

Ini Dia Makanan Alami yang Bisa Mengatasi Asma

Ajeng Anastasia Kinanti - detikHealth

Rabu, 01/05/2013 18:58 WIB



(Foto: thinkstock)

Asma merupakan kondisi dimana ada radang pada saluran napas dan sebagian dipicu oleh alergi. Agar terhindar dari asma atau untuk mencegah kambuhnya gejala asma, Anda perlu mengubah asupan makanan yang mendukung kondisi tersebut.

Berikut **9 makanan yang dapat membantu memerangi asma secara alami**, seperti dikutip *Naturalnews*, Rabu (1/5/2013):

1. Alpukat

Alpukat diketahui mengandung konsentrasi tertinggi L-glutathione, merupakan makanan anti-asma yang dapat melindungi sel, melawan kerusakan akibat radikal bebas, dan detoksifikasi tubuh dari polutan dan zat berbahaya lainnya. L-glutathione dalam alpukat juga dapat membantu peradangan quells sistemik dan memperbaiki kesehatan usus yang rusak, sebuah proses yang pada gilirannya dapat membantu mencegah pemicu asma.

2. Kubis

Kubis merupakan sumber alami vitamin C dan memiliki kemampuan yang unik untuk memblokir radikal bebas yang bertanggung jawab terhadap kontraksi otot polos saluran napas bagian dalam. Kubis juga merupakan sumber fitokimia beta-karoten, antioksidan kuat yang mampu mengurangi gejala asma atau mencegahnya.

3. Bayam

Sebuah penelitian yang melibatkan 68.535 partisipan wanita menemukan bahwa asupan tinggi bayam berhubungan langsung dengan berkurangnya risiko asma. Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa bayam tinggi akan kandungan vitamin C, beta-karoten, vitamin E, dan magnesium.

4. Pisang

Menurut sebuah studi yang dilakukan tahun 2011 oleh para peneliti dari Imperial College London, makan pisang setiap hari dapat menjauhkan asma. Penelitian tersebut menemukan bahwa anak-anak yang makan satu buah pisang sehari, mengalami penurunan risiko gejala asma seperti mengi hingga sekitar 34 persen.

5. Air

Kebanyakan orang yang didiagnosis dengan asma, umumnya kondisinya disebabkan karena dehidrasi. Menurut para ahli, gejala asma itu awalnya bermula sebagai peringatan bahwa tubuh membutuhkan air. Sehingga Anda perlu mencukupi kebutuhan air setiap hari untuk mencegah berkembangnya gejala asma.

6. Jahe

Jahe adalah ramuan anti-asma yang kuat, bahkan beberapa orang mengatakan bahwa khasiatnya lebih baik dibandingkan obat antihistamin seperti Benadryl dalam membersihkan saluran udara dan menghentikan peradangan.

Serat dan sifat antioksidannya membuat jahe dapat menjadi obat yang ampuh tanpa menimbulkan efek samping yang berbahaya, yang berarti aman bagi Anda untuk menambahkannya ke dalam makanan sehari-hari dan minuman untuk kesehatan yang baik.

7. Kunyit

Bahan aktif anti-inflamasi dalam kunyit juga dapat mengatasi peradangan yang bertanggung jawab terhadap pembengkakan paru-paru dan konstiksi saluran pernapasan selama serangan asma. Karena membantu melebarkan pembuluh darah dan mengendurkan otot, kunyit merupakan senjata ampuh dalam mencegah kambuhnya gejala asma.

8. Apel

Apel mengandung quersetin yang telah terbukti memberikan perlindungan yang kuat terhadap asma. Sebuah studi dari Eropa menemukan bahwa wanita hamil yang mengonsumsi setidaknya empat apel per minggu, 53 persen lebih rendah terhadap risiko melahirkan anak dengan asma.

Berdasarkan penelitian yang sama yang menghubungkan konsumsi pisang untuk menurunkan gejala asma, juga menemukan bahwa anak-anak yang minum jus apel, memiliki risiko 50 persen lebih kecil kemungkinannya untuk mengembangkan gejala asma.

"Selain mengonsumsi makanan, hindari juga apa pemicu asmanya. **Sebisa mungkin penderita asma atau keluarganya harus selalu menjaga kebersihan rumah.** Dengan begitu, asmanya akan terhindar dan secara alami mengurangi risiko asmanya kumat," ungkap dr Feni Fitriana, Sp.P, spesialis paru RSUP Persahabatan, kepada **detikHealth** saat dihubungi, Rabu (1/5/2013).

(up/up)

<http://health.detik.com/read/2013/05/01/185854/2235646/775/ini-dia-makanan-alami-yang-bisa-mengatasi-asma?I993303755>