

Echinacea dapat mencegah masuk angin



Para peneliti Amerika mengatakan, penggunaan sediaan herbal *Echinacea* dapat menurunkan lebih dari separuh risiko mendapatkan masuk angin (*common cold*).

Mereka menemukan bahwa risiko masuk angin sebesar 58% dan durasi masuk angin menjadi 1 ½ hari. Hasil dari *the Lancet Infectious Disease* ini bertentangan dengan hasil sebelumnya yang menunjukkan tidak ada manfaat *Echinacea*. Para ahli percaya *Echinacea* yang merupakan kumpulan dari 9 spesies tanaman di Amerika Utara, dapat meningkatkan sistem imun tubuh.

Para peneliti yang dipimpin oleh Dr. Craig Coleman dari *University of Connecticut School of Pharmacy*, menggabungkan hasil dari 14 studi tentang *Echinacea* sebagai anti masuk angin. Dalam 1 dari 14 studi yang ditelaah para peneliti, *Echinacea* digunakan bersamaan dengan vitamin C. Kombinasi ini menurunkan insiden masuk an-

gin sebesar 86%. Jika *Echinacea* diberikan sendiri, akan menurunkan insiden masuk angin sebesar 65%. Meskipun pasien dipapar pada virus yang paling sering menyebabkan masuk angin, *Echinacea* menurunkan insiden masuk angin sebesar 35%. Dengan lebih dari 200 virus yang dapat menyebabkan masuk angin, *Echinacea* berefek moderat melawan beberapa jenis virus tapi efeknya nyata dalam melawan virus lain. Mereka menemukan bahwa lebih dari 800 produk mengandung *Echinacea* tersedia dan diperoleh dari berbagai bagian dari tanaman, bunga, batang, akar. Kerja lebih lanjut diperlukan untuk menguji keamanan formulasi-formulasi ini. Profesor Ron Cutler dari *University of East London* mengatakan, manfaat nyata dan yang lebih penting cara kerja bahan aktifnya masih belum jelas, sehingga diperlukan uji klinis yang lebih terkontrol.

Echinacea dapat menurunkan durasi sakit dan menurunkan keparahan batuk, nyeri kepala, dan hidung tersumbat. Profesor

Cutler mengatakan bahwa orang-orang dengan gangguan fungsi sistem imun dapat mendapat manfaat dari *Echinacea* selama musim dingin untuk mencegah masuk angin dan flu, tetapi orang sehat tidak perlu menggunakannya untuk pencegahan jangka panjang.

Di masa lalu penggunaan jangka panjang *echinacea* tidak direkomendasikan. Manfaatnya hanya efektif 1 atau 2 minggu; sesudahnya harus dihentikan dan membiarkan sistem imun seminggu tanpa *Echinacea*.

Profesor Ronald Eccles, Direktur Pusat Masuk Angin di *University of Cardiff* mengatakan, ini merupakan hasil nyata dalam usaha mengatasi masuk angin, yaitu dengan memanfaatkan sistem imun tubuh sendiri untuk melawan infeksi umum dengan bantuan pengobatan herbal seperti *Echinacea* saat ini lebih tervalidasi menggunakan evaluasi ilmiah dari uji klinis masa lalu. ■

Sumber: *Lancet Infectious Disease* 2007;7;473-80