

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.
- 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

Використання трав

Трави називаються також травною або трав'яною терапією й добавками до раціону. Це натуральні продукти, які найчастіше готуються з рослин. Люди їдять або п'ють ці продукти, намагаючись поліпшити своє здоров'я. Наскільки корисні трави, невідомо.

Що Вам необхідно знати:

- **Повідомте Вашого лікаря, медсестру, аптекаря й дієтолога про те, які трави Ви вживаєте. Порадьтеся з ними перш ніж почати вживати нові трави.**
- Трави в Сполучених Штатах не є предметом регулювання, випробувань іспитів або контролю подібно лікам.
- Інгредієнти, доза та дія однакових трав можуть відрізнятися одне від одного. Трави можуть містити речовини, не зазначені на етикетці. Були випадки, коли в травах виявлялися такі небезпечні речовини як свинець, ртуть і миш'як.
- Для того, щоб купувати трави, рецепт лікаря не потрібен.
- Трави можуть бути дуже дорогими.
- Трави продаються в їхньому природному стані листя, кори, фруктів, стебел або квіток. Інші робляться у вигляді таблеток або мікстур. Трави навіть із природних джерел можуть бути небезпечними.
- Трави можуть спричинити поліпшення Вашого самопочуття, але вони можуть вплинути на Ваше лікування. Наприклад:
 - *Gingko biloba* може спричинити кровотечу.
 - може збільшити вплив снотворних і розслаблюючих ліків.
- У деяких людей на трави алергія.
- Трави не випробовувалися на дітях або вагітних жінках і можуть спричинити викид.

Якщо Ви вживаєте або плануєте вживати трави:

- **Порадьтеся зі своїм лікарем, перш ніж почати прийом нових трав.**
- Уважно прочитайте етикетки. Подивіться на назву трав і на інгредієнти.
- Починайте з малої дози. Потім повільно збільшуйте дозу до рекомендованого рівня.

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.

- Приймайте тільки одну нову траву за один раз. Почекайте принаймні 24 години до того, як почати прийом іншої трави. Це допоможе Вам виявити причину алергії або побічних ефектів.
- Негайно припиніть прийом будь-яких трав, якщо у Вас прискорене серцебиття, утруднений подих, нудота або блювота, помірна або сильна сверблячка або кровотеча. **Зверніться в кабінет невідкладної допомоги або зателефонуйте своєму лікарю.**
- Припиніть прийом, якщо протягом кількох тижнів Ви не відчуєте жодних результатів.

Using Herbs. Ukrainian.

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.