصح الكثير من الخبراء على تجنب الخلطات العشبية التي تستخدم كوسيلة في إنقاص الوزن قبل إجراء الاختبارات الدقيقة عليها .

• العلاج الذاتي بواسطة المستحضرات العشبية قد يكون إهدار للمال.

• العلاج الذاتي بواسطة المستحضرات العشبية قد يحمل مخاطر صحية.

• it is possible to find claims on the label that the product is made of herbs and its benefits and the usage , that could affect your body or its functions.

### what are the prospective risks of

• cheat : on buying this herbs from somewhere that is no authentic you may be cheated by mixing natural herbal with other one that are useless or could harm you .

• unknown formula : most of the herbs are sold to stop hair lose or for diabetes , without mentioning any information about the component and quality of the herbs to be sure of the their effectiveness , sometimes, we hear about some special formula that is made in middle east . and other ambiguous words.

• it is hard to analyze the active material : the raw herbs is hard to know its concentrated active material , there are other material are put in the formula.

• the reaction with the other drugs : medicinal herbs could react with other medicines that could be taken at the same time that leads to risk in some case , especially when you do not ask your doctor.

### the claims could be exaggerated :

• it is recommended to avoid the herbal mixtures that are used as a means to lose weight before doing a accurate test on these herbal mixtures.

• self medication by taking herbal products could be waste of money .

• self medication by taking herbal products could harm your health.

## There is not guarantee

There is not guarantee assure the accuracy of the claims or phrase that are written in prompting the product, no one can prove the creditability to sell the herbal products without having the license from the medical supervision, when the customer sees the products on the shelves in well known shops or in stores or in pharmacy. it is not correct to suppose that the responsible authority is (FDA) or valuated or accredited the products .

There is not organizing rules

Many of the herbal products are available in the stores and are not censored or subjected to the organizing laws of the required effeteness of the medicine.

- it is not necessary for the claims or what is written in the leaflet on product to be censored by the authorized from the organization which is responsible for the safety of the medicine and foods.
- some salable products claimed that they components are pure herbs but they contain chemical components .
- although you try hard to lose your over weight, you must believe that there are magic effects of any herbal products that could contain Comfrey that may cause diarrhea or harm liver.
- there are several pollutants and pesticides, fungus , lead or dioxin . mercury (quicksilver) may be find in some herbal products.
- if you decided to lose your weigh yourself by taking some of these herbal products , perhaps you are losing your money or your health could be at risk.

## Trust and no trust

- some witness talk about their personal experience, in view of inability to generalize .
- the sources that are doubted , the results would be doubted too .
- the promised great results are exaggerated.
- laxative herbs for reducing the weight may cause diarrhea .
- Chromium picolinate drugs is accredited and is approved from food and drugs administration (FDA).

My regards , dietician Asma Bestki

New mowasat hospital

## Medical herbs are not censored from medical supervision .

It is possible to marketing the medical herbs without getting an approval from the food and drugs administration (FDA). if this herb had a previous approval or had been used before , or it is safe as mentioned on its leaflet .

## Claims are not approved yet

Although it does not need any approval from the food and drugs administration (FDA) on the claims of industrial companies that make the drugs , but these companies must provide evidence of their claims which are used in their advertisements and promotion , the evidence must be correct and not deceptive .







All you need to know

**My healthy and herbs  
In losing the weight  
Mowasat Diabetes & Medical Center**

**For more information or an Appointment  
Please call 1826666 Ext. 2120**




-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 [www.newmowasat.com](http://www.newmowasat.com)

  [newmowasat](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.newmowasat)