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 intrebari 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. In ultimii ani, domeniul a inceput sa devina din ce in ce mai cunoscut datorita numeroaselor studii stiintifice efectuate si datorita demonstrarii calitatilor lor terapeutice. Acest tip de remedii, urmeaza reguli foarte stricte de calitate pe tot parcursul procesului de producere, comercializare si administrare. Eficienta depinde tocmai de calitatea plantelor folosite, pe cat de important este de stiut ce remediu sa folosesti si cand sa-l folosesti, tot atat de important este de stiut perioada cand trebuie culese plantele.
La sfarsitul anilor 60 s-a pus problema urmaririi calitatii produselor fitoterapeutice, iar datorita acestei preocupari astazi beneficiem de o mare varietate de medicamente cu eficienta ridicata.
Remediile fitoterapeutice se prezinta sub forme diferite: **ceaiuri** , capsule, siropuri, unguente, geluri etc.

Homeopatia

Multi oameni cunosc medicamentele homeopate sub forma de globule mici albe care se administreaza de 3-4 ori pe zi. Insa homeopatia este mult mai mult de atat. Conceptul fundamental este ca efecte similare vindeca boli care dezvolta simptome similare. Acest principiu curativ poarta denumirea de principiul similitudinii. Un medicament care la o persoana sanatoasa poate provoca simptomele unei boli, pe o persoana care sufera de boala respectiva sau resimpte unele simptome, o vindeca administrat in cantitati foarte mici.
Efectul homeopatic este similar cu cel al vaccinului. Prepararea dilutiei este primul pas in obtinerea unui remediu homeopat. Componentul primar este diluat in proportie 1/100, dupa care, dilutia obtinuta se mai dilueaza inca o data tot in proportie 1/100 si procedeul se repeta de 30 de ori si chiar mai mult. Intre o dilutie si alta exista o dinamizare care consta in lovirea recipientului de o suprafata fina si elastica, in general de 10 ori.

Apiterapia

Apiterapia consta in studierea, tratarea si vindecarea bolilor prin intermediul produselor apicole. Apiterapia ca forma de medicina alternativa este relativ noua, insa folosirea mierii de albine ca si medicament este cunoscuta de mult timp. Zeama de lamaie cu miere este un remediu foarte cunoscut pentru raceli. Proprietatile curative ale mierii de albine sunt cunoscute de mai bine de 600 de ani in cultura chineza. In zilele noastre produsele apicole se gasesc sub forma de capsule de **propolis** sau **polen** , ori **siropuri** care contin **miere** . Exista de asemenea unguente care contin 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