

□□□ ***Majoritatea oamenilor si-au pus aceasta intrebare ori de cate ori vad prin farmacii sau aud la televizor sau la radio ca un anumit remediu este "produs natural".***

Acestei intrebări se mai adauga altele precum: la ce folosesc produsele naturale?; cand trebuie si cand nu trebuie sa le folosim?; au efecte secundare?; cand trebuie administrate in combinatie cu altele?

Termenul de produs natural este atribuit oricarui medicament care este fabricat din plante cu proprietati curative. Aceste produse sunt incadrate in categoria medicamentelor specifice medicinei alternative datorita faptului ca sunt frecvent folosite in medicina naturista. Un aspect foarte important care trebuie subliniat si inteles se refera la faptul ca nu exista doua tipuri diferite de medicina, ci ca exista doar mai multe moduri de a veni in ajutorul persoanelor cu diferite [afectiuni](#).

In medicina naturista, un tratament poate fi asociat cu un tratament traditional imbunatatind efectele acestuia din urma.

Medicina naturista considera pacientul ca fiind un intreg, ia in considerare nu numai corpul, ci si psihicul si emotiile pe care le resimte o persoana intr-o situatie. Toate simptomele resimtite, inclusiv cele de ordin emotional, ajuta terapeutul sa descopere originea problemei, ceea ce a cauzat boala. Unul din conceptele de baza ale medicinei naturiste este de a preveni, adica de a actiona inainte ca o persoana sa se imbolnaveasca, si acest lucru presupune a ajuta organismul sa fie intr-o stare buna, cu un [sistem imunitar](#) puternic ca sa poata face fata unei eventuale imbolnaviri. Imunizarea organismului se realizeaza prin vitamine, minerale, extracte

de plante etc.

Fitoterapia

Medicamentele fitoterapeutice sunt reprezentate de extracte din plante medicinale. În ultimii ani, domeniul a început să devină din ce în ce mai cunoscut datorită numeroaselor studii științifice efectuate și datorită demonstrării calitatilor lor terapeutice. Acest tip de remedii, urmează reguli foarte stricte de calitate pe tot parcursul procesului de producere, comercializare și administrare. Eficiența depinde tocmai de calitatea plantelor folosite, pe cât de important este de știut ce remediu să folosești și când să-l folosești, tot atât de important este de știut perioada când trebuie culese plantele.

La sfârșitul anilor 60 s-a pus problema urmăririi calității produselor fitoterapeutice, iar datorită acestei preocupări astăzi beneficiem de o mare varietate de medicamente cu eficiență ridicată.

Remediile fitoterapeutice se prezintă sub forme diferite: ceaiuri, capsule, siropuri, unguente, geluri etc.

Homeopatia

Multi oameni cunosc medicamentele homeopate sub forma de globule mici albe care se administrează de 3-4 ori pe zi. Însa homeopatia este mult mai mult de atât. Conceptul fundamental este că efecte similare vindecă boli care dezvoltă simptome similare. Acest principiu curativ poartă denumirea de principiul similitudinii. Un medicament care la o persoană sănătoasă poate provoca simptomele unei boli, pe o persoană care suferă de boala respectivă sau resimte unele simptome, o vindecă administrat în cantități foarte mici.

Efectul homeopatic este similar cu cel al vaccinului. Prepararea diluției este primul pas în obținerea unui remediu homeopat. Componentul primar este diluat în proporție 1/100, după care, diluția obținută se mai diluează încă o dată tot în proporție 1/100 și procedeul se repetă de 30 de ori și chiar mai mult. Între o diluție și alta există o dinamizare care constă în lovirea recipientului de o suprafață fină și elastică, în general de 10 ori.

Apiterapia

Apiterapia constă în studierea, tratarea și vindecarea bolilor prin intermediul produselor apicole. Apiterapia ca formă de medicină alternativă este relativ nouă, însă folosirea mierii de albine ca și medicament este cunoscută de mult timp. Zeama de lămâie cu miere este un remediu foarte cunoscut pentru răceli. Proprietățile curative ale mierii de albine sunt cunoscute de mai bine de 600 de ani în cultura chineză. În zilele noastre produsele apicole se găsesc sub forma de capsule de propolis sau polen, ori siropuri care conțin miere. Există de asemenea unguente care conțin venin de albine.

Aromoterapia

Se refera la modul de trata si vindeca o afectiune prin folosirea uleiurilor esentiale extrase din plante, prin inhalarea lor sau prin bai, sau diluate in alte uleiuri facute din [migdale](#) .

Aspectul cel mai important este acela ca uleiul trebuie sa fie pur, altfel nu are nici un efect.

Ar trebui sa se evite ingerarea uleiurilor, iar persoanele alergice fie sa le foloseasca cu mare atentie sau sa nu le foloseasca.

** sursa :-- <http://www.armonianaturii.ro/Fitoterapie/Ce-sunt-produsele-naturale>