



Kenapa Masih Kerap Acid Refluks Walaupun Dah Amal Supplement & Jaga Makan?

Ramai orang fikir acid reflux (asid naik ke tekak) cuma berlaku sebab salah makan atau lambat makan. Tapi kalau anda:

- Dah jaga makan ✓
- Dah amal supplement ✓
- Tapi **masih pedih ulu hati, sesak nafas, atau tekak rasa terbakar**



➔ Ini petanda bahawa puncanya **bukan sekadar makanan**, tapi dari sistem saraf dan **struktur otot dalaman tubuh yang dah tegang dan keras**, terutamanya melibatkan **CRH, otot Psoas muscle & Otot crura**.



🔥 1. Gut Problem Bukan Sekadar Masalah Perut – Tapi Masalah Sistemik

Bila kita mengalami “leaky gut”, badan akan alami **keradangan sistemik**, menyebabkan “**histamin intolerance**”. Histamin ni trigger otak untuk hasilkan **CRH (Corticotropin-Releasing Hormone)** – hormon utama yang aktifkan sistem stress kita (HPA axis).

! Ini bukan stress yang kita rasa dalam fikiran. Ini stress bawah sedar (subconscious) yang buat badan **sentiasa dalam mode survival** – walaupun sedang tidur.



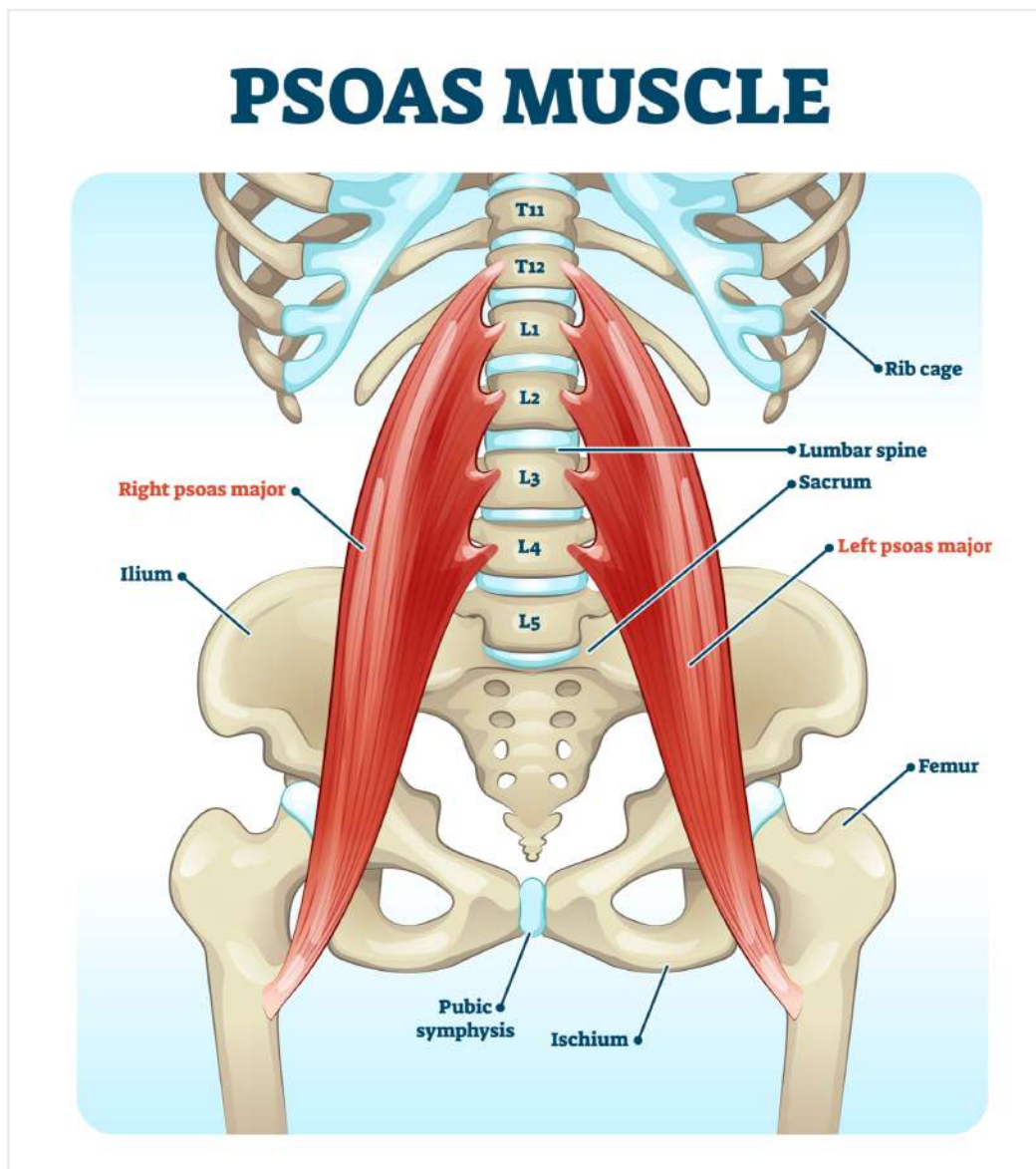
🔄 2. Keperluan untuk menghasilkan tenaga secara berterusan untuk menguruskan stress kronik : Punca CRH Masih Tinggi Berbulan-Bulan.

CRH terus tinggi sebab:

- Sistem badan perlukan **tenaga berterusan**
- CRH adalah hormon "ignition" untuk hasilkan tenaga dari glukosa
- Bila stress tak selesai → CRH tak turun.

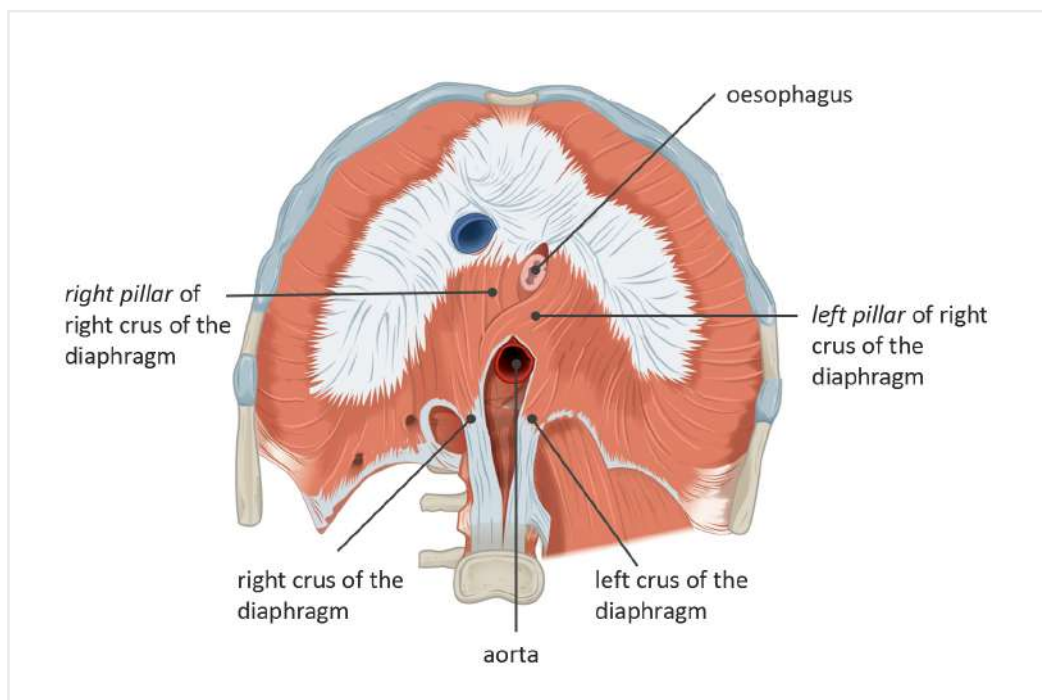
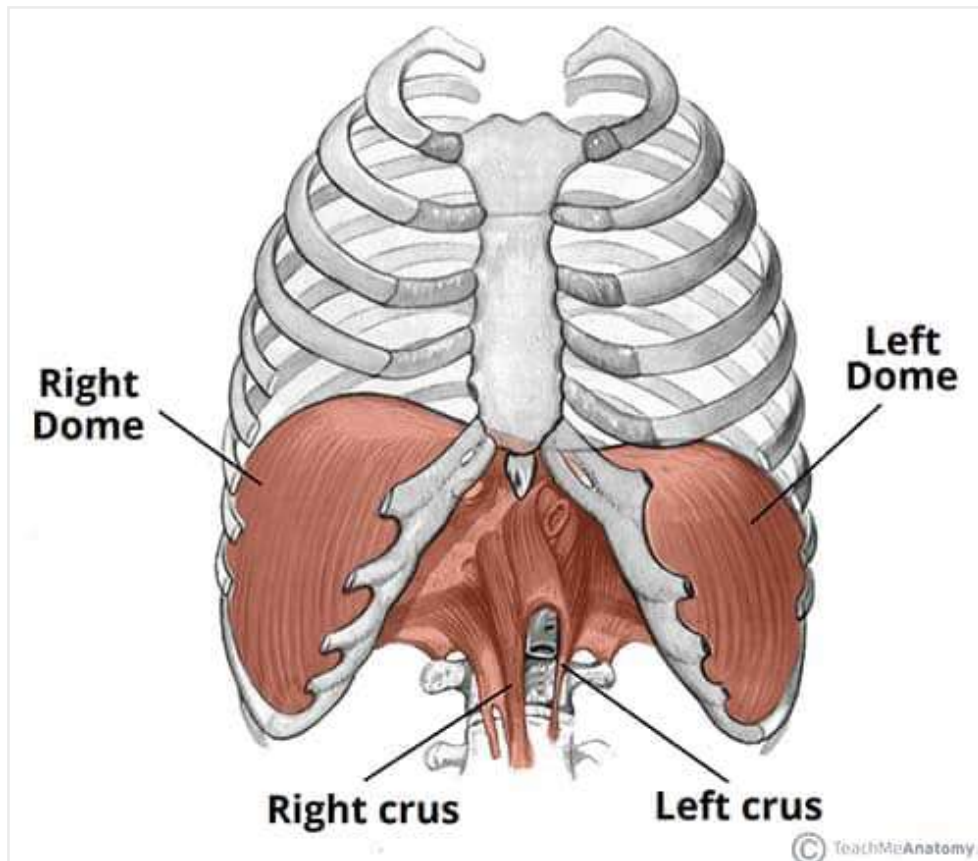
⇒ Inilah yang dipanggil: **Keperluan untuk menghasilkan tenaga secara berterusan untuk menguruskan stress kronik**

💡 3. Psoas & Crura Muscle: Asal Usul Refluks Secara Mekanikal



📍 Psoas Muscle

- Sambungkan tulang belakang ke paha
- Bila CRH tinggi → **psoas sentiasa tegang (hypertonic)** untuk sedia "lari/berlawan"
- Psoas juga tarik **diafragma ke bawah**, mengganggu sistem penghadaman



📌 Crura Muscle

- Crura adalah cabang otot dari diafragma ke tulang belakang (L1–L3)
- Ia **melilit kawasan bawah esofagus (LES)** untuk bantu tutup pintu asid
- Bila crura terlalu tegang → LES gagal tutup → **asid naik ke esofagus**

! Kenapa Dah Berbulan-Bulan Jaga Makan & Amal Supplement... Tapi Acid Reflux Masih Datang?

Sebab **otot psoas dan crura yang dah lama tegang**, akan:

- **Terkunci dalam keadaan hypertonic**
- Jadi **pendek, keras, dan kurang fleksibel**
- Dah tak boleh rileks secara automatik walaupun sistem saraf mula tenang

Ini sama seperti spring yang terlalu lama compressed — bila kita lepas, dia **dah tak boleh kembali ke bentuk asal**. Maka, walaupun kita makan makanan sihat dan ambil supplement setiap hari, **tekanan mekanikal dari otot yang ketat masih menyebabkan LES lemah → asid masih naik → simptom reflux masih berlaku**.



Cara Release Psoas & Crura Secara Semula Jadi (Bukan Sekadar Stretch Biasa)

Nak pulihkan psoas & crura perlukan **gabungan teknik pernafasan, posisi tertentu, dan konsistensi**.



Teknik Regangan & Pelepasan:

1. **Constructive Rest Pose (10 minit sehari)**
 - Baring, lutut bengkok, tapak kaki atas lantai
 - Biarkan psoas "switch off" tanpa aktivasi
2. **Diaphragmatic Breathing**
 - Nafas perlahan dari hidung → rasa perut & pinggang kembang
 - Exhale perlahan, bantu crura & psoas relax
3. **Lunge Stretch (Low Lunge atau Crescent Pose)**
 - Fokus pada regangan depan pinggul & paha
 - Jangan tolak terlalu keras – kena gentle
4. **Somatic Psoas Release**
 - Teknik pergerakan mikro untuk bantu psoas "disconnect" dari survival pattern

! Kuncinya adalah **konsistensi**, bukan intensiti. Jangan stretch kuat, tapi **ajar otot tu untuk "rileks balik"**.

Bezakan: Regular Reflux vs. Reflux Sebab Psoas/Crura Tight

Symptom	Regular Reflux	Reflux due to Tight Psoas/Crura
Muncul hanya bila makan pedas/berminyak	✓	Kadang-kadang
Masih berlaku walaupun makan dah jaga	✗	✓
Sesak nafas waktu baring	Kadang-kadang	✓ Kerap
Rasa tegang dari pinggang ke belakang	✗	✓
Rasa perut ketat, sendawa tak lega	Biasa	✓ tapi berulang
Globus sensation (tekak rasa tersekat)	✗	✓
Tekanan dada walau ECG normal	✗	✓
Terasa lega bila buat stretching	✗	✓

🧠 Kenapa Masih Kerap Acid Refluks Walaupun Dah Amal Supplement & Jaga Makan?

Ramai orang fikir acid reflux (asid naik ke tekak) cuma berlaku sebab salah makan. Tapi bila:

- Dah jaga makan ✓
- Dah amal supplement ✓
- Tapi masih ada pedih ulu hati, sendawa, panas perut, sesak nafas, atau rasa tersekat di tekak ✗

➔ Ini bukan salah makanan lagi. Ini tanda bahawa badan anda **masih "terperangkap" dalam survival mode.**

Masalah sebenarnya berpunca dari **CRH tinggi, otot psoas & crura yang tegang**, dan **keradangan kronik dalam usus.**

🔥 1. Punca Bermula dari Leaky Gut dan Histamin

Bila usus bocor (leaky gut), badan anda menghasilkan **histamin berlebihan**, yang kemudian trigger **CRH (Corticotropin-Releasing Hormone)** — hormon pencetus stres.

➔ Bila CRH tinggi → sistem kronik → otot survival seperti **psoas & crura jadi tegang**

🌍 2. Otot Psoas & Crura Yang Terlalu Lama Tegang → Jadi Pendek, Keras, & Terkunci

- **Psoas:** sambung tulang belakang ke paha → tarik diafragma ke bawah → **ganggu LES (lower esophageal sphincter)**
- **Crura:** otot dari diafragma ke tulang belakang → **pegang LES secara**

langsung

➔ Bila dua-dua otot ini **dah terlalu lama hypertonic**, mereka jadi **keras & tak fleksibel**, walaupun kita dah jaga makan & amal supplement.

Ini sebab kenapa ramai masih alami acid reflux walaupun dah usaha berbulan-bulan.

JADI APA PERLU BUAT ?

Untuk rawat hal ini terbahagi kepada 2 fasa. iaitu

Fasa pertama: Apa apa sekalipun kena kurangkan stress kronik yang menyebabkan tubuh sentiasa perlukan tenaga untuk menguruskannya. Kerana ini punca mengapa CRH sentiasa tinggi. Ini disebabkan oleh

- Leaky Gut.
- Histamine Intolerance.
- Hati hilang kebolehan untuk menyimpan Glycogen.
- Kehilangan berat otot.
- Hilang kestabilan elektrolit.
- Kekurangan Vitamin dan mineral terutama Vitamin D dan B.

Ini yang kita amalkan HAWFI Plus /Ultra dan product MBB yang lain. *NOTA* Ini pastikan dibawah pantauan Dietect.

MBB

Carta Penggunaan HAWFIultra.

& seiring dengan produk-produk MBB



1

HAWFIultra. Kotak Pertama

Amalkan HAWFIultra. dan praktikkan MBB dalam diet harian.

2

HAWFIultra. Kotak Kedua

Kali ini, penggunaan HAWFIultra, disertakan dengan **HAPPY D Pro** dan **Real B** untuk mengembalikan keupayaan bersenam semula & bantu tambah berat otot yang hilang.

3

HAWFIultra. Kotak Ketiga

Ketiga pula, pengguna sudah boleh guna produk seterusnya ialah **Microbal** & **REAL C** untuk terus kekalkan kestabilan bakteria usus & hentikan radang kronik.

Produk keperluan

Calming Massage Lotion

Boleh digunakan pada bila-bila masa untuk mengeluarkan angin dengan tanpa merengsakan kulit.

✓ 1: HAWFI PLUS/ Ultra & Praktik MBB

“Rawat “leaky gut” dan kurangkan “histamine intolerance”

- HAWFI PLUS kaya dengan **fiber larut, inulin & antioksidan** → bantu tarik toksin & seimbangkan bakteria
- Serat juga bantu **kurangkan histamin berlebihan**, memperbaiki lapisan usus yang bocor
- Bila usus dah stabil → **keradangan turun** → **histamin turun** → **CRH**

mula turun

 *Objektif:* Bagi signal kepada badan untuk mula keluar dari "survival mode".

2: HAWFI PLUS/ Ultra + Happy D Pro + Real B

"Aktifkan Tenaga & Pulihkan Otot"


- **Happy D Pro (Vitamin D3 + K2)** → bantu sokong fungsi imun, kawal histamin, & perbaiki penyerapan mineral
- **Real B (B Complex + Ginseng + CoQ10 + Taurine)** → aktifkan mitokondria & **tingkatkan tenaga sel** → bantu otot psoas pulih
- Bila otot ada tenaga → lebih senang **relax & regrow**

 *Objektif:* Pulihkan fungsi adrenal & bantu psoas/crura dapat "signal" untuk rileks semula.

3: HAWFI PLUS/ Ultra + Microbal + Real C Pro

"Kekalkan Kestabilan & Lawan Keradangan Sistemik"

- **Microbal (probiotic strain rendah histamin)** → stabilkan microbiome & kawal sistem imun usus
- **Real C Pro (Curcumin, Quercetin, Glutamine, Vitamin C)** → kurangkan keradangan sistemik & repair lapisan mukosa
- Gabungan ini bantu **reset sistem dari akar — termasuk pencernaan, saraf & hormon**

 *Objektif:* Kekalkan kestabilan supaya badan tak "relapse" ke survival mode lama.

Produk Sokongan: Calming Massage Lotion

Boleh digunakan bila-bila masa bila:

- Perut kembung, banyak angin
 - Ketegangan otot, terutama di leher, pinggang, dan sekitar dada
 - Gunakan sambil deep breathing → bantu release crura & psoas dari luar
-

Fasa kedua: Mula untuk amalkan regangan secara konsisten pada otot psoas

dan otot crura untuk

- Mengembalikan keanjalan dan fleksibiliti otot tersebut.
- Menguatkan supaya tidak mudah tercedera akibat rapuh.

NOTA berkenaan hal ini saya letakkan link video youtube yer. Klik pada link tersebut.



Cara Regangkan Psoas & Crura Untuk Legakan Refluks:

1. **Constructive Rest Pose** – Lutut dibengkokkan, kaki atas lantai, biarkan psoas relax 10–15 minit. 🖱️ <https://youtu.be/RSfxTO7EAyo?feature=shared>
2. **Low Lunge Stretch (Anjaneyasana)** – Buka otot pinggul & psoas secara perlahan. 🖱️ <https://youtu.be/tsGPYSQbZx4?feature=shared>
3. **Diaphragmatic Breathing** – Nafas perlahan dari hidung, rasakan pinggang & perut mengembang. 🖱️ <https://youtu.be/BCF5Jl4y1yU?feature=shared>
4. **Somatic Psoas Release** – Gerakan mikro untuk ajar psoas melepaskan ketegangan bawah sedar. 🖱️ <https://youtu.be/KRh86ZoMA1o?feature=shared>



Penutup:

Kalau anda dah jaga makan, dah amal supplement, tapi acid reflux masih berlaku — **jangan putus asa.**

Ini bukan sebab anda masih ada masalah usus. Ini sebab otot anda **masih tegang akibat kronik stress sebelum ini. Anda hanya perlukan sedikit masa sahaja lagi untuk pulih sepenuhnya.**

📍 Untuk nasihat lanjut, hubungi Dietect kami atau lawati **MBB Diet Centre** untuk checkup penuh.