

## الأعشاب والعلاجات التقليدية

ما نعرفه عن الأعشاب الشائعة

Traditional and complementary remedies



الأعشاب بكميات الطعام آمنة غالبًا، لكن الكبسولات والمستخلصات المركزة قد تتداخل مع الأدوية أو تؤثر على الكبد والكلية.

| العلاج                         | يُستخدم عادة لـ                             | انتبه                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| زيت النعناع<br>(كبسولات مغلقة) | ألم وانتفاخ القولون العصبي                  | قد يزيد الحرقه؛ لا تمضغ الكبسولة                                                                                                                                               |
| الإسبغول (قشر بذور<br>سيليوم)  | الإمساك والقولون العصبي                     | ابدأ بكمية صغيرة مع الماء؛ لا يُستخدم مع تضيق الأمعاء                                                                                                                          |
| الزنجيل                        | الغثيان                                     | الكميات الكبيرة تزيد الحرقه؛ حذر مع مميعات الدم                                                                                                                                |
| اليانسون                       | عسر الهضم والقولون<br>العصبي                | آمن غالبًا بكميات الطعام                                                                                                                                                       |
| الشمر والكراوية<br>والكمون     | الانتفاخ والغازات                           | آمنة بكميات الطعام؛ تجنب الزيوت المركزة في الحمل                                                                                                                               |
| البابونج                       | التقلصات والتهديئة                          | قد يسبب الحساسية؛ قد يتداخل مع الوارفارين                                                                                                                                      |
| الحبة السوداء                  | عسر الهضم والكبد الدهني                     | قد تخفف السكر مع أدوية السكري؛ تجنب الجرعات العالية                                                                                                                            |
| العسل                          | التهديئة، عسر الهضم مع<br>الحبة السوداء     | يرفع السكر؛ قد يزيد أعراض القولون العصبي؛ لا يُعطى للرضع                                                                                                                       |
| الحلبة                         | الحرقه                                      | تخفف السكر؛ تتداخل مع الوارفارين؛ تجنبها في الحمل                                                                                                                              |
| الكركم (مستخلص<br>الكرمين)     | التهاب القولون التقرحي مع<br>العلاج الأساسي | بإشراف الطبيب فقط؛ حذر مع مميعات الدم                                                                                                                                          |
| اللبان العماني                 | التهاب الأمعاء                              | آمن غالبًا، لكن لا دليل على فائدته في الالتهاب                                                                                                                                 |
| عرق السوس                      | الحرقه                                      | يرفع ضغط الدم ويخفض البوتاسيوم، خاصة مشروب عرق السوس بكميات كبيرة؛ تجنبه في الحمل ومع أدوية الضغط والقلب                                                                       |
| خل التفاح                      | الوزن والسكر، والارتجاع                     | تجارب صغيرة: فائدة بسيطة للوزن والسكر، ولم يُدرس للارتجاع وقد يزيده. ملعقة إلى ملعقتين مخففة في الماء مع الطعام، واشطف فمك بعده؛ تجنب الأقراص ولا يُستخدم مع ببطء إفراغ المعدة |

## ● لا ننصح به

- بيكنغ صودا: غنية بالصوديوم ولا تصلح للاستخدام المتكرر
- الفحم النشط: يقلل امتصاص الأدوية
- حليب الإبل غير المبستر: خطر الحمى المالطية وفيرس كورونا الشرق الأوسط (ميرس)، خاصة مع أدوية المناعة؛ الحليب المبستر لا مانع منه
- الكي (الوسم): حروق والتهابات وتأخير التشخيص

## ● قواعد السلامة

- اشترِ المنتجات المرخصة من الصيدلية فقط.
- جرّب منتجًا واحدًا في كل مرة لمدة 4 أسابيع.
- أخبر طبيبك بكل ما تستخدمه، خاصة في الحمل أو مع مميعات الدم أو أدوية السكري.
- لا توقف أدويةك الموصوفة استبدلاً بالأعشاب.



## Traditional and complementary remedies

### What we know about common herbs and remedies

الأعشاب والعلاجات التقليدية

Herbs in food amounts are usually safe, but capsules and concentrated extracts can interact with medicines or affect the liver and kidneys.

| Remedy                                 | Commonly used for                             | Take care                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enteric-coated peppermint oil capsules | IBS pain and bloating                         | Can worsen heartburn; do not chew the capsule                                                                                                                                                                  |
| Psyllium husk (ispaghula)              | Constipation and IBS                          | Start low with water; not with a bowel narrowing                                                                                                                                                               |
| Ginger                                 | Nausea                                        | Large amounts worsen heartburn; care with blood thinners                                                                                                                                                       |
| Anise                                  | Indigestion and IBS                           | Usually safe in food amounts                                                                                                                                                                                   |
| Fennel, caraway, cumin                 | Bloating and gas                              | Safe in food amounts; avoid concentrated oils in pregnancy                                                                                                                                                     |
| Chamomile                              | Cramps and calming                            | Possible allergy; may interact with warfarin                                                                                                                                                                   |
| Black seed                             | Indigestion, fatty liver                      | May lower sugar with diabetes medicines; avoid high doses                                                                                                                                                      |
| Honey                                  | Soothing; indigestion with black seed         | Raises blood sugar; can worsen IBS; not for infants                                                                                                                                                            |
| Fenugreek                              | Heartburn                                     | Lowers sugar; interacts with warfarin; avoid in pregnancy                                                                                                                                                      |
| Curcumin extract                       | Ulcerative colitis, alongside usual treatment | Only with your doctor's advice; care with blood thinners                                                                                                                                                       |
| Omani frankincense (luban)             | Gut inflammation                              | Generally safe, but no proof it helps inflammation                                                                                                                                                             |
| Liquorice                              | Heartburn                                     | Raises blood pressure and lowers potassium, especially the liquorice drink in large amounts; avoid in pregnancy and with blood-pressure or heart medicines                                                     |
| Apple cider vinegar                    | Weight and blood sugar; reflux                | Small trials: modest benefit for weight and sugar; not studied for reflux and may worsen it. 1–2 tablespoons diluted in water with food, rinse your mouth after; avoid tablets; not with slow stomach emptying |

#### ● Not recommended

- **Baking soda:** High in sodium; not for regular use
- **Activated charcoal:** Reduces absorption of medicines
- **Unpasteurised camel milk:** Risk of brucellosis and MERS virus, especially on immune medicines; pasteurised milk is fine
- **Traditional cautery (wasm):** Burns, infection and delayed diagnosis

#### ● Safety rules

- Buy licensed products from a pharmacy only.
- Try one product at a time for 4 weeks.
- Tell your doctor everything you use, especially in pregnancy or with blood thinners or diabetes medicines.
- Never stop prescribed medicines in favour of herbs.