

# BAGAIMANA GGA 'MEROMPAK' PENGLIHATAN ANDA



Bagaimana GGA 'Merompak' Penglihatan Anda.

**GGA: Stres Kronik Memaksa Tubuh Mnehasilkan Tenaga Tanpa Henti Secara Berterusan.**

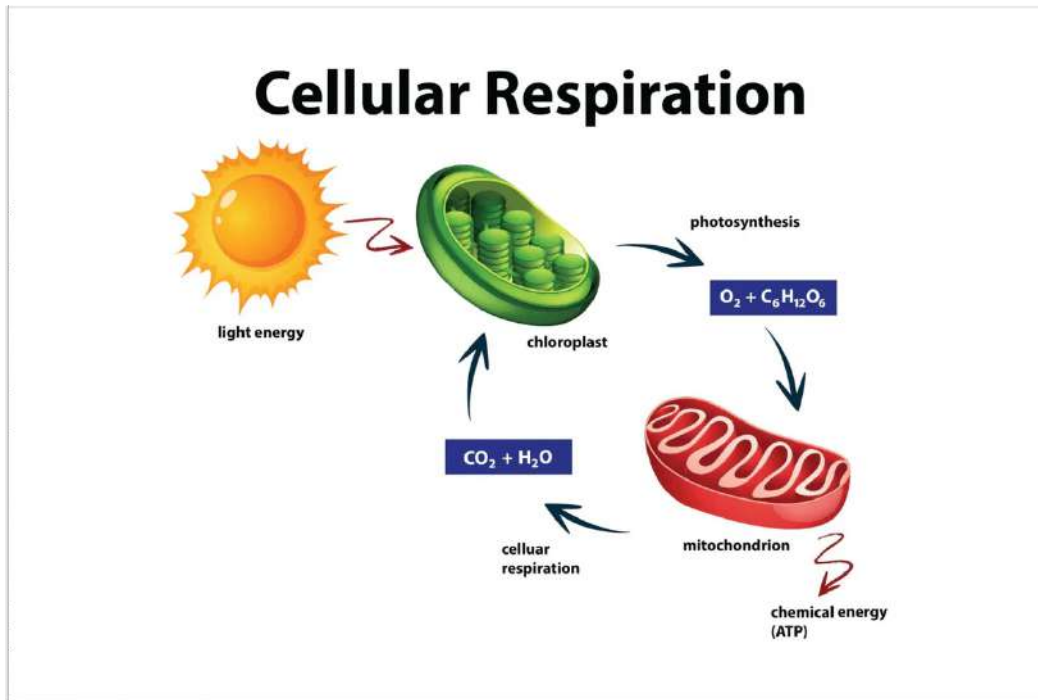
Gastrik, GERD, dan Anxiety (GGA) **bukan** sekadar masalah perut atau emosi. Symptom GGA bermaksud **tubuh sedang hidup dalam stres berpanjangan** yang tak selesai.

Dalam keadaan stres ini:

- Badan memerlukan **lebih banyak tenaga** untuk terus berfungsi.

- Untuk hasilkan tenaga, badan mesti mengaktifkan proses **cellular respiration**.

## Apa Itu Cellular Respiration?



**Cellular respiration** ialah proses di mana sel-sel badan **menghasilkan tenaga (ATP)** daripada makanan, terutamanya glukosa.

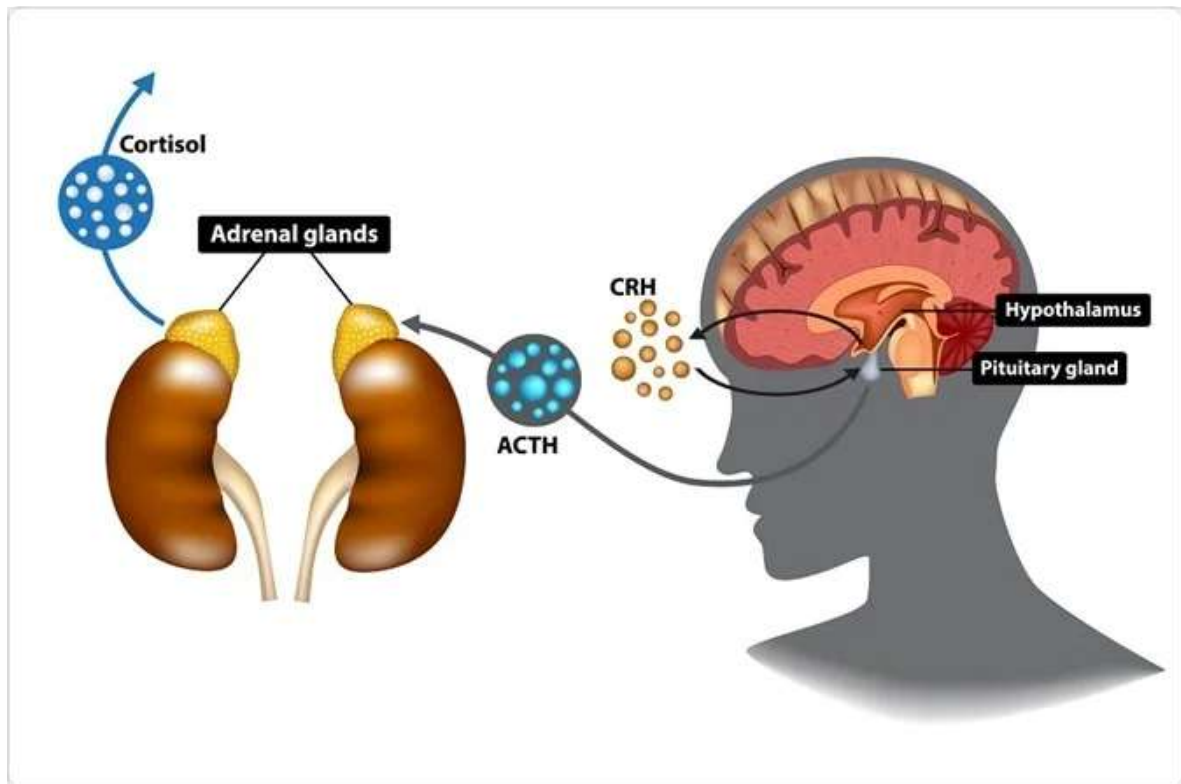
Ini adalah 'bateri' utama yang badan perlukan untuk semua aktiviti termasuk bernafas, bergerak, berfikir, dan dalam konteks GGA adalah untuk menguruskan stress.

Proses ini berlaku dalam **mitokondria** — kilang tenaga kecil dalam setiap sel anda.

**Tetapi**, untuk cellular respiration bermula, **badan perlukan isyarat untuk hidupkan enjin tenaga itu.**

Dan isyarat utamanya adalah...

**CRH: Spark Plug Untuk Menghidupkan Proses Tenaga**



Bila anda stres, **hipotalamus** dalam otak akan melepaskan **CRH** (Corticotropin-Releasing Hormone).

CRH berfungsi sebagai **starter** atau **spark plug** yang mencetuskan:

- Kelenjar pituitari untuk mengeluarkan ACTH
- ACTH merangsang kelenjar adrenal untuk mengeluarkan:
- **Adrenalin** (untuk ledakan tenaga cepat)
- **Kortisol** (untuk bekalkan gula darah berpanjangan)

**Ini membolehkan tubuh**

- Memecahkan simpanan gula (glikogen) dalam hati
- Menukarkan protein dan lemak kepada glukosa (proses gluconeogenesis)
- Memastikan ada cukup bahan bakar untuk **cellular respiration**

---

**Dalam GGA: Kenapa CRH Tak Pernah Berhenti?**

Biasanya, bila ancaman selesai, CRH akan turun.

Tetapi dalam GGA:

- Badan **sentiasa rasa terancam** walaupun simptom kecil (contoh: perut kembung, sendawa, rasa pedih, keradangan disebabkan "histamine intolerance") terjadi.
- Ini menyebabkan **CRH dikeluarkan secara berterusan**.
- Badan dipaksa **menghidupkan cellular respiration tanpa henti untuk terus menerus menghasilkan tenaga**, walaupun anda sedang duduk

diam.

Akibatnya:

- Badan sentiasa dalam keadaan stress "gear tinggi".
- Tenaga badan cepat habis.
- Sistem visual (mata dan otak) jadi antara yang pertama "dipotong bekalan" apabila sumber tenaga semakin sedikit.

---

### **Apa Berlaku Bila CRH Tinggi Lama-Lama?**

1. **Adrenalin menyempitkan salur darah** → termasuk ke mata dan otak.
2. **Anak mata membesar** secara tidak terkawal → susah fokus, silau.
3. **Penglihatan sisi (peripheral vision) ditutup** → fokus hanya pada "ancaman". Ini menyebabkan object yang dilihat kecil atau besar.
4. **Tekanan darah tak stabil** bila kortisol makin susut → menyebabkan penglihatan semakin gelap atau penglihatan kabur.

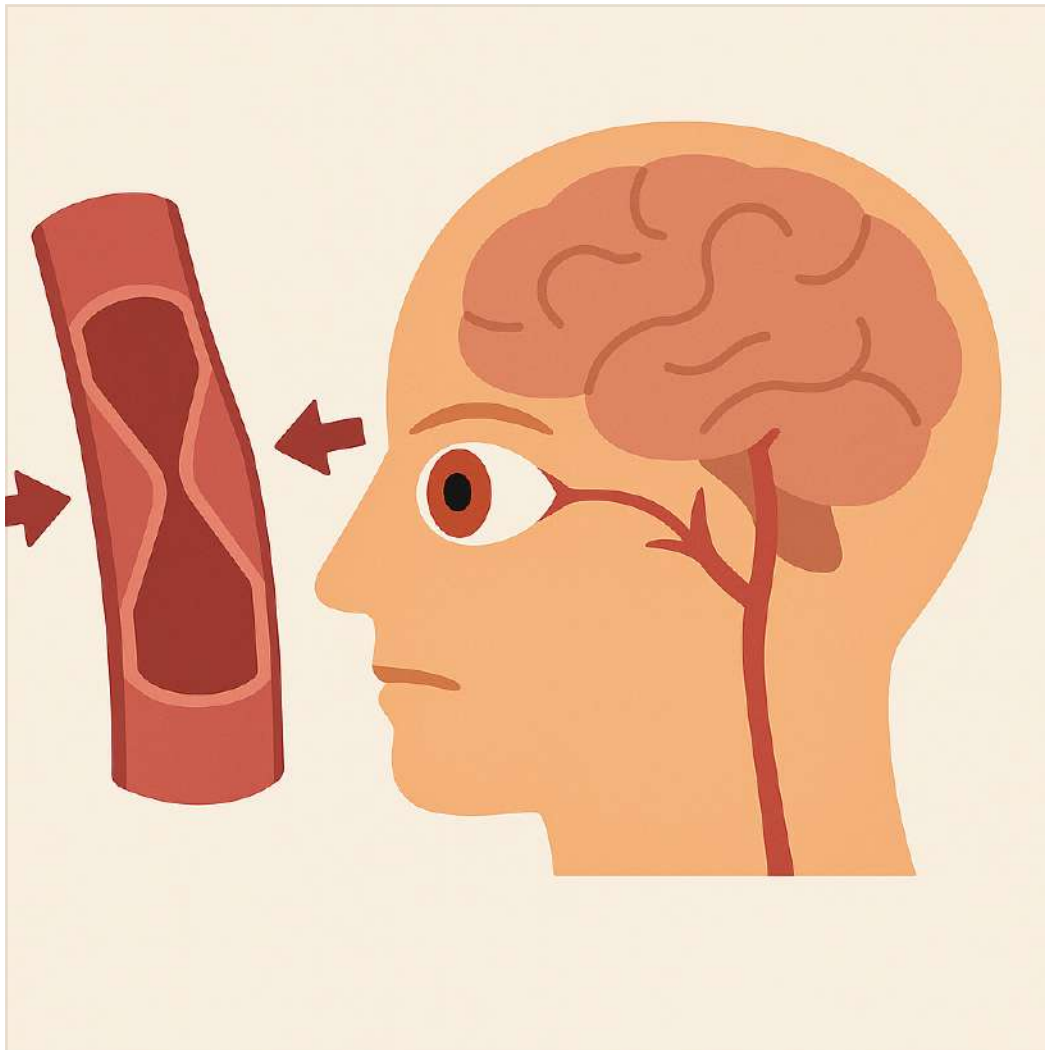
Dan keempat ini kita akan bincangkan dengan teliti dalam MBB EBOOK Kali ini.

---

Baik, berikut adalah **perincian lanjut bagi keempat-empat isu** yang berlaku apabila CRH (Corticotropin-Releasing Hormone) terlalu tinggi dalam jangka masa panjang, terutamanya dalam konteks GGA (Gastrik, GERD, Anxiety) yang kronik:

---

#### **1. Adrenalin Menyempitkan Salur Darah – Termasuk Ke Mata dan Otak**



CRH merangsang pelepasan adrenalin. Dalam jangka pendek, ini bagus – ia bantu anda “fight or flight”. Tetapi dalam GGA, adrenalin tinggi secara **kronik**, dan ini memberi kesan buruk kepada sistem peredaran darah:

- **Vasokonstriksi (penyempitan salur darah)** berlaku di seluruh badan, termasuk arteri kecil di retina dan saraf optik.
  - Akibatnya, **bekalan darah ke mata berkurang**, menyebabkan pengurangan oksigen dan nutrien penting untuk sel-sel visual.
  - Dalam jangka panjang (maksudnya masalah ini berulang ulang dalam tempoh bertahun tahun) boleh menyebabkan **kerusakan mikro vaskular** yang serupa dengan apa yang berlaku dalam diabetes – mengganggu fungsi retina dan meningkatkan risiko rabun, kabur, malah degenerasi visual.

📌 **Analogi:** Bayangkan mata seperti pokok bunga yang perlukan air dari paip – tapi paipnya kini dikepit terlalu kuat. Air (darah) masih ada, tapi tak cukup sampai ke hujung.

---

## 2. Anak Mata Membesar Secara Tidak Terkawal (Mydriasis) – Sukar Fokus, Silau

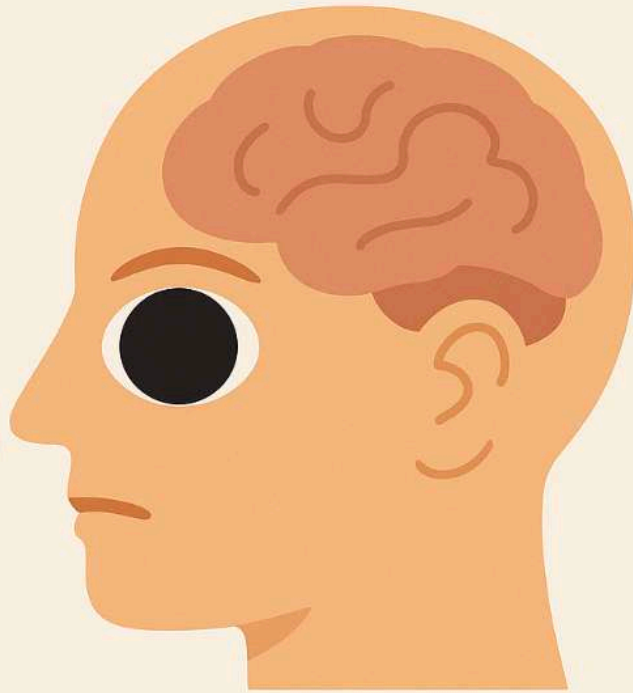
# Anak Mata Membesar Secara Tidak Terkawal



Sukar Fokus,  
Silau



Susah Memba



Adrenalin juga merangsang saraf simpatetik untuk **membesarkan anak mata** (pupil) supaya lebih banyak cahaya masuk — persediaan untuk melawan atau lari. Namun, jika berlarutan:

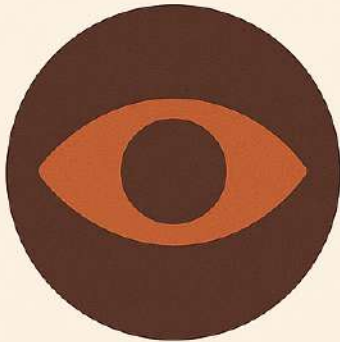
- Anak mata besar terlalu lama menyebabkan **kesukaran untuk adjust kepada cahaya** – cepat silau walaupun dalam keadaan cahaya biasa.
- Sukar membaca, melihat skrin, atau memandu malam.
- Proses “refocusing” antara jauh dan dekat jadi perlahan — anda mungkin ambil masa lebih lama untuk fokus dari telefon ke jalan.

📌 **Analogi:** Macam kamera auto-focus rosak — bila banyak cahaya masuk, gambar jadi “overexposed”, dan sukar nak fokus kepada objek.

---

### 3. Peripheral Vision Ditutup – Fokus Hanya Pada Ancaman

# Peripheral Vision Ditutup



**Fokus Hanya  
Pada Ancaman**



CRH dan adrenalin buat otak masuk mod "survival".

- Otak **menutup sebahagian besar penglihatan sisi (peripheral vision)** untuk fokus hanya pada pusat (central vision).
- Ini strategi purba untuk "lock on" kepada bahaya di depan, tapi...
- Dalam dunia moden, ini buat kita **rasa seperti ruang mengecil, susah pandang luas**, dan jadi lebih cemas bila pandangan terasa sempit.
- Simptom ini juga sering disalah anggap sebagai "mata kabur" atau masalah rabun, sedangkan ia adalah kesan neurologi, bukan optikal.

📌 **Analogi:** Macam anda tengok dunia melalui tiub — nampak satu titik di tengah saja, kiri kanan jadi gelap dan sempit.

---

## 4. Tekanan Darah Tak Stabil Bila Kortisol Susut – Penglihatan Kabur & Gelap

# Tekanan Darah Tak Stabil Penglihatan Semakin Kabur & Gelap



CRH yang tinggi tapi kortisol yang makin rendah (kerana keletihan adrenal atau fasa "burnout") menyebabkan:

- **Tekanan darah jadi tak menentu** – kadang naik, kadang turun.
- Bila **tekanan darah turun mendadak**, aliran darah ke retina dan otak berkurang → menyebabkan:
  - **Kabur tiba-tiba**
  - **Rasa gelap atau "blackout" sekejap bila berdiri cepat**
  - **Penglihatan beralun** atau "bergerak" macam naik kapal
  - Ini juga boleh buat anda rasa "berpusing", "tak seimbang", atau disorientasi — walaupun semua hasil ujian mata normal.

📌 **Analogi:** Macam lampu LED yang mula kelip-kelip bila voltan tak cukup. Mata masih "on", tapi tak stabil dan mudah "gelap".

---

## 🔄 Kesimpulan

Bila badan stres terlalu lama, hormon CRH naik, adrenalin naik, kortisol makin susut. Ini menyebabkan salur darah ke mata sempit, anak mata terlalu besar,

pandangan sisi tertutup, dan tekanan darah jadi tak stabil. Semua ini buat mata kabur, silau, gelap, dan sukar fokus — walaupun mata secara fizikal sebenarnya masih sihat.



**mbb.**  
Dapatkan lebih banyak MBB

## Carta Penggunaan produk-produk MBB

happyD pro

real C pro

HAWFIPLUS

HAWFI ultra.

1 **FASA PERTAMA**  
Amalkan **HAWFIPLUS/HAWFIULTRA** & mula praktikkan MBB dalam diet harian.

2 **FASA KEDUA**  
Kali ini, penggunaan **HAWFIPLUS/HAWFIULTRA** disertakan dengan **HAPPY D Pro** dan **Real B**.  
Untuk mengembalikan semula keupayaan bersenam & bantu tambah berat otot yang hilang.

3 **FASA KETIGA**  
Ketiga pula, penggunaan **HAWFIPLUS/HAWFIULTRA** disertakan **Microbal** & **REAL C PRO**.  
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.

Berikut adalah **penjelasan lengkap terperinci** bagaimana setiap **fasa produk MBB (HAWFI Plus, Ultra, Real B, Happy D Pro, Microbal, Real C Pro, dan Calming Massage Lotion)** membantu menyelesaikan isu visual dalam GGA yang berpunca daripada **CRH tinggi, kortisol rendah, dan tenaga sel yang tak stabil**.

---

## 🟦 FASA PERTAMA: HAWFI PLUS / HAWFI ULTRA

✅ Tujuan: *Stabilkan fungsi usus dan pernafasan sel (cellular respiration) untuk kurangkan keperluan CRH*

✅ **Mekanisme Utama:**

1. **HAWFI PLUS/ULTRA mengandungi psyllium husk, hawthorn berry, beetroot & inulin:**

- Membantu pergerakan usus dan kurangkan tekanan dalaman dari gas berlebihan.
- Ini mengurangkan "sinyal kecemasan" dari sistem pencernaan kepada otak → menurunkan keperluan pelepasan CRH.
- Beetroot pula menyokong pengaliran darah ke mata dan otak (kerana kaya dengan nitrat → nitric oxide).

2. **HAWTHORN BERRY:**

- Bertindak sebagai vasodilator ringan → membuka salur darah mikro → bantu atasi vasokonstriksi akibat adrenalin tinggi.
- Membantu **pengaliran darah ke retina dan saraf optik** → memulihkan fungsi visual.

3. **Senna (dalam HAWFI Ultra):**

- Membantu detoksifikasi lembut untuk kurangkan tekanan usus.
- Bila usus kurang stres → isyarat ke otak untuk keluarkan CRH juga berkurang.

---

## 🟦 FASA KEDUA: Happy D Pro + Real B

✅ Tujuan: *Kembalikan keseimbangan hormon & kemampuan adaptasi tubuh terhadap stres*

✅ **HAPPY D PRO (Vitamin D3 + K2 + Strawberry Extract):**

1. **Vitamin D3:**

- Mengurangkan inflamasi sistemik yang mencetuskan CRH tinggi.
- Menyokong keseimbangan HPA axis → memperbaiki keupayaan kortisol untuk stabilkan tekanan darah.
- Membantu **keseimbangan sistem imun dalam otak dan mata** (termasuk retina).

2. **Vitamin K2:**

- Membantu penyerapan kalsium yang betul, penting untuk **salur darah yang fleksibel**, termasuk kapilari kecil di mata.

✅ **REAL B (Taurine, B-Complex, Panax Ginseng, CoQ10):**

1. **Taurine dan Vitamin B1/B6/B12:**


- Memberi sokongan tenaga saraf optik dan otot mata → kurangkan simptom seperti kabur atau silau.
- B12 penting untuk fungsi visual neurologi.
- Ginseng menyokong daya adaptasi terhadap stres (adaptogen), yang **menurunkan CRH secara semula jadi**.

## 2. **CoQ10:**

- Diperlukan oleh mitokondria untuk hasilkan ATP.
- Bila tenaga sel cukup, tubuh tak perlu paksa diri hasilkan tenaga → CRH turun.
- **Otot fokus mata lebih stabil** → kurang kesan auto-focus rosak, dan silau.

---

## **FASA KETIGA: Microbal + Real C Pro**

 Tujuan: *Stabilkan imun dalam usus & sokong antioksidan untuk retina dan otak*

### **MICROBAL (Probiotik dengan strain anti-histamin):**

1. **Mengawal histamine intolerance** yang menyebabkan keradangan dalam badan dan otak.
2. Bila histamin berlebihan stabil → gejala seperti anak mata besar, migrain, silau dan anxiety menurun.
3. Probiotik ini bantu turunkan CRH dengan menstabilkan komunikasi **gut-brain axis** → sistem visual kurang terkesan.

### **REAL C PRO (Vitamin C, Quercetin, Curcumin, Zinc Carnosine, Echinacea, Grape Seed, Glutamine):**

1. **Vitamin C & Quercetin:**
  - Antioksidan kuat → melindungi retina dari kerosakan akibat tekanan oksidatif tinggi semasa CRH berlebihan.
  - Membantu **kurangkan inflamasi** dalam salur darah halus di mata.
2. **Zinc Carnosine & Glutamine:**
  - Membantu penyembuhan dinding usus → kurang "leaky gut" → kurang signal stres dari usus ke otak.
  - Ini akan **turunkan CRH dan stabilkan visual neurologi**.

---

## **CALMING MASSAGE LOTION**

 Tujuan: *Kurangkan tekanan fizikal di leher dan saraf optik*

1. Boleh disapu di **leher, belakang tengkuk dan sekitar mata** (tanpa sentuh mata).
2. Mengandungi **eucalyptus, ginger, peppermint:**

- Memberi kesan refleks relaksasi kepada saraf **vagus**.
- Bantu melepaskan angin terperangkap di perut atas → turunkan tekanan mekanikal pada diafragma dan saraf optik.
- Bila tekanan ini menurun, simptom seperti **blackout, pening, dan kabur** juga semakin reda.

### **Kesimpulan**

GGA bukan cuma masalah perut — ia merompak sistem penglihatan melalui tekanan hormon yang kronik.

Dengan pendekatan 3 fasa MBB, anda bukan sekadar redakan simptom... tapi pulihkan semula kawalan badan terhadap stres & penglihatan yang jelas.