

### Suplemen apa yang harus saya konsumsi untuk Coronavirus (COVID-19)?

*Picture of vitamin C,  
a supplement that can help protect against COVID-19.*



- Wabah virus korona COVID-19 baru-baru ini menyebabkan berbagai tanda dan gejala, mulai dari demam dan batuk kering, hingga gejala yang lebih ekstrem yang membutuhkan pertolongan medis segera seperti kesulitan bernapas dan kebingungan.
- Jika Anda memiliki gejala COVID-19 yang relatif ringan dan tidak memiliki kondisi medis lain yang akan membuat Anda berisiko tinggi terkena komplikasi COVID-19 (di atas usia 65 tahun, diabetes, COPD, penyakit jantung, penyakit ginjal, HIV, asma, menjalani pengobatan kanker), vitamin dan suplemen ini dapat membantu memperkuat sistem kekebalan Anda untuk melawan virus corona.
- Penting untuk dicatat bahwa tidak ada vitamin atau suplemen yang dapat menyembuhkan COVID-19, juga tidak ada bukti kuat bahwa vitamin atau suplemen yang tidak disetujui FDA memiliki efek pada COVID-19. Efek pendukung kekebalan dari suplemen dan vitamin dalam konteks virus korona bersifat teoritis.
- Vitamin dan suplemen dapat berinteraksi satu sama lain dalam sistem Anda dan dengan resep atau obat yang dijual bebas. Beri tahu dokter Anda tentang semua obat dan suplemen yang Anda pakai, dan jangan memulai rejimen vitamin tanpa berkonsultasi dengan dokter Anda.

### Vitamin apa yang dapat membantu mencegah COVID-19 dan penyakit lainnya?

Karena COVID-19 datang dengan gejala pilek dan flu, Vitamin B, C dan D, serta zinc dapat membantu dalam meningkatkan sistem kekebalan Anda dan melawan penyakit dengan cara yang sama dapat membantu Anda mengatasi flu atau flu. .

- **Vitamin C**  
Umumnya, **vitamin C** dapat membantu Anda melawan flu lebih cepat atau meredakan gejala pilek jika Anda meminumnya sebelum sakit. Sebagai antioksidan, vitamin C dapat membantu mengurangi peradangan — dan peradangan paru-paru adalah gejala COVID-19 yang parah, yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan atau bahkan kematian. Jadi bila masih sehat, tidak ada salahnya untuk mulai mengonsumsi vitamin C sekarang juga.
- **Vitamin D**  
Fungsi utama **vitamin D** adalah membantu tubuh Anda mempertahankan kadar kalsium dan fosfor dalam darah yang optimal, yang dapat Anda peroleh melalui paparan sinar ultraviolet matahari, atau melalui suplemen dan makanan yang Anda makan.  
Mendapatkan vitamin D yang cukup juga dapat melindungi Anda dari infeksi saluran pernapasan. Suplementasi vitamin D secara signifikan menurunkan kemungkinan infeksi saluran pernapasan, berdasarkan studi klinis yang diterbitkan dalam *Journal of Pharmacology and Pharmacotherapeutics*.
- **Vitamin B kompleks**  
**Vitamin B6** sangat penting untuk menjaga sistem kekebalan Anda dalam kondisi prima. Pastikan untuk mendapatkan cukup vitamin B sebagai suplemen, sebagai bagian dari makanan harian Anda (Anda bisa dengan mudah mendapatkan asupan harian dari sereal yang diperkaya) atau dalam multivitamin.
- **Zinc**  
Memakan permen tenggorokan **zinc**, atau mengonsumsi obat flu yang dijual bebas dengan zinc di dalamnya (sebagai sirup atau tablet) membantu mempersingkat durasi pilek rhinovirus. Zinc juga membantu gejala - hidung tersumbat, keluarnya cairan dari hidung, sakit tenggorokan, dan batuk lebih cepat sembuh.  
Zinc juga telah ditemukan untuk membantu memproduksi dan mengaktifkan sel-T (limfosit-t), yang memicu tubuh untuk merespons infeksi, menurut NIH.  
Untuk pemulihan yang lebih cepat, mulailah mengonsumsi zinc untuk mengobati penyakit Anda dalam 24 jam pertama gejala. Dosis seng yang tepat adalah 75 mg, tetapi waspadalah: Mengonsumsi lebih dari 150 mg zinc per hari dapat menyebabkan keracunan zinc dan juga berdampak negatif pada sistem kekebalan Anda.  
Jika Anda mengonsumsi lebih dari satu obat zinc, tanyakan kepada dokter Anda terlebih dahulu untuk mencegah reaksi yang merugikan.

## Suplemen apa yang terbaik untuk dikonsumsi selama krisis COVID-19?

Baik dimakan sebagai makanan utuh atau dalam bentuk pil, suplemen berikut dapat membantu Anda tetap sehat dan sistem kekebalan Anda dalam kondisi prima untuk memerangi virus corona.

Sekali lagi, manfaat bersifat teoritis.

- **Jamur**

**Jamur** kaya akan selenium dan vitamin B seperti riboflavin dan niacin, yang dibutuhkan untuk menjaga sistem kekebalan tubuh berjalan secara optimal. Jamur juga tinggi polisakarida, molekul mirip gula yang meningkatkan fungsi kekebalan tubuh.

- **Astragalus**

**Astragalus** adalah ramuan, dan akarnya digunakan dalam pengobatan. Biasanya digunakan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mengobati flu biasa, infeksi saluran pernapasan atas, alergi musiman, flu babi, astragalus juga digunakan untuk melawan bakteri dan virus. Efektivitasnya terhadap penyakit tidak memiliki banyak penelitian di baliknya, meskipun dalam mengobati alergi musiman, ekstrak akar astragalus 160 mg (Lectranal by Milsing doo) melalui mulut setiap hari selama 3-6 minggu ditemukan dapat memperbaiki gejala seperti pilek, gatal, dan bersin.

- **Selenium**

**Selenium** merupakan mineral dengan berbagai kegunaan, termasuk mencegah flu burung dan flu babi. Antioksidan yang kuat, selenium dapat meningkatkan fungsi kekebalan, kecuali pada mereka yang mengalami gangguan autoimun, yang dapat mengalami dampak negatif pada sistem kekebalannya.

- **Bawang putih**

Sifat antivirus **bawang putih** dapat membantu mengurangi keparahan gejala pilek, flu, atau infeksi COVID-19.

Dalam sebuah penelitian, orang yang mengonsumsi suplemen bawang putih selama musim dingin lebih sedikit terkena flu dibandingkan mereka yang mengonsumsi pil plasebo. Bawang putih juga bisa memperpendek durasi masuk angin. Meskipun Anda bisa makan bawang putih segar, Anda juga bisa meminumnya dalam bentuk suplemen.

- **Andrografi**

Tanaman yang digunakan dalam pengobatan untuk berbagai penyakit, andrographis sering digunakan sebagai pereda nyeri dan pereda demam, dan untuk mengobati flu dan flu biasa.

Mengonsumsi ekstrak **andrografi** yang dikombinasikan dengan ginseng Siberia (Kan Jang, Institut Herbal Swedia) dapat memperbaiki gejala flu biasa jika dimulai dalam 72 jam setelah merasa sakit.

Menurut penelitian lain, pasien flu yang mengambil ekstrak Andrographis spesifik dalam kombinasi dengan ginseng Siberia (Kan Jang, Institut Herbal Swedia) merasa lebih cepat lebih baik daripada pasien yang memakai amantadine, obat yang disetujui oleh Food and Drug Administration (FDA) federal untuk mencegah flu Asia dan mengobati Influenza A. Mereka juga mengalami komplikasi yang lebih sedikit setelah flu: nyeri sinus, gangguan pernapasan dan batuk (bronkitis).

- **Akar licorice**

**Akar licorice**, bila digunakan sebagai obat kumur, dapat digunakan untuk meredakan sakit tenggorokan, gejala umum virus corona, menurut sebuah studi tahun 2009 di jurnal Anesthesia & Analgesia. Selain itu, akar licorice dapat melonggarkan penyumbatan dan mengurangi peradangan. Anda juga bisa mengunyah akar licorice atau meminumnya sebagai teh.

- **Pelargonium sidoides**

Juga dikenal sebagai Umckaloabo di antara nama-nama lain, **pelargonium sidoides** biasanya diminum untuk infeksi saluran pernapasan atas termasuk bronkitis, sinusitis, sakit tenggorokan, tonsilitis, dan flu biasa.

Mengonsumsi ekstrak spesifik pelargonium sidoides tampaknya membantu mengurangi gejala dan menghilangkan flu biasa setelah 10 hari pengobatan. Ini juga mengurangi gejala bronkitis pada orang dewasa dalam waktu 48 jam setelah merasa sakit.

- **Kurkumin**

Curcumin berasal dari tanaman Curcuma longa yang biasa dikenal dengan **kunyit**. Kurkumin digunakan dalam pengobatan Ayurveda dan Cina untuk aktivitas analgesik, anti-inflamasi, dan antiseptiknya. Kurkumin dapat membantu melawan peradangan dan membantu respons kekebalan tubuh, seperti yang ditemukan oleh sebuah penelitian yang diterbitkan di Molecules.

- **Echinacea**

**Echinacea** telah digunakan untuk mengobati gejala pilek pada tanda-tanda awal penyakit, tetapi penelitian tentang efektivitasnya bervariasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi echinacea dapat mengurangi risiko masuk angin hingga 45% hingga 58%. Tetapi penelitian lain menunjukkan bahwa mengonsumsi echinacea tidak mencegah flu biasa saat Anda terkena virus flu.

Penelitian awal menunjukkan bahwa mengonsumsi produk echinacea tertentu (Monoselect Echinacea, PharmExtracta, Pontenure, Italia) setiap hari selama 15 hari dapat meningkatkan respons terhadap vaksin flu pada orang dengan masalah pernapasan seperti bronkitis atau asma, dan ini adalah tipe berisiko tinggi yang bisa menderita komplikasi COVID-19.

Ketika dikombinasikan dengan sage antibakteri dan antiseptik sebagai semprotan tenggorokan, echinacea dan sage ditemukan oleh sebuah penelitian tahun 2009 untuk meredakan nyeri pada radang tenggorokan.

- **Propolis**

**Propolis**, bahan seperti resin dari pucuk pohon poplar dan pohon kerucut, digunakan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan sebagai agen antioksidan dan anti-inflamasi. Beberapa bukti menunjukkan bahwa propolis dapat membantu mencegah atau mengurangi durasi flu biasa dan infeksi saluran pernapasan bagian atas lainnya.

- **Acai berry**

**Acai berry** adalah antioksidan dan stimulator sistem kekebalan yang kuat, para peneliti mempelajarinya sebagai pengobatan potensial untuk semua jenis kondisi, dan sering disebut-sebut sebagai pendukung kesehatan umum dan fungsi kekebalan.

- **Elderberry**

Penuh dengan sifat antivirus dan anti-inflamasi, sirup **elderberry** digunakan sebagai obat untuk flu, flu, dan infeksi sinus akibat bakteri. Elderberry bekerja dengan cara mengurangi pembengkakan pada selaput lendir.

Beberapa penelitian menunjukkan ekstrak elderberry mengurangi durasi flu, itulah sebabnya beberapa orang percaya itu juga dapat membantu sistem kekebalan tubuh Anda terhadap infeksi virus corona (COVID-19).

### **Suplemen pengobatan alternatif apa yg dapat saya konsumsi agar tetap sehat dari COVID-19?**

Pemerintah China dan kantor berita terkait negara memuji pengobatan tradisional China untuk meredakan gejala selama wabah virus korona Desember 2019 yang asli di Wuhan, China. Ada sedikit bukti bagus bahwa TCM (*Traditional Chinese Medicine*) efektif, tetapi telah berkorelasi dengan beberapa pengurangan durasi gejala di beberapa penelitian.

Berdasarkan studi pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) yang berfokus pada pencegahan sindrom pernafasan akut yang parah (SARS) dan influenza H1N1, para peneliti menemukan:

- Tidak ada peserta yang memakai TCM yang tertular SARS dalam 3 studi SARS.
- Tingkat infeksi influenza H1N1 pada kelompok CM secara signifikan lebih rendah daripada kelompok non-CM dalam penelitian H1N1.

Suplemen berikut, seperti yang dicatat dalam Chinese Journal of Integrative Medicine, disarankan untuk mengobati dan / atau mencegah gejala virus corona:

- **Radix astragali (Huangqi, atau astragalus)** —meningkatkan sistem kekebalan dan dapat mencegah pilek dan infeksi saluran pernapasan bagian atas.
- **Radix glycyrrhizae (Gancao, atau akar licorice)** —menghilangkan sakit tenggorokan dan batuk, dan dapat meredakan gejala COVID-19.
- **Radix saphoshnikoviae (Fangfeng, atau akar siler)** —dalam pengobatan tradisional Tiongkok, umumnya digunakan untuk mengobati sakit umum, sakit kepala, demam, pilek, dan rinitis alergi.
- **Rhizoma Atractylodis Macrocephalae (Baizhu, atau Atractylodes)** —dalam pengobatan tradisional Tiongkok, digunakan untuk mendukung kesehatan paru-paru.
- **Lonicerae Japonicae Flos (Jinyinhua, atau honeysuckle)** —mengurangi peradangan pada infeksi saluran pernapasan bagian atas termasuk pilek, influenza, flu babi, dan pneumonia; infeksi virus dan bakteri lainnya.
- **Fruktus forsythia (Lianqiao, atau forsythia)** —mengurangi peradangan saluran udara kecil di paru-paru (bronchiolitis), tonsilitis, sakit tenggorokan, demam, dan banyak lagi.

Kedua penelitian, bagaimanapun, memperingatkan agar tidak menggunakan TCM sebagai pengobatan standar atau protokol pencegahan untuk infeksi ini.

Sebelum mengonsumsi suplemen herbal apa pun, tanyakan kepada dokter Anda terlebih dahulu apakah mungkin ada interaksi dengan obat lain yang sedang Anda minum.

*Medically Reviewed on 4/1/2020*

References

[https://www.medicinenet.com/covid\\_19\\_supplements/article.htm](https://www.medicinenet.com/covid_19_supplements/article.htm)