

## Mengatasi Batuk Pilek Secara Alami

Contributed by Swastioko Budhi Suryanto  
Friday, 01 June 2007

Siapa yang belum pernah terkena batuk pilek? Rasanya jarang ada orang yang kebal batuk pilek. Penyakit ini mudah menyerang setiap orang, tak pandang usia maupun jenis kelamin. Datangnya pun bisa lebih dari sekali dalam setahun, terlebih pada anak-anak. Bagi sebagian orang, penyakit ini malah sudah dianggap penyakit langganan yang selalu datang setiap kali terjadi perubahan musim.

Batuk pilek beda dengan influenza. Biasanya gejala batuk pilek dimulai 2-3 hari setelah terjadinya infeksi. Gejalanya sangat khas, yaitu bersin-bersin, hidung berair, hidung tersumbat, batuk, suara serak. Hal itu bisa berlangsung kurang lebih seminggu. Biasanya hanya 2-3 hari bila gejalanya ringan, tapi bisa sampai 2 minggu bila gejalanya tergolong parah. Namun bila sudah lebih dari 2 minggu gejala pilek belum hilang juga, bisa jadi penyebabnya adalah alergi. Umumnya orang sering terkecoh, menyamakan batuk pilek dengan influenza. Gejala awalnya memang mirip, tapi gejala batuk-pilek lebih ringan dibandingkan influenza. Influenza cenderung menimbulkan demam, otot kaku, dan batuk yang lebih parah. Tetapi gejala influenza yang ringan, bisa saja mirip dengan batuk pilek. Memang cukup sulit membedakan berdasarkan gejala. Baik batuk pilek maupun influenza sama-sama disebabkan oleh virus, namun jenis virus penyebabnya berbeda. Jenis virus penyebab gejala batuk pilek dan influenza jumlahnya bisa lebih dari 200 macam. Itu sebabnya sulit bagi tubuh kita untuk membangun kekebalan. Karena setiap kali virus yang menyerang bisa berbeda-beda. Pilek terjadi karena kedinginan? Selama ini, banyak orang beranggapan bahwa kedinginan bisa menyebabkan pilek. Berdasarkan penelitian, ternyata tidak pernah terbukti bahwa terpapar cuaca dingin, kedinginan, atau kepanasan bisa menyebabkan pilek jika kita terinfeksi virus. Namun dr. Elson M. Haas, seorang dokter dari Amerika yang menggabungkan pengobatan konvensional dan alami, dalam artikelnya *Staying Healthy with Dr Elson Haas* menjelaskan bahwa virus bukan satu-satunya penyebab batuk pilek. Menurut dia, kekebalan tubuhnya lemah cenderung lebih mudah terkena penyakit infeksi. Dan hal-hal yang menyebabkan lemahnya kekebalan tubuh, diantaranya adalah pola makan yang buruk, kurangnya olahraga, stress, dan kurang tidur. Nampaknya kita memang perlu lebih mewaspadaai stres yang kita alami sehari-hari. Karena berdasarkan penelitian, stres bisa menekan kekebalan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Ketika kita stres, terjadi peningkatan pelepasan hormon kortikosteroid, jenis hormon yang telah diketahui bisa menekan kekebalan tubuh terhadap penyakit infeksi. Kehidupan modern yang cenderung menimbulkan stres diduga merupakan salah satu penyebab tingginya kasus penyakit batuk pilek di kota-kota besar. Mengenai pilek yang terjadi setiap perubahan musim, menurut Dr. Haas kemungkinan yang kita alami adalah gejala detoks alami yang gejalanya memang mirip pilek. Ketika udara menjadi lebih dingin dan lembab, tubuh cenderung membuang sisa-sisa metabolisme dan membersihkan lendir yang berlebihan dan yang menyumbat jaringan sel untuk melancarkan sirkulasi darah. Dengan begitu, kita bisa menyesuaikan diri dengan cuaca di luar. Tingkatkan imunitas tubuh. Karena belum ada obat yang bisa membunuh virus, maka penderita batuk pilek biasanya cenderung membiarkan saja atau minum obat yang dijual bebas bila gejalanya ringan. Mereka baru datang ke dokter jika gejala yang dialami tergolong berat dan sangat mengganggu. Namun dokter pun biasanya hanya memberikan vitamin dan obat penekan gejala batuk pilek. Obat demam diberikan jika memang ada gejalanya. Antibiotika terkadang juga diberikan dokter. Sebenarnya antibiotika bukanlah obat yang tepat untuk virus, tetapi lebih cocok untuk bakteri. Tetapi jika sampai terjadi komplikasi seperti infeksi bakteri di bagian tengah telinga atau sinusitis, antibiotika dalam hal ini memang diperlukan. Nampaknya, upaya pencegahan lebih mudah dilakukan daripada usaha pengobatan. Berdasarkan penelitian, 95% orang normal akan terinfeksi jika ada virus yang masuk ke dalam hidungnya. Namun dari setiap orang yang terinfeksi, hanya 75% yang mengalami gejala batuk pilek. Dua puluh lima persen sisanya meski terinfeksi virus, ternyata tidak mengalami gejala apapun. Diduga hal ini disebabkan karena tubuhnya memiliki sistem kekebalan yang lebih baik. Jadi jika ingin mencegah terjadinya batuk pilek, maka tindakan yang paling bijaksana pertama adalah meningkatkan kekebalan tubuh. Caranya yaitu dengan memperbaiki pola makan, berolahraga teratur, mengatasi stres dan tidur cukup. Kita perlu mengurangi konsumsi camilan dan minuman olahan yang mengandung gula. Juga makanan dan minuman yang mengandung aneka pengawet serta pewarna buatan, karena bisa menurunkan jumlah sel-sel darah putih dalam tubuh kita dan melemahkan kemampuan sel darah putih melawan virus. Sebaiknya tiap hari kita mengkonsumsi makanan yang sehat, bergizi seimbang dan dengan menu yang bervariasi. Usahakan jangan sampai kekurangan protein, vitamin A, vitamin C, dan Seng. Cegah terjadinya penularan. Untuk mencegah terjadinya penularan, kita perlu memahami cara virus ini memperbanyak diri dan menimbulkan infeksi. Yang menarik dalam hal ini, virus penyebab batuk pilek hanya memperbanyak diri di dalam sel hidup. Di luar sel hidup, virus tersebut tidak bisa memperbanyak diri, tetapi bisa hidup sampai terhirup bersama udara hingga masuk ke dalam hidung bisa langsung menimbulkan infeksi. Virus batuk pilek juga bisa dengan mudah masuk ke dalam tubuh kita lewat mulut, hidung atau mata. Biasanya kita memang mudah terkena batuk pilek ketika berada di dekat orang yang batuk atau bersin-bersin. Namun yang lebih sering, virus masuk dengan perantaraan jari-jari kita karena kebetulan menyentuh benda-benda yang telah terkontaminasi virus seperti pulpen yang terletak di meja, tombol start pada mesin fax atau alat fotokopi, gagang telepon, pegangan tangga atau pintu di tempat umum, atau ketika memencet tombol untuk menyalakan lampu. Sedikit virus saja sudah cukup untuk menimbulkan infeksi. Pada anak-anak penularannya bisa lebih gampang lagi karena baik di sekolah maupun di taman bermain, kemungkinan terjadinya kontak pada waktu bermain bersama sangat besar. Juga kalau mereka bermain bersama dengan menggunakan mainan yang sama. Jika salah satu terinfeksi mudah sekali menularkan pada anak-anak yang lain.

Langkah-langkah berikut ini mencegah terjadinya penularan :

Jika kondisi tubuh Anda atau anak Anda sedang kurang fit, hindari terlalu banyak kontak dengan penderita batuk pilek.

Sehabis kontak dengan penderita atau dengan benda-benda serta permukaan tempat yang sekiranya telah terkontaminasi virus, segeralah mencuci tangan. Mencuci tangan bisa melepaskan virus penyebab batuk pilek dari tangan dan jari-jari. Gerakan mencuci tangan tersebutlah yang melepaskan virus tersebut dari tangan dan jari-jari. Sabun dan detergen biasa yang kita gunakan memang tidak bisa membunuh virus tetapi bisa membantu melepaskannya dari tangan dan jari-jari kita. Jauhkan jari-jari Anda dari mata, mulut atau hidung. Usahakan menghindar jika ada orang yang batuk atau bersin ke arah Anda. Bersihkan permukaan benda-benda keras di sekeliling Anda dengan desinfektan.

Atasi dengan cara alami Jika kita telah telanjur mengalami gejala batuk pilek, berikut ini ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk membantu mengurangi rasa sakit dan mempercepat penyembuhan : Pastikan tubuh Anda mendapat cukup istirahat di tempat tidur, lepaskan sejenak rutinitas sehari-hari dan usahakan untuk menghalau stres. Tubuh Anda perlu beristirahat supaya mampu memerangi penyakit ini. Minumlah banyak cairan, terutama air putih, jus buah segar, atau teh herbal panas. Mengonsumsi sup sayuran dengan bumbu bawang putih akan sangat membantu. Karena bawang putih banyak mengandung bahan kimia yang bisa berfungsi antimikroba, antivirus dan antiprotozoa. Echinacea adalah herba yang telah dikenal bisa membantu mengatasi batuk pilek. Namun herba ini hanya efektif jika dipergunakan saat kita baru terinfeksi virus. Vitamin C dalam dosis tertentu, meskipun tidak bisa mengobati, setidaknya bisa mengurangi keparahan penyakit atau memperpendek selang waktu terjadinya gejala. Minyak esensial yang mengandung eucalyptus dan menthol telah lama digunakan untuk mengatasi batuk pilek dan flu. Menthol banyak terdapat pada minyak peppermint, sedang eucalyptus terdapat pada minyak eucalyptus. Untuk mengatasi batuk, buat ramuan madu dan jeruk nipis. Jika cukup parah buatlah ramuan lidah buaya dan madu. Sumber : Majalah Nirmala