**Alergi**

Adalah reaksi berlebihan sistem kekebalan tubuh terhadap zat tertentu (alergen) yang sebenarnya tidak berbahaya bagi sebagian besar orang. Alergen dapat berupa makanan, serbuk sari, debu, bulu hewan, obat-obatan, atau bahan kimia lainnya. Meski pun alergi umumnya tidak mengancam jiwa, dalam beberapa kasus, alergi dapat menyebabkan reaksi parah seperti anafilaksis, yang memerlukan penanganan segera. Pengobatan bertujuan untuk mengidentifikasi, menghindari alergen, & mengelola gejala yang muncul.

**PENYEBAB PENYAKIT**

**A. Faktor Medis Modern:**

* **Reaksi Imun Terhadap Alergen:** Sistem kekebalan tubuh salah mengenali alergen sebagai ancaman dan melepaskan histamin sebagai respons.
* **Faktor Genetik:** Riwayat keluarga dengan alergi meningkatkan risiko.
* **Lingkungan:** Paparan polusi udara, asap rokok, atau bahan kimia dapat memicu alergi.
* **Makanan Tertentu:** Makanan seperti kacang-kacangan, susu, telur, seafood, dan gluten sering menjadi penyebab alergi.
* **Obat-Obatan:** Beberapa obat seperti antibiotik atau aspirin dapat memicu reaksi alergi.

**B. Faktor Herbal & Thibb An-Nabawi:**

* Akumulasi Racun Tubuh: Disebabkan oleh konsumsi makanan tidak sehat atau kurang detoksifikasi.
* Ketidakseimbangan Energi Tubuh: Akibat konsumsi makanan dingin atau panas secara berlebihan.
* Kelemahan Organ Internal: Terutama hati dan ginjal, yang berperan dalam detoksifikasi tubuh.

**TANDA & GEJALA**

* Gatal-gatal atau ruam pada kulit (urtikaria).
* Bersin-bersin, hidung tersumbat, atau pilek tanpa infeksi (rhinitis alergi).
* Mata merah, gatal, atau berair (konjungtivitis alergi).
* Pembengkakan pada wajah, bibir, lidah, atau tenggorokan.
* Sesak napas, mengi, atau batuk (asma alergi).
* Dalam kasus parah: Penurunan tekanan darah, denyut jantung cepat, atau kehilangan kesadaran (anafilaksis).

**MEKANISME PENYAKIT**

* **Identifikasi Salah Alergen:** Sistem kekebalan tubuh salah mengenali alergen sebagai ancaman.
* **Pelepasan Histamin:** Sel mast di tubuh melepaskan histamin dan mediator inflamasi lainnya.
* **Peradangan Lokal atau Sistemik:** Histamin menyebabkan pembengkakan, gatal, dan peradangan di area yang terkena.
* **Komplikasi:** Jika tidak ditangani, dapat menyebabkan reaksi parah seperti anafilaksis, yang mengancam jiwa.

**FAKTOR RISIKO**

* Riwayat keluarga dengan alergi atau asma.
* Lingkungan dengan tingkat polusi tinggi atau paparan alergen tertentu.
* Pola makan tidak sehat atau konsumsi makanan olahan.
* Stres psikologis atau fisik.
* Paparan asap rokok atau bahan kimia rumah tangga.

**SARAN PENGOBATAN**

**A. Pengobatan Medis**

1. Antihistamin: Mengurangi gejala seperti gatal, bersin, dan hidung tersumbat.
2. Decongestan: Mengurangi pembengkakan pada saluran hidung.
3. Inhaler Steroid: Untuk mengontrol gejala asma alergi.
4. Epinefrin (Adrenalin): Digunakan dalam kasus anafilaksis untuk menstabilkan kondisi pasien.
5. Imunoterapi (Vaksin Alergi): Menyuntikkan dosis kecil alergen untuk membantu tubuh beradaptasi.

**B. Pengobatan Herbal & Thibb An-Nabawi**

**1. Herbal & Ramuan:**

* + Madu Lokal: Mengandung serbuk sari lokal yang membantu tubuh beradaptasi dengan alergen lingkungan.
  + Jahe: Diminum sebagai teh untuk mengurangi peradangan dan melawan alergi.
  + Kunyit: Dilarutkan dalam air hangat, bersifat anti-inflamasi dan detoksifikasi.
  + Lidah Buaya (Aloe Vera): Mengurangi iritasi kulit akibat alergi.
  + Daun Sirih: Direbus dan digunakan sebagai kompres untuk meredakan gatal.

**2. Terapi Bekam (Hijamah):**

* + Titik Bekam: Area lokal di punggung atau pundak untuk detoksifikasi dan memperbaiki aliran darah.
  + Frekuensi: Setiap 2 minggu sekali sesuai kondisi pasien.

**3. Konsumsi Talbinah (Bubur Gandum):**

* Membantu menenangkan saraf dan menjaga kesehatan pencernaan.

**REKOMENDASI DIET**

**A. Makanan yang Disarankan:**

* + Anti-Inflamasi: Kunyit, jahe, bawang putih.
  + Probiotik Alami: Yogurt, tempe, dan kimchi untuk mendukung kesehatan usus.
  + Buah-Buahan Segar: Apel, pir, stroberi, dan jeruk (jika tidak alergi).
  + Sayuran Hijau: Bayam, brokoli, dan kangkung.
  + Air Putih: Untuk menjaga hidrasi tubuh dan mendukung detoksifikasi.

**B. Makanan yang Harus Dihindari:**

* + Makanan pemicu alergi: Kacang-kacangan, susu, telur, seafood, atau gluten (tergantung individu).
  + Makanan olahan: Keripik, makanan cepat saji, dan produk dengan pengawet.
  + Makanan tinggi gula: Permen, kue, minuman manis.
  + Makanan berbahan kimia: Pewarna, perasa, atau pengawet buatan.

**MODIFIKASI GAYA HIDUP**

* + Identifikasi dan hindari alergen yang memicu reaksi.
  + Gunakan masker saat berada di luar rumah untuk mengurangi paparan serbuk sari atau debu.
  + Bersihkan rumah secara rutin untuk mengurangi debu dan tungau.
  + Hindari kontak dengan hewan peliharaan jika alergi terhadap bulu hewan.
  + Kelola stres dengan pernafasan dalam, dzikir, atau olahraga ringan.

**SUPLEMEN YANG DIREKOMENDASIKAN**

* + Probiotik: Membantu menjaga keseimbangan flora usus & mengurangi sensitivitas alergi.
  + Vitamin C: Mendukung sistem kekebalan tubuh & mengurangi peradangan.
  + Quercetin: Senyawa alami yang membantu menstabilkan sel mast & mengurangi pelepasan histamin.
  + Omega-3: Mengurangi peradangan dan mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan.

**TANDA-TANDA PEMULIHAN**

* + Berkurangnya gejala seperti gatal, bersin, atau hidung tersumbat.
  + Normalisasi fungsi tubuh, seperti pernapasan lancar dan kulit bebas ruam.
  + Peningkatan energi dan kualitas hidup secara keseluruhan.
  + Tidak ada reaksi alergi setelah paparan alergen yang sebelumnya memicu gejala.

**Target Terapi untuk Alergi:**

**Pendekatan Berbasis Reseptor & Ritme Sirkadian Imunologi**

Formula kapsul herbal ini dirancang khusus untuk mengatasi alergi dengan pendekatan berbasis reseptor (Histamine H1, NF-κB, Nrf2) & ritme sirkadian. Bahan-bahan herbal lokal seperti *Phyllan thus niruri* & *Piper betle* digunakan sebagai pengganti bahan impor seperti *Echinacea purpurea* & *Perilla frutescens*. Formula ini bertujuan untuk meredakan gejala alergi, melindungi jaringan tubuh dari kerusakan oksidatif, & meningkatkan sistem imun.

**Manfaat Utama Formula Kapsul Herbal**

1. Meredakan Gejala Alergi. Mengurangi pelepasan histamin yang menyebabkan gatal, bersin, dan hidung tersumbat. Menekan inflamasi kronis akibat paparan alergen.
2. Melindungi Jaringan Tubuh dari Kerusakan Oksidatif. Menangkal radikal bebas melalui aktivasi jalur Nrf2.
3. Meningkatkan Sistem Imun untuk Mengatasi Alergen. Membantu tubuh membangun respons imun yang lebih baik terhadap alergen.

**Reseptor & Jalur Target**

1. Histamine H1 Receptor Pathway. Menghambat pelepasan histamin yang memicu gejala alergi seperti gatal, bersin, dan hidung tersumbat.
2. NF-κB Pathway. Mengurangi inflamasi kronis yang dipicu oleh paparan alergen.Nrf2 Pathway. Melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat stres oksidatif.
3. TLR4 (Toll-Like Receptor 4). Mengatur respons imun tubuh untuk mencegah hipersensitivitas terhadap alergen.
4. Detoksifikasi Enzyme System (CYP450). Mendukung metabolisme racun dalam tubuh yang dapat memperparah reaksi alergi.

**Fokus Ritme Sirkadian**

* Pagi Hari: Sekresi histamin cenderung meningkat saat tubuh terpapar alergen seperti serbuk sari atau debu. Konsumsi formula di pagi hari membantu menghambat pelepasan histamin.
* Malam Hari: Proses detoksifikasi alami tubuh lebih optimal saat istirahat. Konsumsi malam hari mendukung regenerasi sel dan detoksifikasi.

**Aturan Konsumsi (Berbasis Ritme Sirkadian)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Waktu Konsumsi | Dosis | Fungsi Ritmik |
| Pagi (07.00–08.00) | 1 kapsul sebelum sarapan | Menyiapkan sistem imun untuk aktivitas harian dan menghambat pelepasan histamin pagi. |
| Siang (13.00–14.00) | 1 kapsul sesudah makan | Mendukung metabolisme dan sistem imun setelah makan. |
| Malam (20.00–21.00) | 1 kapsul setelah makan malam | Memaksimalkan proses detoksifikasi dan regenerasi sel selama istirahat malam. |

**Catatan Penggunaan**

* Alternatif herbal ini dapat digunakan sebagai pengganti *Echinacea purpurea* dan *Perilla frutescens* karena memiliki mekanisme aksi serupa.
* Disarankan menjaga pola hidup sehat:Hindari paparan alergen. Minum air putih minimal 2 liter/hari. Jaga kebersihan lingkungan.
* Segera hentikan konsumsi jika gejala seperti sesak napas, pembengkakan wajah, atau reaksi alergi parah tidak membaik.

**Kontraindikasi**

Formula ini tidak dianjurkan untuk kelompok tertentu karena potensi risiko:

1. **Ibu Hamil dan Menyusui:**

Beberapa bahan memiliki efek stimulasi kontraksi uterus atau belum terbukti aman dalam dosis tinggi.

1. **Gangguan Pendarahan atau Koagulasi Darah:**

Bahan seperti *Curcuma longa* dan *Zingiber officinale* dapat meningkatkan risiko pendarahan.

1. **Gangguan Autoimun:**

*Nigella sativa* dapat memperburuk kondisi autoimun tertentu.

1. **Gangguan Hati atau Ginjal Parah:**

Efek detoksifikasi dan metabolisme bahan herbal mungkin tidak cocok untuk individu dengan gangguan hati/ginjal.

1. **Alergi Terhadap Herbal:**

Hindari penggunaan jika ada riwayat hipersensitivitas terhadap salah satu bahan.

**Interaksi Obat**

1. Obat Antikoagulan/Antiplatelet: *Curcuma longa* & *Zingiber officinale* dapat meningkatkan risiko pendarahan.
2. Obat Hepatotoksik: Penggunaan bersamaan dapat memengaruhi metabolisme hati.
3. Obat Hipoglikemik: Dapat meningkatkan risiko hipoglikemia.
4. Obat Imunosupresif: *Nigella sativa* & *Phyllanthus niruri* dapat mengurangi efektivitas obat.
5. Enzim Metabolisme Obat (CYP450): *Curcuma longa* dapat mempengaruhi aktivitas enzim CYP3A4 dan CYP2C9.

**Efek Samping**

Meskipun terbuat dari bahan herbal, penggunaan dalam dosis tinggi atau jangka panjang dapat menyebabkan efek samping:

1. **Gangguan Pencernaan:** Mual, diare, mulas, kembung, atau iritasi lambung.
2. **Reaksi Alergi Ringan:** Ruam kulit, gatal, atau reaksi lainnya.
3. **Efek Sedatif Ringan:** Rasa kantuk akibat *Zingiber officinale*.
4. **Masalah Gigi & Mulut:** Kerusakan gigi atau iritasi gusi akibat *Piper betle*.
5. **Iritasi Lambung:** Akibat sifat iritan dari beberapa bahan seperti *Curcuma longa* dan *Piper betle*.