**Asma**

Adalah kondisi kronis pada saluran pernapasan yang ditandai dengan peradangan & penyempitan saluran udara, menyebabkan kesulitan bernapas, mengi (wheezing), sesak dada, & batuk. Kondisi ini dipicu oleh berbagai faktor misalnya alergen, infeksi, olahraga, atau paparan udara dingin. Asma tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, tetapi dapat dikendalikan dengan pengobatan medis, perubahan gaya hidup, & pendekatan holistik lainnya.

**PENYEBAB PENYAKIT**

**A. Faktor Medis Modern:**

* + **Hiperreaktivitas Saluran Napas:** Saluran udara menjadi sensitif terhadap rangsang an tertentu, menyebabkan kontraksi otot polos & pembengkakan.
  + **Penyumbatan Saluran Udara:** Produksi lendir berlebih & penyempitan saluran udara menyebabkan kesulitan bernapas.
  + **Faktor Genetik:** Riwayat keluarga dengan asma meningkatkan risiko.
  + **Alergen:** Serbuk sari, debu, bulu hewan, dan tungau dapat memicu serangan asma.
  + **Infeksi Saluran Pernapasan:** Infeksi virus seperti flu dapat memperburuk gejala asma.
  + **Lingkungan:** Polusi udara, asap rokok, dan bahan kimia dapat memicu serangan asma.

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

* + **Akumulasi Racun Tubuh:** Disebabkan oleh konsumsi makanan tidak sehat atau kurang detoksifikasi.
  + **Kelemahan Organ Internal:** Terutama paru-paru dan sistem pernapasan yang tidak bekerja secara optimal.
  + **Makanan Tidak Sehat:** Konsumsi makanan dingin, pedas, atau gorengan dapat memperburuk kondisi tubuh.

**TANDA & GEJALA**

* + Mengi (suara napas seperti siulan saat mengeluarkan napas).
  + Sesak dada atau perasaan tertekan di dada.
  + Batuk, terutama di malam hari atau pagi hari.
  + Kesulitan bernapas, terutama saat aktivitas fisik atau paparan pemicu.
  + Gejala memburuk selama infeksi pernapasan atau cuaca dingin.

**MEKANISME PENYAKIT**

* Peradangan Saluran Udara: Paparan pemicu menyebabkan peradangan pada saluran napas, menyebabkan pembengkakan dan produksi lendir berlebih.
* Kontraksi Otot Polos: Saluran udara menyempit akibat kontraksi otot polos di dinding saluran napas.
* Komplikasi: Jika tidak ditangani, dapat menyebabkan serangan asma akut atau gagal napas.

**FAKTOR RISIKO**

* + Riwayat keluarga dengan asma atau alergi.
  + Paparan polusi udara, asap rokok, atau bahan kimia.
  + Infeksi saluran pernapasan berulang.
  + Obesitas atau kelebihan berat badan.
  + Stres psikologis atau fisik.

**SARAN PENGOBATAN**

**A. Pengobatan Medis**

1. Obat Kontrol Jangka Panjang:

* + Inhaler Steroid: Mengurangi peradangan dan mencegah serangan asma.
  + Long-Acting Beta-Agonist (LABA): Melebarkan saluran udara untuk jangka waktu lama.

2. Obat Penyelamat (Reliever):

* Short-Acting Beta-Agonist (SABA): Mengatasi serangan asma akut dengan cepat.

3. Imunoterapi: Untuk mengurangi sensitivitas terhadap alergen tertentu.

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

**1. Herbal & Ramuan:**

* + Jahe: Diminum sebagai teh untuk membantu melegakan saluran napas.
  + Kunyit: Dilarutkan dalam air hangat, bersifat anti-inflamasi dan membantu detoksifikasi tubuh.
  + Madu Murni: Dikonsumsi untuk melapisi tenggorokan dan mengurangi iritasi.
  + Daun Sirih: Direbus dan diminum untuk membantu membersihkan saluran napas.
  + Kayu Manis: Membantu mengurangi peradangan dan melancarkan pernapasan.

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

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

**3. Konsumsi Talbinah (Bubur Gandum):** Membantu mene- nangkan 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, jeruk, stroberi, dan pisang.
  + Sayuran Hijau: Bayam, brokoli, kangkung, dan sayuran hijau lainnya.
  + Air Putih: Untuk menjaga hidrasi tubuh dan mendukung detoksifikasi.

**B. Makanan yang Harus Dihindari:**

* + Makanan tinggi gula: Permen, kue, minuman manis.
  + Makanan olahan: Keripik, makanan kaleng, dan camilan asin.
  + Makanan berbahan kimia: Pewarna, perasa, atau pengawet buatan.
  + Makanan dingin: Es krim, minuman dingin, dan makanan beku.

**MODIFIKASI GAYA HIDUP**

* + Hindari paparan alergen seperti debu, serbuk sari, atau bulu hewan.
  + Gunakan masker saat berada di luar rumah untuk mengurangi paparan polusi udara.
  + Bersihkan rumah secara rutin untuk mengurangi debu dan tungau.
  + Kelola stres dengan meditasi, dzikir, atau olahraga ringan.
  + Hindari merokok dan paparan asap rokok.

**SUPLEMEN YANG DIREKOMENDASIKAN**

* + **Vitamin C:** Mendukung sistem kekebalan tubuh dan mengurangi peradangan.
  + **Omega-3:** Mengurangi peradangan dan mendukung kesehatan saluran napas.
  + **Magnesium:** Membantu melebarkan saluran udara dan mengurangi kejang otot polos.
  + **Quercetin:** Senyawa alami yang membantu mengurangi reaksi alergi.

**TANDA-TANDA PEMULIHAN**

* + Berkurangnya frekuensi serangan asma.
  + Normalisasi pola napas tanpa bantuan obat penyelamat.
  + Peningkatan energi dan kemampuan untuk beraktivitas fisik.
  + Tidak ada tanda-tanda peradangan atau iritasi saluran napas.
  + Peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

**Target Terapi untuk Asma:**

**Pendekatan Berbasis Reseptor & Ritme Sirkadian Imunologi**

Formula kapsul herbal ini dirancang khusus untuk mengatasi asma, baik dalam kondisi akut (jangka pendek) maupun kronis. Pendekatan berbasis reseptor (β2-Adrenergic Receptor, NF-κB, Nrf2) & ritme sirkadian digunakan untuk memastikan efektivitas formula dalam meredakan gejala asma, melindungi jaringan paru-paru, & meningkatkan fungsi pernapasan.

**Manfaat Utama Formula Kapsul Herbal**

1. Meredakan Gejala Asma Akut. Mengurangi bronkokonstriksi dan sesak napas. Menekan inflamasi saluran pernapasan.
2. Melindungi Jaringan Paru-Paru dari Kerusakan Oksidatif. Menangkal radikal bebas melalui aktivasi jalur Nrf2.
3. Meningkatkan Fungsi Pernapasan. Membantu tubuh membangun respons imun yang lebih baik terhadap pemicu asma seperti alergen, polusi, atau infeksi.

**Reseptor & Jalur Target**

1. β2-Adrenergic Receptor Pathway. Menghambat bronkokonstriksi dengan mekanisme relaksasi otot polos saluran pernapasan.
2. NF-κB Pathway. Mengurangi inflamasi kronis yang dipicu oleh paparan alergen atau iritan.
3. Nrf2 Pathway. Melindungi sel-sel paru-paru dari kerusakan akibat stres oksidatif.
4. TLR4 (Toll-Like Receptor 4). Mengatur respons imun tubuh untuk mencegah hipersensitivitas terhadap pemicu asma.
5. Detoksifikasi Enzyme System (CYP450). Mendukung metabolisme racun dalam tubuh yang dapat memperparah reaksi inflamasi pada saluran pernapasan.

**Fokus Ritme Sirkadian**

* Pagi Hari: Sekresi histamin dan kontraksi otot polos cenderung meningkat saat tubuh terpapar pemicu asma seperti serbuk sari atau debu. Konsumsi formula di pagi hari membantu meredakan bronkokonstriksi.
* Malam Hari: Proses detoksifikasi alami tubuh lebih optimal saat istirahat. Konsumsi malam hari mendukung regenerasi jaringan paru-paru.

**Aturan Konsumsi (Berbasis Ritme Sirkadian)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Waktu Konsumsi | Dosis | Fungsi Ritmik |
| Pagi (07.00–08.00) | 1 kapsul sebelum sarapan | Menyiapkan saluran pernapasan untuk aktivitas harian dan menghambat bronkokonstriksi. |
| Siang (13.00–14.00) | 1 kapsul sesudah makan | Mendukung relaksasi otot polos saluran pernapasan setelah aktivitas fisik. |
| Malam (20.00–21.00) | 1 kapsul setelah makan malam | Memaksimalkan proses detoksifikasi dan regenerasi jaringan paru-paru selama istirahat malam. |

**Catatan Penggunaan**

* Alternatif herbal ini dapat digunakan sebagai pengganti obat bronkodilator sintetis untuk pengobatan cepat asma akut.
* Disarankan menjaga pola hidup sehat:
* Hindari paparan pemicu asma seperti polusi, asap rokok, dan alergen.
* Minum air putih minimal 2 liter/hari.
* Jaga kebersihan lingkungan.
* Segera hentikan konsumsi jika gejala seperti sesak napas parah, denyut jantung tidak teratur, atau reaksi alergi lainnya tidak membaik.

**Kontraindikasi**

Formula ini tidak dianjurkan untuk kelompok tertentu karena potensi risiko:

1. Ibu Hamil dan Menyusui:

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

2. Gangguan Jantung:

* Bahan seperti Ephedra sinica dapat meningkatkan tekanan darah dan denyut jantung.

3. Gangguan Ginjal atau Hati Parah:

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

4. Alergi Terhadap Herbal:

* Hindari penggunaan jika ada riwayat hipersensitivitas terhadap salah satu bahan.

**Interaksi Obat**

1. Obat Hipertensi:

* Ephedra sinica dapat meningkatkan tekanan darah.

2. Obat Hepatotoksik:

* Penggunaan bersamaan dapat memengaruhi metabolisme hati.

3. Obat Hipoglikemik:

* Dapat meningkatkan risiko hipoglikemia.

4. Enzim Metabolisme Obat (CYP450):

* Curcuma longa dapat memengaruhi 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 Jantung:

* Palpitasi atau denyut jantung tidak teratur akibat *Ephedra sinica*.

3. Efek Sedatif Ringan:

* Rasa kantuk akibat *Zingiber officinale*.

4. Masalah Gigi & Mulut:

* Kerusakan gigi atau iritasi gusi akibat *Glycyrrhiza glabra*.

5. Iritasi Lambung:

* Akibat sifat iritan dari beberapa bahan seperti *Curcuma longa*.