

**BATUK PILEK ATAU COMMON COLD**, yang dikenal juga dengan selesma, adalah infeksi virus ringan pada saluran pernapasan bagian atas, yaitu hidung dan tenggorokan. Infeksi virus yang menyebabkan batuk pilek dapat menyebar secara langsung lewat percikan lendir dari saluran pernapasan penderita, ataupun secara tidak langsung melalui tangan. Batuk pilek bisa dialami oleh siapa saja, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Masa inkubasi virus penyebab batuk pilek, atau jangka waktu sejak virus masuk ke dalam tubuh hingga menimbulkan keluhan, umumnya adalah 2-3 hari. Penderita juga akan merasakan gejala-gejala batuk pilek yang parah dan sangat mengganggu setelah 2-3 hari kemunculan gejala. Agar lebih jelas, lihat skema di bawah ini. Virus masuk→Inkubasi (2-3 hari)→Gejala muncul→Puncak tingkat keparahan gejala (2-3 hari)→Gejala berangsur pulih sampai sembuh total (waktu bervariasi) Batuk pilek (common cold) dan flu merupakan dua penyakit yang berbeda, namun sering kali dianggap sama karena kemiripan gejala yang ditimbulkan. Perbedaan dari keduanya adalah virus yang menjadi penyebabnya serta gejala yang menyertainya..



#### **CARA TERAPI MENGGUNAKAN BIOGLASS**

1. Rutin minum air bioglass setiap hari 2-3 liter dengan dialiri 20-40 kali aliran.
2. Melakukan terapi tempel atau sinar pada bagian yang bermasalah selama 15-20 menit. Dilakukan pada bagian disekitar hidung dan dahi bagian atas.
3. Penggunaan pendant bisa dilakukan setiap saat.
4. Air bioglass wajib diminum baik dalam keadaan sakit maupun sehat.

#### **Catatan:**

Untuk jumlah air, aliran, dan lama terapi dilakukan bertahap agar tubuh ada waktu untuk beradaptasi. Misalnya 1 liter dulu, 10 aliran, dan 10 menit dulu.