

## **PRIRODNI LJEKOVITI ČINITELJI NATURAL REMEDIES**

Prim. Goran Ivanišević  
Akademija medicinskih znanosti Hrvatske  
Praška 2/III, 10000 Zagreb  
[g\\_ivanisevic@hotmail.com](mailto:g_ivanisevic@hotmail.com)

### **Sažetak**

Prirodni ljekoviti činitelji su dijelovi prirode, koji povoljno djeluju na očuvanje i unapređenje zdravlja, poboljšanje kvalitete života te sprečavanje, liječenje, produženo liječenje, oporavak i rehabilitaciju različitih bolesti. Nalaze se u lječilišnim mjestima i dijele u klimatske, morske i topličke.

Koriste se na prirodan način kao klimatoterapija, talasoterapija i balneoterapija. Uz prirodne oblike liječenja, razvijale su se i tri znanosti *balneologija* (lat. balneum = kupelj, grč. λόγος = znanost), *talasologija* (grč. θάλασσα = more, grč. λόγος = znanost) i *klimatologija* (grč. κλίμα = nagib, λόγος = znanost), koje proučavaju prirodne ljekovite činitelje kopna, mora i atmosfere te načine i rezultate njihove primjene na zdravi i bolesni ljudski organizam.

Primjena prirodnih ljekovitih činitelja može biti stručna i slobodna. Stručna se provodi u određenim, posebnim, institucijama (prirodnim lječilištima, zavodima, bolnicama) pod stalnim nadzorom liječnika, koji su upućeni u tehniku primjene i doziranje činitelja. Slobodna primjena podrazumijeva boravak u mjestima primjene činitelja i njihovo korištenje u svrhu unapređenja zdravlja. Činitelje korisnici sami primjenjuju, izvan zdravstvenih ustanova, po slobodnom režimu ali u skladu s preporukama liječnika.

Principi tehnike primjene prirodnih ljekovitih činitelja jesu terapijska aktivnost, složena primjena i doziranje. Terapijska aktivnost - liječnik aktivno primjenjuje pojedina prirodna terapijska sredstva i postupke. Složena primjena - ne koriste se samo pojedini činitelji, nego svi raspoloživi. Doziranje - svaki pojedini prirodni ljekoviti činitelj i postupak treba individualno dozirati, kao što je to u primjeni lijekova i fizikalnoterapijskih postupaka. Shematsko doziranje treba izbjegavati, budući su nedovoljne doze prirodnih činitelja nedjelotvorne, a prevelike doze štetne. Za određivanje doze prethodno se izmjeri, gdje je moguće, jačina pojedinih činitelja.

**Ključne riječi:** prirodni ljekoviti činitelji