

KENAPA MEMANDU TRIGGER ANXIETY, BERANGIN SESAK NAFAS & KAKI KEBAS KESEMUTAN



TIPS MBB EBOOK: Kenapa Memandu Trigger Anxiety, Berangin Sesak Nafas & Kaki Kebas Kesemutan.

Ebook MBB ini mendalami isu **kenapa memandu trigger anxiety, berangin sesak Nafas & kaki kebas kesemutan** secara menyeluruh, Saya sajikan penjelasan lengkap tentang punca utama, bagaimana ianya berlaku dan menawarkan panduan praktikal langkah demi langkah untuk membantu anda mengurangkan simptom dan kembali menikmati memandu kenderaan semula.

Pengenalan

Anda sering mengalami simptom berikut semasa memandu?

- Sesak nafas secara tiba-tiba dan nafas rasa tersekat tanpa sebab yang jelas.
- Dada rasa ketat, berat atau mencengkam dan mencucuk.
- Kaki mengalami kekejangan atau kesemutan yang tidak dijangka
- Anxiety atau panik tanpa punca yang jelas

Padahal, sebelum memandu, badan berasa sihat sepenuhnya—tiada angin, tiada pengambilan makanan berat atau langgar MBB.

Hal ini sering membuat ramai orang rasa bingung dan terperangkap dalam kebimbangan akan masalah kesihatan yang serius. Isu ini sebenarnya disebabkan keadaan tubuh anda yang sedang mengalami stress kronik GGA (Gastrik, GERD, Anxiety) berpunca dari EARS (Energy Allocation Repatterning Syndrome). Stres kronik ini mengganggu sistem pengurusan tenaga badan, menyebabkan badan kekal dalam mod 'fight-or-flight' dan otot psoas sentiasa tegang (Hyoertonicity) punca sebenar kepada symptom diatas.

Apa Itu Otot Psoas?



Otot psoas merupakan otot dalam tubuh yang terletak di bahagian pinggang ke paha, menghubungkan tulang belakang dengan kaki. Otot ini memainkan peranan penting dalam pelbagai aktiviti harian termasuk duduk, berdiri, berjalan, dan berlari.



Apabila anda duduk lama, seperti ketika memandu, otot psoas akan berada dalam kedudukan memendek (shortened position) kerana kedudukan pinggul yang membongkok. Keadaan ini akan **mengaktifkan psoas secara berterusan**, ibarat getah yang ditarik dan dibiarkan tegang.



Lama-kelamaan, psoas menjadi **hypertonic**, iaitu sentiasa dalam keadaan kontraksi separa.

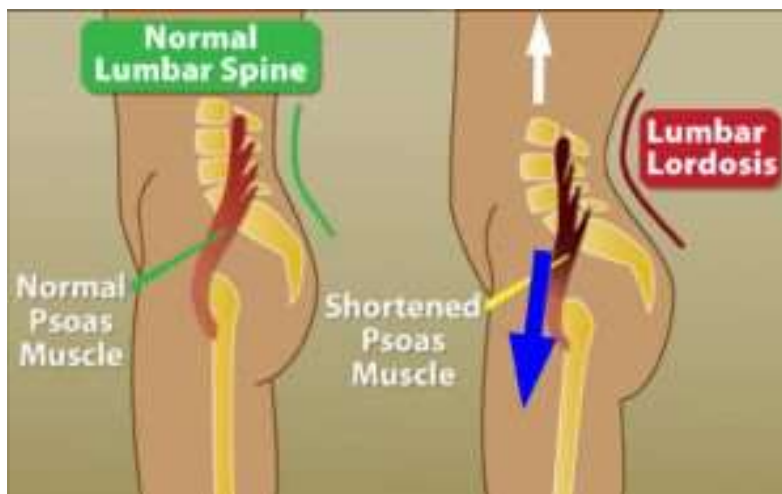
Perbezaan Individu Biasa dan Penghidap GGA/EARS

Orang biasa yang duduk terlalu lama biasanya mengalami ketegangan ringan yang mudah diatasi. Tetapi bagi individu yang mengalami GGA atau EARS, ketegangan ini menjadi lebih kronik dan berterusan. Simptom yang dialami menjadi jauh lebih ketara kerana badan dalam keadaan stres kronik, menyebabkan otot sukar berehat walaupun ketika aktiviti yang santai.

Bagaimana GGA & EARS Menjejaskan Psoas?

Dalam keadaan normal, ketegangan otot psoas akan reda dengan mudah selepas pergerakan atau regangan ringkas. Namun bagi penghidap GGA/EARS, otot ini kekal terkunci dalam keadaan hipertonic kerana sistem saraf yang sentiasa stres. Akibatnya:

- Diafragma ditekan dan fungsi pernafasan terjejas
- Rasa sesak nafas, cemas, atau panik kerana tubuh menginterpretasi keadaan ini sebagai bahaya
- Kaki mengalami kejang kerana aliran darah dan saraf terhimpit



Psoas yang hypertonic ini kemudian akan **menarik tulang belakang ke arah depan**, menyebabkan **tekanan berlebihan pada bahagian lumbar dan pelvis**.



Dalam masa yang sama, kerana psoas berkait secara fasia dengan diafragma (melalui fascia lumbodorsal dan ligamen), **ketegangan psoas akan menarik diafragma ke bawah**. Ini akan **mengurangkan keupayaan diafragma untuk mengembang sepenuhnya** semasa menarik nafas, seterusnya menyebabkan **pernafasan menjadi cetek**.

Selain itu, kedudukan duduk lama dan statik juga akan **mengurangkan aliran darah dan oksigen ke otot psoas**. Apabila aliran darah kurang, otot akan kekurangan tenaga (ATP), dan ini **menyebabkan otot semakin tegang dan mudah terangsang** (sensitif). Mekanisme ini akan menyebabkan:\n

1. Dada rasa ketat kerana pernafasan terbatas.
2. Nafas jadi pendek dan tidak memuaskan.
3. Ketidakselesaan pada punggung bawah dan pelvis.
4. Rasa gelisah, kerana otak menafsir kekurangan oksigen sebagai keadaan bahaya.

Saya jelaskan setiap symptom satu persatu simptom yang terjadi dengan terperinci supaya tiada lagi tanda tanya.

Bagaimana Psoas Hypertonic Menyebabkan Dada Rasa Ketat?

Otot psoas bukan sekadar otot pinggul—ia mempunyai hubungan rapat dengan sistem postur, pernafasan, dan keseimbangan saraf. Apabila psoas berada dalam keadaan **hypertonic** (tegang berlebihan), ia memberi kesan domino kepada seluruh sistem tubuh.

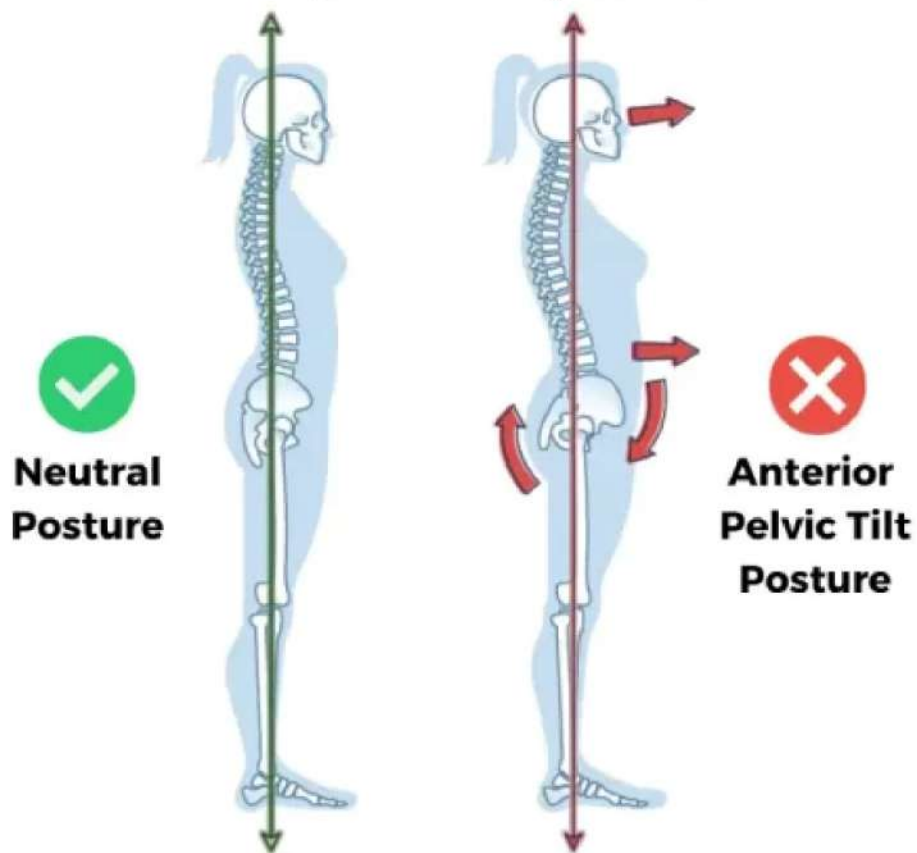
1 Hubungan Psoas & Diafragma



- **Psoas bersambung secara fasial (melalui fascia lumbodorsal) dengan diafragma**, iaitu otot utama pernafasan.
- Apabila psoas tegang, ia akan **menarik fascia dan struktur yang bersambung ke diafragma**.
- Ini **menurunkan atau menekan diafragma ke bawah**, menghalang pergerakan semula jadi diafragma semasa pernafasan.
- Akibatnya, **pernafasan menjadi cetek**, kerana ruang untuk mengembangkan paru-paru semasa menarik nafas penuh menjadi terbatas.

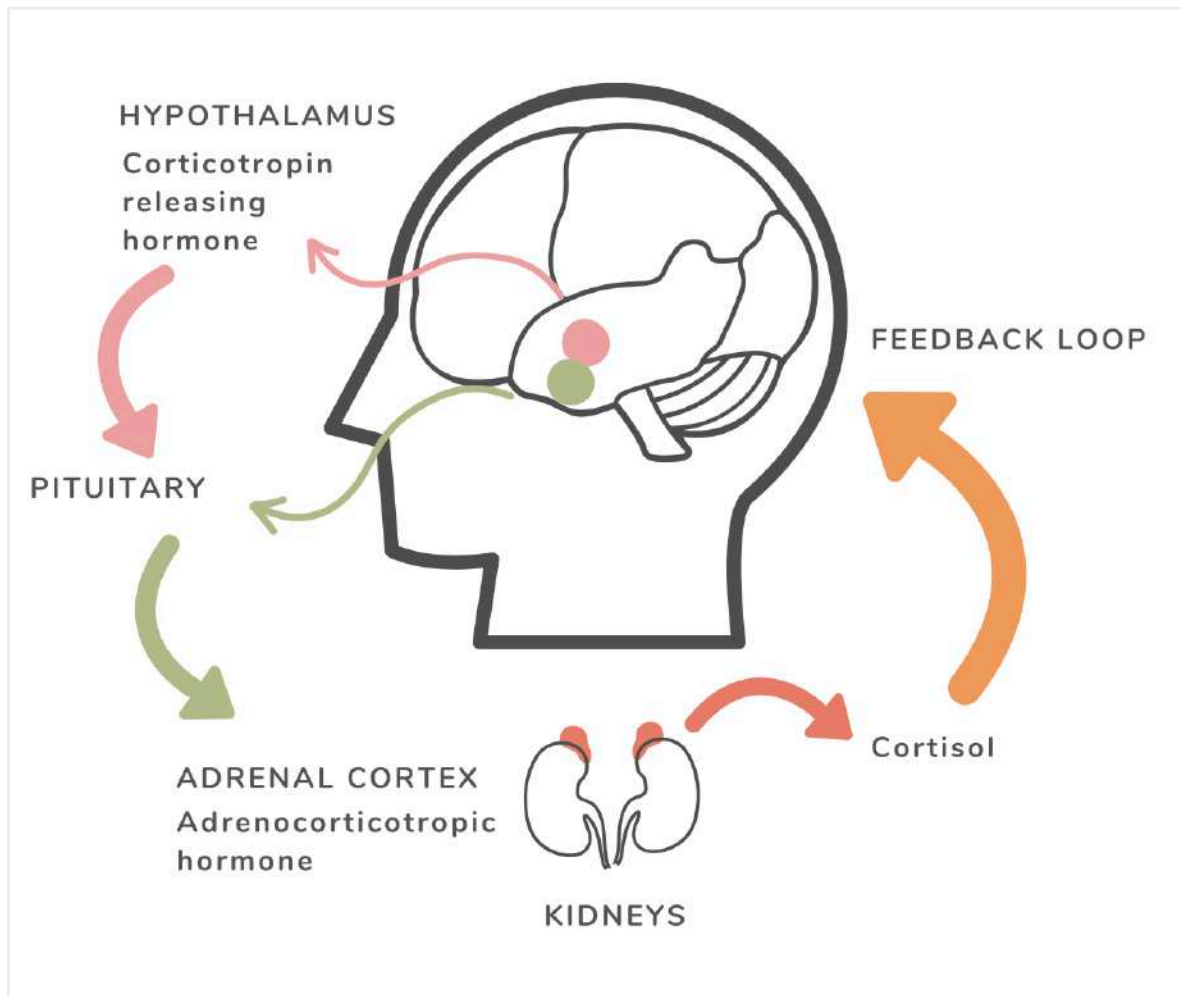
Anterior Pelvic Tilt

Side by Side Comparison



- Psoas yang hypertonic menarik pelvis ke depan (anterior pelvic tilt), yang menekan organ perut ke atas.
- Organ perut yang terdorong ke atas akan **menyempitkan ruang diafragma untuk turun dan mengembang**, menyekat paru-paru daripada mengambil udara secukupnya.
- Ini menyebabkan **rasa dada sempit, mencucuk, dan susah tarik nafas penuh**, seolah-olah "tak cukup ruang" dalam dada.

🤔 3 Respons Stres & Sistem Saraf



- Apabila psoas kekal tegang, ia menghantar isyarat kepada otak bahawa tubuh berada dalam keadaan "bahaya".
- Sistem saraf akan meningkatkan hormon stres (CRH, kortisol) yang **meningkatkan ketegangan otot seluruh badan**, termasuk otot pernafasan kecil di leher dan dada.
- Keadaan ini menyebabkan **sensasi sesak nafas dan dada ketat menjadi lebih ketara**.

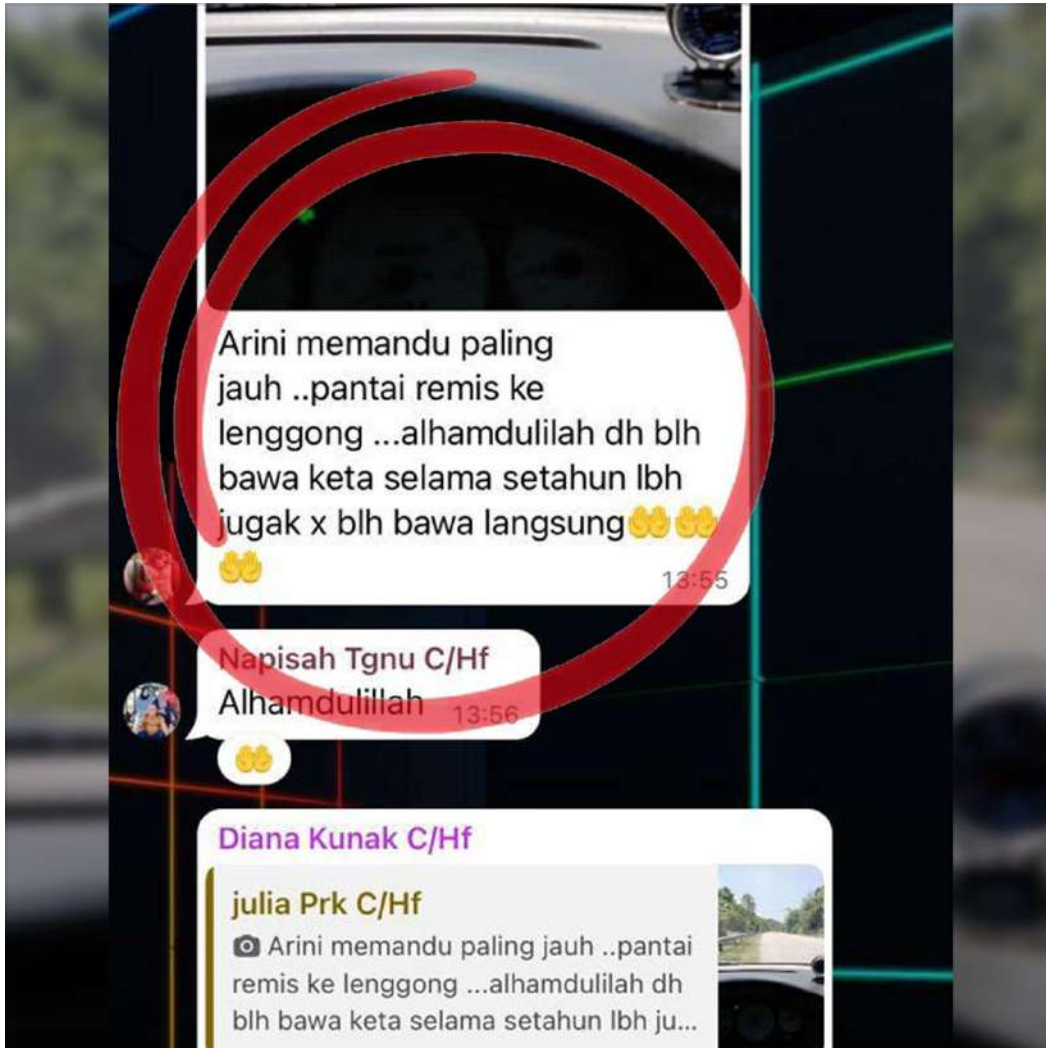
Ringkasan Mudah

- Psoas hypertonic menarik diafragma ke bawah → ruang dada mengecil → paru-paru tak boleh kembang penuh → dada rasa ketat dan nafas jadi cetek.
- Kedudukan psoas yang tegang juga menekan perut, menyebabkan lebih tekanan ke atas diafragma.
- Sistem saraf yang stres menambah rasa sesak nafas dan panik.

Ini lah sebabnya kenapa duduk lama semasa memandu, terutama bagi mereka yang mengalami GGA atau EARS, boleh menyebabkan **simptom seperti sesak nafas, dada berat, kekejangan kaki, dan rasa cemas**.

🌟 **Penyelesaian Praktikal: 3 Fasa MBB untuk Atasi Punca Simptom**

Produk MBB diformulasi untuk **menyelesaikan akar masalah GGA/EARS** dan menormalkan fungsi tubuh, terutamanya sistem saraf, pernafasan, penghadaman, dan otot psoas. Ini antara testimonial client MBB.



< 48



MBB Jamilah

last seen today at 12:18 PM



Alhamdulillah....Acik pon dh byk
baiknya.....alhamdulillah atas
rezeki Allah.....
mula thu hawfi....ada kwan mnntu
kt kl..dia terok kene gga..msok
hospital....dia yg suruh
minum...rupanya kwan mnntu
tu...ayah pada hakim firdaus.....
acik sembng gn dia kt kl baru nii
dkt mardi serdang ..acik gi tempat
kerja depe..terjumpa dia tgh
mkn...mula x kenai sbb dh berisi
bdnnya.....lps tu terperasan ke dia
😄😄😄...nya tanya..hai kak dh
sehat kr....acik kta alhamdulillah
sngt..dh boleh jln2 rmh ank2...yg
jauh2...
lps tu bru dia cite...yg hakim tu ank
diaa...
mk ponkta.....loooooo yaaaaa
krrrrr😄😄😄😄😄...
fadl phmm kr acikk tulisss nii....😄
😄😄😄

11:53 AM

perut Acik pon dh elok sngt dahh..x
de beragam dahh....

11:55 AM

blknng dah x sakitt....dlu nk naik
kete pon x bolehh...

11:55 AM



Input field for text



11:43

424

< 14



CHO - Syahira - 30/7



hawti plus mcm mana?

11:38 AM

ada perubahan baik?

11:38 AM

wslm alhamdulillah bnyak sgt perubahan 🥳🥳 dari anxiety dan panik attct hari2 mkn ubt pun mcm2 dah kt 10k dah abis.. bila mkn hawfi ni bru ada perubahan syukur sgt2 dah anxiety xdk dh.. cuma angin kembung jela sikit lagi.. dgn sembelit.. sesak nafas.. kepala pening dan kebas tu mmg xada dahh

11:39 AM

Alhamdulillah syukur sangat2.

11:41 AM

xpe teruskan MBB mcm biasa.

11:41 AM

kembung tu lama2 dia akan ok

11:42 AM

6 UNREAD MESSAGES

ye alhamdulillah

11:42 AM

kalu x aritu mmg sesak nafas je selalu



11:42 AM

ni dah boleh bawak kete

11:42 AM

perg kt org ramai mall ape

11:42 AM



9:55



< 279



Dietect Fadhilah

#sikacak, <,)armeen'j...!!!<<<, ~athirah...



Fadhli

tggu nk buat blood test



Insya-Allah semua baik2 aja..

9:48 AM

Fadhli

~ Wan Pilah +60 19-664 7877

Insya-Allah semua baik2 aja..



amin yallah

9:48 AM

~ Wan Pilah

+60 19-664 7877

Alhamdulillah selesai test kesihatan mental dan fizikal dgn memandu bersama keluarga..perjalanan bermula semalam dr Kuala Pilah - KL - Shah Alam - Selama Kedah & Perak - Kuala Kangsar - Seri Iskandar Perak - Kuala Pilah.. Ni br smp rumah.. Sepanjang perjalanan MBB ketat2, tiada trigger, tido hny 2 jam (12am-2am)..Syukur Alhamdulillah..

9:52 AM



~Nor Rahim

+60 12-942 4347

~ Wan Pilah

+60 19-664 7877

Alhamdulillah selesai test kesihatan mental dan fizikal dgn memandu bersama keluarga..perjalanan bermula semalam dr Kuala...



Alhmdulillah syukur..dh semakin sehat lh tu

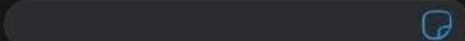
9:54 AM

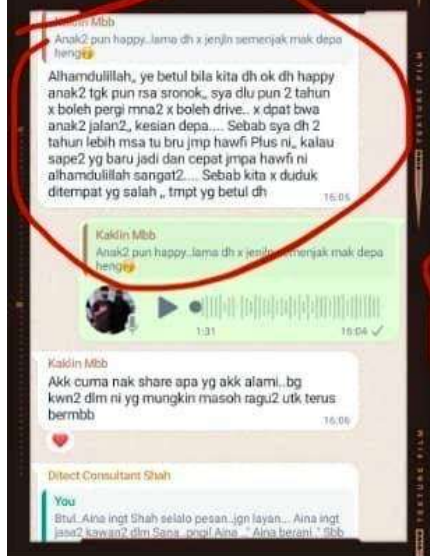


~Wan Pilah +60 19-664 7877

Alhamdulillah

9:54 AM







Dietect Fadilah

.Kak Zila MBB, ~athirahadenan~, ❤️ ...



Azwan Zainal

cuma kalau kurang vitamin d itu yang tak boleh serap kalsium

Ye..sy x ambk vitmin D.dh beli ngan fad.tp x mkn.

11:39



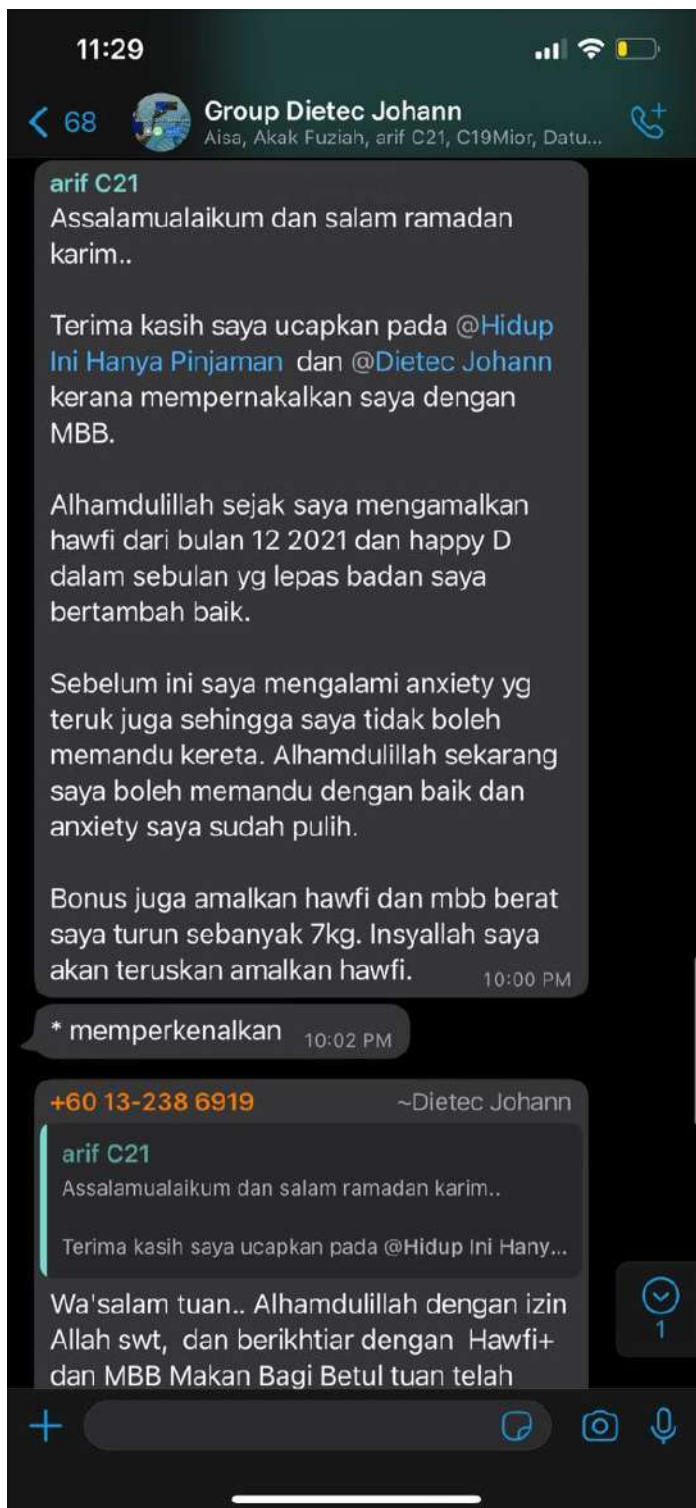
MBB Roslina Dietect Lukman



Assalamualaikum sahabat semua..hrni sy rasa seronok sgt setelah 4mggu lebih MBB,pergi ke pasar x rasa terhoyong hayang dan boleh memandu dgn selesa..berat pun dah naik jd 54kg..lepas ni x sabar nk jogging 😊

11:44





Mari kita lihat **3 fasa MBB** dengan penjelasan ultra detail



Carta Penggunaan produk-produk **MBB**



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.

🏆 Fasa 1: Pemulihan & Penstabilan Usus – HAWFI PLUS/ HAWFI Ultra

- **Mengandungi:** Ekstrak Hawthorn, Psyllium Husk, Bit Merah, Vitamin C, Inulin, Stevia.
- **Bagaimana ia membantu:**
 - Membantu memulihkan dinding usus yang rosak akibat stres kronik dan meningkatkan penghasilan mukosa pelindung usus.
 - Mengurangkan kebocoran usus (leaky gut), yang menjadi punca utama pengaktifan sistem imun yang berlebihan dan meningkatkan sensitiviti saraf.

- Menstabilkan paras gula darah dan mencegah turun naik mendadak yang boleh mencetuskan stres saraf dan simptom.
 - Hasilnya, sistem penghadaman lebih stabil, mengurangkan pengumpulan gas (angin), dan menurunkan tekanan sistemik yang boleh menyebabkan psoas hypertonic.
-

🏆 Fasa 2: Pemulihan Tenaga & Sistem Saraf – HAPPY D PRO & REAL B

- **HAPPY D PRO:** Vitamin D3 & K2, Stevia.
 - Menyokong keseimbangan kalsium dan fungsi otot, membantu mengawal kontraksi otot (termasuk psoas).
 - Menguatkan sistem saraf parasimpatetik (sistem rehat & pemulihan) untuk mengimbangi 'fight-or-flight' akibat EARS.
 - Mengurangkan kepekaan saraf yang boleh menyebabkan nafas cetek dan dada ketat.
 - **REAL B:** Vitamin B Kompleks, CoQ10, Panax Ginseng.
 - Menyokong pengeluaran tenaga selular (ATP) dalam mitokondria, sangat penting untuk otot dan saraf berfungsi dengan baik.
 - Memperbaiki keletihan kronik dan memulihkan tenaga simpanan yang diperlukan semasa duduk lama atau memandu.
 - Menstabilkan hormon stres (CRH, kortisol), menurunkan respons berlebihan yang mencetuskan hypertonicity psoas.
 - Panax Ginseng menyokong sistem imun dan membantu badan menyesuaikan diri dengan stres, meningkatkan daya tahan badan.
-

🏆 Fasa 3: Menstabilkan Imuniti, Usus & Mengawal Radang – MICROBAL, REAL C PRO & HAWFI PLUS

- **MICROBAL:** Probiotik pelbagai strain.
 - Memulihkan keseimbangan mikroflora usus, mengurangkan inflamasi yang meningkatkan tekanan sistemik dan kepekaan saraf.
 - Menghasilkan metabolit anti-radang (contoh: SCFA) yang menenangkan sistem imun dan mengurangkan simptom berkaitan stres.
 - **REAL C PRO:** Vitamin C, Curcumin, Quercetin, Grape Seed.
 - Menyokong sistem antioksidan tubuh untuk mengurangkan tekanan oksidatif yang boleh merosakkan saraf dan otot.
 - Curcumin dan Quercetin menstabilkan pengeluaran histamin, membantu mengurangkan sensasi dada ketat dan nafas sempit.
 - **HAWFI PLUS (teruskan):**
 - Menyokong sistem penghadaman, menstabilkan pengeluaran enzim dan penghasilan tenaga daripada serat makanan, membantu mengurangkan gas berlebihan yang menekan diafragma.
-

🔥 **Mengapa 3 Fasa Ini Berkesan untuk Masalah Psoas & Nafas Cetek?**

- **Fasa 1** menyelesaikan kebocoran usus dan radang sistemik yang menjadi punca utama pengaktifan sistem stres dan saraf berlebihan.\n
- **Fasa 2** memulihkan sistem tenaga dan menenangkan sistem saraf, membolehkan psoas, diafragma, dan otot pernafasan lain melepaskan ketegangan.\n
- **Fasa 3** mengekalkan keseimbangan flora usus, mengawal inflamasi, dan meningkatkan sistem imun, memastikan simptom tidak mudah berulang.

Hasilnya?

- ✅ Pernafasan menjadi lebih dalam dan lega.
- ✅ Postur dan fungsi psoas pulih, hilang rasa tegang di dada dan pinggang.
- ✅ Sistem saraf kembali tenang, mengurangkan rasa cemas semasa memandu.
- ✅ Perjalanan anda akan kembali selesa dan bebas dari simptom menakutkan!

Selain mengambil produk MBB, amalkan strategi berikut untuk mengurangkan simptom:

- Berhenti rehat singkat setiap 30-60 minit ketika memandu jauh
- Lakukan regangan ringan khususnya pada bahagian psoas (contoh: gerakan lunges)
- Latihan pernafasan diafragma secara konsisten
- Minum air secukupnya sepanjang hari
- Jaga postur tubuh ketika duduk dan memandu

🌟 **Penutup – Ambil Langkah Bijak Hari Ini!**

Ingat, simptom seperti sesak nafas, dada sempit, kekejangan kaki, dan rasa cemas semasa memandu **bukan misteri atau penyakit pelik**. Ia hanyalah reaksi tubuh terhadap tekanan kronik yang boleh diurus dan dipulihkan. Dengan memahami punca sebenar, mengamalkan strategi praktikal, dan memanfaatkan formula 3 fasa MBB, anda boleh **kembali memandu dengan yakin dan hidup lebih tenang**.

📍 **Untuk bantuan lebih mendalam, sokongan profesional, dan pemeriksaan menyeluruh, kunjungi MBB Diet Centre di KLCC.**

Di sana, anda akan menerima **bimbingan, solusi peribadi, dan pelan rawatan yang disesuaikan dengan keadaan anda**.

💬 **Hubungi kami hari ini untuk tempahan temujanji dan dapatkan kembali kawalan penuh ke atas kesihatan anda!**

MBB Diet Centre KLCC – Di sini, kami membantu anda memulihkan keseimbangan tubuh dan minda.

