

# Crna Gora idealna za prirodnu medicinu



• Programi liječenja prirodne medicine u suštini se sastoje od konzumiranja prirodne ishrane, prirodnih sokova, čajeva i vode, velnes tretmana i fizičkih aktivnosti. Sve to, uz upražnjavanje na kombinovan i odgovarajući način, doprinosi detoksifikaciji organizma i njegovom hranjenju životno potrebnim sastojcima i energijom, što dovodi do poboljšanja rada organizma, pojedinačno organa, jačanju imunog sistema i vodi izlječenju

U posljednje vrijeme i u Crnoj Gori se malo češće, na ovaj ili onaj način, koristi termin prirodna medicina. Za mnoge, prva asocijacija je da je u pitanju neka narodna medicina, ili bolje reći alternativna, nešto što nije zvanično i ima predznak sumnjivog ili nedovoljno ispitanog. Naravno, u pitanju je nešto sasvim drugo.

Prirodna medicina je savremeni trend, i sve je popularnija u svijetu, a naročito u Sjedinjenim Američkim Državama, gdje je i najrazvijenija.

Prirodna medicina je jednostavno prirodna. To znači da sve što spada u domen prirodne medicine mora biti izvorno prirodno. Na primjer, programi liječenja prirodne medicine u suštini se sastoje od konzumiranja prirodne ishrane, prirodnih sokova, čajeva i vode, velnes tretmana i fizičkih aktivnosti. Konkretnije - u prirodnu ishranu spadaju samo i isključivo voće, povrće, žitarice, orašasti plodovi i sjemenje. Prirodni sokove se cijede iz svježeg voća, povrća i biljaka od kojih se prave i čajevi. U fizičke aktivnosti spadaju šetnja, tračanje, plivanje, različite vježbe, a u velnes tretmane razne vrste hidroterapija, masaža, sauna...

Sve to, uz njihovo korišćenje i upražnjavanje na kombinovan i odgovarajući način, a uz nadzor stručnih lica, između ostalog, doprinosi detoksifikaciji cijelog organizma i pojedinačnih organa od nataloženih otrova, i njihovom hranjenju životno potrebnim sastojcima i energijom, što neminovno dovodi do poboljšanja rada cijelog organizma, pojedinačno organa, jačanju imunog sistema i vodi izlječenju. Postoje i neke druge metode prirodne medicine koje se dodatno koriste prilikom liječenja u određenim slučajevima, kao što je klistiranje debelog crijeva vodom ili čajevima.

Dakle, metode koje se primjenjuju u prirodnoj medicini izvorno ne obuhvataju bilo kakvo korišćenje medicinskih sredstava i lijekova. Postoje, međutim, brojni pacijenti koji prolaze kroz tretmane prirodne medicine, a istovremeno koriste lijekove i druga sredstva koja su im prethodno preporučena od svojih ljekara, jer su na to prinuđeni zbog prirode bolesti ili zdravstvenog problema koji imaju. Često i takve kombinacije daju rezultate.

Prirodna medicina ne spada u alternativnu medicinu, na način kako to ljudi zamišljaju. Alternativna medicina, između ostalog, obuhvata akupunkturu, meditaciju, jogu, urinoterapiju, iridologiju, magnetoterapiju, sofiologiju, kinezi-terapiju, vjerske obrede, operacije golim rukama, travarstvo... Jedina moguća zajednička tačka alternativne i pra-

ve prirodne medicine je dio koji se u javnosti naziva travarstvo. To podrazumijeva da se u određenim situacijama određene biljke koriste kao sredstvo za piće ili ishranu, s tim da su to uglavnom čajevi.

Metode prirodne medicine se preporučuju u svim varijantama, što znači da i „zvanična“ medicina prihvata te metode jer su naučno utemeljene, ali se njima služi uglavnom savjetodavno.

Mnogi ljekari i doktori „zvanične“ medicine u SAD kazaće da je prirodna medicina, na način kako ona stvarno jeste, dodatak njihovoj medicini. Sa druge strane, zastupnici prirodne medicine kazaće da samo „zvanični“ načini liječenja nijesu dovoljni.

Najvažniji segment prirodne medicine je preventiva. Preventiva bukvalno znači sprečavanje nečeg što se još nije desilo. Postoji i narodna izreka „bolje spriječiti, nego liječiti“.

S obzirom da je nauka prilično napredovala u istraživanju ljudske fiziologije, anatomije, genetskih pitanja i uopšte medicine, onda nije teško zaključiti koji je najbolji način za preventivno djelovanje u medicini.

Ljudskom organizmu, kao savršenoj mašini, nedvosmisleno su potrebna prirodna „goriva, ulja i održavanje“, da bi skladno i uspješno funkcionisala.

To znači da su organizmu potrebni prirodna ishrana, prirodna pića i uopšte prirodne aktivnosti... Svi ti segmenti zajedno mogu se nazvati - način života. Od načina života u najvećoj mjeri zavisi da li će čovjek biti zdrav ili bolestan, i to jasno pokazuju brojna istraživanja koja su dostupna svim zainteresovanim. Neko je jednom izjavio: „Čovjekova genetika i sklonosti su napunjen pištolj, a način života je prst na orozu napunjenog pištolja“. Način života je uzrok velike većine bolesti, i zato se prirodna medicina bavi uzrocima, a ne simptomima.

Često se može čuti ili pročitati da nauka i medicina nikad nijesu bile naprednije nego danas. To je zaista tačno. Ali, isto tako nikad nije bilo više bolesnih ljudi nego danas i nikad nije bilo toliko različitih i opakih bolesti nego danas. Prirodna medicina na ove činjenice ima odgovor: glavni uzrok je način života savremenog čovjeka.

Način života savremenog čovjeka ogleda se u velikom stresu, nezdravoj ishrani, nedostatku fizičkih aktivnosti, udaljavanju od prirode, a sve to spada u kršenje zakona zdravlja. Kao što svako kršenje zakona ima svoje posljedice, tako je i sa kršenjem zakona zdravlja. Posljedica savremenog načina života, odnosno kršenja zakona zdravlja, su bolesti. Posljedice bolesti su ra-

zličite od čovjeka do čovjeka, a kreću se od lošeg raspoloženja, nezadovoljstva raznih vrsta, stresa, bola, patnje do smrti, vrlo često rane.

Jasno je da je preventiva najbolji put do dobrog zdravlja. Najjednostavnije rečeno, preventiva podrazumijeva promjenu načina života. Ukoliko se zakasnilo sa promjenom načina života, pa je bolest došla, onda se pristupa liječenju navedenim prirodnim metodama.

Ozbiljni zastupnici prirodne medicine nikad neće kazati da je „zvanična“ medicina štetna, prevaziđena ili nešto što nije dobro. Naravno, mogu se dati zamjerke i ukazati na zloupotrebe, ali je to prisutno u svim segmentima nauke i uopšte društva, a ne samo u medicini.

U Crnoj Gori prirodna medicina nije razvijena, ali sve ukazuje na to da će se trendovi u narednom periodu definitivno promijeniti. Crna Gora, iako mala, zemlja je bogata prirodnim resursima - rijekama, morem, jezerima, šumom, planinama, poljoprivrednim zemljištem, što je idealno tlo za promociju prirodnih vrijednosti koje mogu unaprijediti zdravlje ljudi. Crna Gora, u najmanju ruku, može postati regionalni lider u toj oblasti, s obzirom da prirodna medicina još nije uzela maha na ovim područjima, i to se može iskoristiti za obogaćivanje turističke ponude.

**Zdravko VUČINIĆ**  
(Autor je diplomirani ljekar prirodne medicine)

