

□□□ ***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 adaugă altele precum: la ce folosesc produsele naturale?; când trebuie și când nu trebuie să le folosim?; au efecte secundare?; când trebuie administrate în combinație cu altele?

Termenul de produs natural este atribuit oricărui medicament care este fabricat din plante cu proprietăți curative. Aceste produse sunt încadrate în categoria medicamentelor specifice medicinei alternative datorită faptului că sunt frecvent folosite în medicina naturistă. Un aspect foarte important care trebuie subliniat și înțeles se referă la faptul că nu există două tipuri diferite de medicină, ci că există doar mai multe moduri de a veni în ajutorul persoanelor cu diferite [afecțiuni](#).

În medicina naturistă, un tratament poate fi asociat cu un tratament tradițional îmbunătățind efectele acestuia din urmă.

Medicina naturistă consideră pacientul ca fiind un întreg, iar în considerare nu numai corpul, ci și psihicul și emoțiile pe care le resimte o persoană într-o situație. Toate simptomele resimțite, inclusiv cele de ordin emoțional, ajută terapeutul să descopere originea problemei, ceea ce a cauzat boala. Unul din conceptele de bază ale medicinei naturiste este de a preveni, adică de a acționa înainte ca o persoană să se îmbolnăvească, și acest lucru presupune a ajuta organismul să fie într-o stare bună, cu un [sistem imunitar](#) puternic ca să poată face față unei eventuale îmbolnăviri. Imunizarea organismului se realizează 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>