

Using Herbs

Herbs are also called herbals, herbal therapy and dietary supplements. They are natural products often made from plants. People eat or drink these products to try to improve their health. How well herbs work is not known.

What You Need to Know:

- **Tell your doctors, nurses, pharmacist, and dietitian which herbs you are taking. Talk to them before starting new ones.**
- Herbs are not regulated, tested or controlled like medicines in the United States.
- Ingredients, dose and effects of the same herb may vary. Herbs can contain items that are not listed on the label. Dangerous things like lead, mercury, and arsenic have been found in herbs.
- You do not need a prescription from a doctor to buy them.
- Herbs can be very expensive.
- Herbs come in their natural state of leaves, bark, fruit, stems, or flowers. Others are made into pills or liquids. Herbs may not be safe even from natural sources.
- Herbs may make you feel better but they can effect your treatment. For example:
 - *Gingko biloba* may cause bleeding.
 - Kava may increase the effect of sleeping and relaxation medicine.
- Some people have allergies to herbs.

जड़ी-बूटी का प्रयोग

जड़ी-बूटी (हर्ब्स) को हर्बल्स, हर्बल थैरेपी और आहार अनुपूरक भी कहा जाता है। ये प्राकृतिक उत्पाद हैं और प्रायः पौधों से प्राप्त होते हैं। लोग अपने स्वास्थ्य में सुधार के लिए इन उत्पादों को खाते – पीते हैं। जड़ी-बूटी कितनी असरदार होती है, यह मालूम नहीं है।

आपको क्या जानने की आवश्यकता है:—

- अपने डॉक्टर, नर्स, औषध विक्रेता और आहार विशेषज्ञ को बतायें कि आप कौन सी जड़ी-बूटी ले रहे हैं। नई जड़ी-बूटी लेने से पहले उनसे बात करें।
- अमरीका में दवाईयों की तरह जड़ी-बूटी विनियमित, परीक्षित अथवा नियंत्रित नहीं है।
- किसी एक ही जड़ी-बूटी का अंश, खुराक और प्रभाव भिन्न हो सकता है। जड़ी-बूटी में ऐसी सामग्री हो सकती है, जो पट्टी (लेबल) पर अंकित नहीं हो। जड़ी-बूटी में सीसा, पारा और संख्या (आर्सेनिक) जैसी खतरनाक चीजें पाई गई हैं।
- जड़ी-बूटी को खरीदने के लिए आपको डॉक्टर के लिखित परामर्श (प्रिस्क्रिप्शन) की आवश्यकता नहीं होती है।
- जड़ी-बूटी बहुत महँगी हो सकती है।
- जड़ी-बूटियाँ अपनी प्राकृतिक अवस्था में पत्तियों, छाल, फल, तने अथवा फूलों के रूप में आती हैं। अन्य जड़ी-बूटियाँ गोलियों अथवा द्रव्य (अर्क) के रूप में बनाई जाती हैं। जड़ी-बूटी अपने प्राकृतिक स्रोत में से भी सुरक्षित न हों ऐसा हो सकता है।
- जड़ी-बूटी से आप अच्छा महसूस कर सकते हैं परन्तु वे आपके उपचार को प्रभावित कर सकती हैं। उदाहरणार्थ :
 - गिंगको बिलोबा से खून बहना (ब्लीडिंग) शुरू हो सकता है।
 - कावा नींद और आराम की दवाई के प्रभाव को बढ़ा सकता है।
- कुछ लोगों को जड़ी-बूटी से एलर्जी हो सकती है।

Using Herbs. Hindi.

- Herbs are not tested on children or pregnant women and can cause miscarriages.

If you are taking or planning to take any herbs:

- **Talk to your doctor before starting a new herb.**
- Read the labels carefully. Look for the name of the herb and the ingredients.
- Start with a low dose. Then slowly increase the dose to the recommended level.
- Take only one new herb at a time. Wait at least 24 hours before starting another one. This will help if you find the cause of an allergy or side effect.
- Stop taking any herbal right away if you have a fast beating heart, shortness of breath, nausea or vomiting, mild or severe itching, or bleeding. **Go the Emergency Room or call your doctor.**
- Stop taking it if you have not seen results in a few weeks.

- जड़ी-बूटियों का बच्चों अथवा गर्भवती महिलाओं पर परीक्षण नहीं किया जाता है और इनसे गर्भपात हो सकता है।

यदि आप को जड़ी-बूटी ले रहे हैं अथवा लेने की योजना बना रहे हैं :

- नई जड़ी-बूटी शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें।
- पट्टी (लेबल) को सावधानीपूर्वक पढ़ें। जड़ी-बूटी के नाम और उसके संघटकों को देखें।
- छोटी खुराक से शुरू करें। उसके बाद धीरे-धीरे खुराक बढ़ाकर परामर्शित स्तर तक पहुंचें।
- एक बार में केवल एक नई जड़ी-बूटी लें। दूसरी जड़ी-बूटी शुरू करने से पहले कम से कम 24 घण्टे प्रतीक्षा करें। इससे आपको यह जानने में मदद मिलेगी कि कहीं इससे एलर्जी अथवा कोई दुष्प्रभाव तो नहीं होता।
- यदि आपको हृदय की धड़कन तेज होने, छोटी सांस, उबकाई (मितली) अथवा उलटी आने, हल्की अथवा तीव्र खुजली अथवा खून बहने (ब्लीडिंग) की शिकायत हो तो जड़ी-बूटी लेना तुरंत बंद कर दें। **आपातकक्ष में जायें अथवा अपने डॉक्टर को बुलायें।**
- यदि कुछ सप्ताहों में कोई परिणाम नहीं मिलता तो जड़ी-बूटी लेना बंद कर दें।

Using Herbs. Hindi.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.