



Ramuan alami Demam dan Flu

Tidak heran demam alami dan obat flu yang populer - obat modern belum menawarkan penyembuhan untuk penyakit kuno ini. Sementara beberapa obat dapat mencegah dan memperpendek durasi flu itu, beberapa obat hanya menawarkan bantuan sementara dari gejala. Banyak solusi alami memberikan bantuan sementara juga, dan beberapa benar-benar dapat membantu Anda menjadi lebih baik. Lihat yang obat pilek dan flu yang terlihat paling menjanjikan.



Echinacea

Echinacea suplemen herbal yang **diyakini untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk membantu melawan infeksi**. Tapi tidak jelas apakah dorongan ini membantu melawan pilek. Sebagian besar bukti menunjukkan *echinacea* tidak membantu mencegah pilek, tetapi beberapa penelitian menunjukkan hal itu mengurangi gejala untuk satu atau dua hari. Lainnya menunjukkan tidak memiliki efek. Untuk mencobanya, ambil *echinacea* ketika gejala mulai dan terus selama 7 sampai 10 hari. Jika Anda memiliki kondisi medis atau minum obat, tanyakan kepada dokter Anda sebelum mengambil suplemen apapun.



Zinc

Beberapa studi menunjukkan bahwa *zinc* tampaknya memiliki efek terhadap virus, seperti demam. Ada beberapa bukti mineral dapat mencegah pembentukan protein tertentu bahwa virus demam gunakan untuk memperbanyak diri. Sementara *zinc* tidak muncul untuk membantu mencegah pilek, beberapa penelitian menunjukkan *zinc* dapat membantu mempersingkat durasi gejala demam dan mengurangi keparahan pilek ketika diambil dalam waktu 24 jam dari gejala pertama. FDA merekomendasikan untuk tidak menggunakan produk *zinc* hidung untuk pilek karena laporan kerugian penciuman permanen.



Vitamin C

Kehebatan khasiat vitamin C dengan demam masih belum jelas. Beberapa studi menunjukkan **vitamin C dapat membantu mengurangi durasi gejala flu sekitar satu hari**. Dalam sebuah penelitian, peserta yang terkena stres fisik yang ekstrim dan cuaca demam dan yang mengambil vitamin C adalah 50% lebih kecil kemungkinannya untuk mendapatkan demam. **Untuk membantu membendung demam, 2.000 miligram tampaknya bekerja dengan baik, tetapi dosis tinggi ini dapat menyebabkan diare dan sakit perut.**



Sup Ayam

Nenek mengetahui segala sesuatu. Sup ayam dapat membantu gejala demam lebih dari satu cara. Menghirup uap dapat meringankan hidung tersumbat. Menyesap sendok cairan dapat membantu menghindari dehidrasi. Dan beberapa pendukung mengatakan sup dapat menenangkan peradangan. Para peneliti di laboratorium telah menemukan **sup ayam memiliki sifat anti-inflamasi**, meskipun tidak jelas apakah efek ini diterjemahkan menjadi pilek dunia nyata.



Teh Panas

Minum teh panas menawarkan beberapa manfaat yang sama seperti sup ayam. **Menghirup uap mengurangi hidung tersumbat, sementara menelan teh panas menenangkan tenggorokan dan membuat Anda tetap terhidrasi. Teh hitam dan hijau memiliki bonus tambahan yang sarat dengan antioksidan melawan penyakit, yang dapat melawan flu.**



Teh *toddy* panas

Teh *toddy* (minuman keras berbumbu) panas adalah obat malam dingin yang sdh lama. Karena Anda tidak akan ingin minum teh hitam sebelum tidur, membuat secangkir teh herbal panas. Tambahkan satu sendok teh madu, tembakan kecil wiski atau *bourbon*, dan perasan lemon. Campuran ini dpt mengurangi penyumbatan hidung, menenangkan tenggorokan dan membantu Anda tidur. Batasi diri Anda untuk satu *toddy* panas. Terlalu banyak alkohol dapat mengganggu tidur.



Bawang Putih

Bawang putih telah lama disebut-sebut memiliki kemampuan legendaris untuk melawan kuman. Satu studi menunjukkan **suplemen bawang putih dapat membantu mencegah pilek ketika dimakan setiap hari.** Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan efek nyata bawang putih. Tapi bawang putih sangat berkhasiat. Selain itu, dapat membantu membumbui makanan Anda ketika hidung tersumbat membuat segalanya terasa hambar.



Uap / Humidifier

Untuk dosis berat uap, gunakan *humidifier* kamar - atau hanya duduk di kamar mandi dengan pintu tertutup dan mandi panas yang mengalir. Bernapas dalam uap dapat memecah sumbatan di bagian hidung, menawarkan kelegaan dari hidung tersumbat atau meler.



Tetes air asin (*Saline*)

Menetes atau penyemprotan air asin ke dalam hidung bisa menipis sekresi hidung dan membantu menghilangkan lendir yang berlebihan, sekaligus mengurangi kemacetan. Cobalah garam tetes yang dijual di warung, atau Anda buat sendiri dengan mencampur 8 ons air hangat dengan 1/4 sendok teh garam dan 1/4 sendok teh *baking soda*. Gunakan semprotan untuk menyemprotkan campuran itu ke dalam satu lubang hidung sambil memegang yang lain ditutup. Ulangi 2-3 kali dan kemudian lakukan sisi lain.



Eti Pot

Anda dapat menggunakan larutan garam yang sama yang anda buat sendiri dalam *eti pot*. Teko keramik kecil ini digunakan untuk menyiram saluran hidung dengan larutan air asin - sebuah proses yang dikenal sebagai 'irigasi hidung'. Hasilnya adalah lendir tipis yang mengalir lebih mudah. Penelitian menunjukkan pot neti berguna dalam mengurangi gejala sinus, seperti kemacetan, tekanan, dan nyeri wajah, terutama pada pasien dengan masalah sinus kronis.



Salep Menthol

Saat menyeka dan membuang ingus dapat membuat kulit di sekitar lubang hidung Anda sakit dan perih. Obat sederhana adalah dengan mengoleskan salep *mentol-infused* di bawah hidung, tapi tidak di hidung atau di dada atau tenggorokan. Menthol memiliki bahan pematik rasa ringan yang dapat mengurangi rasa sakit kulit mentah. Sebagai manfaat tambahan, menghirup uap obat yang mengandung mentol atau kamper dapat membantu meredakan batuk atau membuka bagian tersumbat dan meredakan gejala mampet.

Gunakan menthol hanya pada anak-anak yang berusia lebih dari 2 tahun.



Berkumur air garam

Untuk sakit tenggorokan, berkumur air garam tradisional mungkin memiliki beberapa manfaat. Berkumur air hangat dengan satu sendok teh garam empat kali sehari dapat membantu menjaga tenggorokan gatal lembab.



Strips hidung

Strategi lain untuk mengurangi mampet malam hari adalah untuk mencoba strip hidung yang dijual di warung. Ini adalah strip pita yang dipakai di 'jembatan' dari hidung untuk membuka saluran hidung. Sementara strip pita tidak bisa membuka sumbatan hidung, strip pita menciptakan lebih banyak ruang untuk aliran udara



Biarkan Demam Anda Bekerja

Demam adalah obat alami yang asli. Kenaikan suhu aktif melawan pilek dan flu dengan membuat tubuh Anda tidak ramah bagi kuman. Namun, jika demam Anda membuat Anda tidak nyaman, tidak apa-apa untuk mengambil sesuatu untuk mengurangi itu. Dan **pastikan untuk tetap terhidrasi dengan baik. Hubungi dokter segera jika demam lebih dari 40°C**, kecuali turun dengan cepat dengan pengobatan. Pada bayi 3 bulan atau lebih muda, hubungi dokter Anda untuk demam lebih dari 38°C. Anak-anak dengan demam kurang dari 39°C biasanya tidak memerlukan pengobatan kecuali mereka tidak nyaman.



Tidur Istirahat

Dengan kehidupan kita yang sibuk, kebanyakan dari kita tidak suka untuk menghabiskan satu atau dua hari di bawah selimut. Tapi **mendapatkan banyak istirahat memungkinkan tubuh Anda mengarahkan lebih banyak energi untuk melawan kuman**. Tinggal di tempat yang hangat juga penting, sehingga menempatkan diri dan memberikan sel-sel kekebalan tubuh dalam pertempurannya melawan penyakit.

Source: <http://www.webmd.com/cold-and-flu/ss/slideshow-natural-cold-and-flu-remedies>
Reviewed by [Brunilda Nazario, MD](#) on January 09, 2015
© 2014 WebMD, LLC. All rights reserved.