

“Badan Dah Terasa Sihat Tetapi Kenapa Bila Mula Bersenam, Simptom Datang Balik?”

Selepas amal HAWFI, supplement MBB, dan praktik gaya hidup MBB — badan mula rasa lebih tenang, kurang simptom, dan emosi stabil.

Tetapi apabila Dietect mula nasihatkan untuk masuk **fasa pembinaan otot dan tenaga** (fasa mitokondria), tiba-tiba simptom yang dah lama hilang... datang semula.

- Dada ketat
- Nafas jadi pendek
- Kepala berpusing
- Jantung laju
- Serangan panik datang balik

Anda mula fikir:

“Kenapa aku rasa macam makin teruk?”

“Adakah semua ni dalam kepala aku je?”

“Atau supplement dah tak jalan?”

Sebenarnya, **ini sangat biasa dalam fasa pemulihan GGA**. Ramai pengamal MBB yang sudah rasa sihat dari, tapi bila mula bersenam — walaupun ringan — badan jadi semakin lemah dan simptom rebound lebih kuat.

! Kenapa Perkara Baik Seperti Senaman Pun Boleh Trigger?

 **Jawapannya: HIPPOKAMPUS Belum Sedia Terima Pergerakan**

Hippokampus = pusat kawalan **emosi, memori, dan stress tubuh**.

Bila anda hidup dalam GGA, berbulan atau bertahun, sistem saraf anda belajar: “Pergerakan = ancaman.”

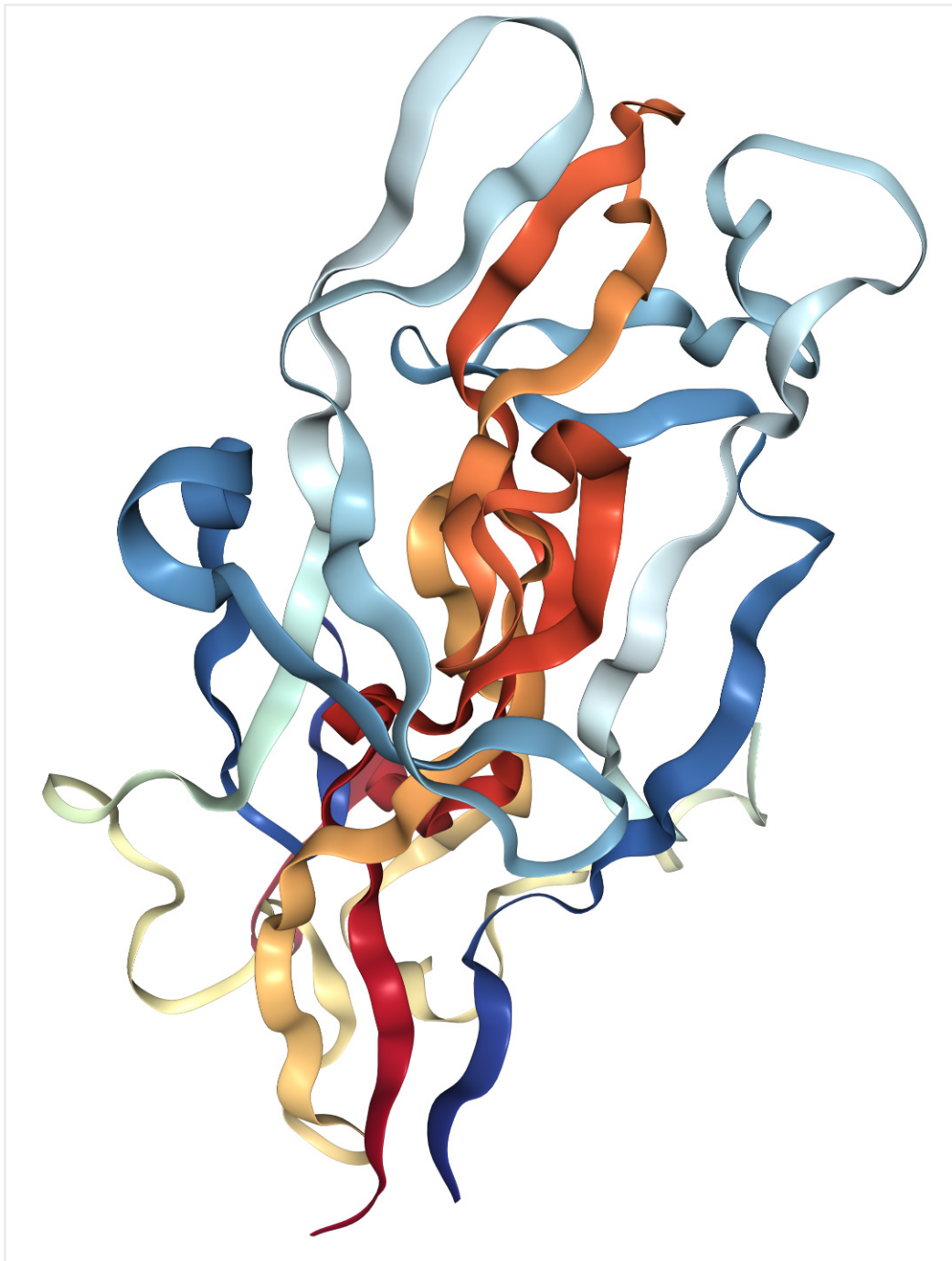
Setiap kali anda bergerak — walaupun ringan — tubuh anggap ia stress dan aktifkan semula **mode survival**.

Masalah Sebenarnya: Bukan Pada Otot. Tapi Pada OTAK.

Ini bukan masalah fizikal. Ini **neuro-programming** yang terjadi dalam otak disebabkan:

- CRH kronik
- Cortisol rendah

- BDNF terlalu rendah
- Mitokondria rosak
- Paksi HPA terganggu



Apakah Itu BDNF?

BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) ialah **baja otak**.

- Ia bukan hormon atau enzim.
- Ia protein pertumbuhan yang sangat penting dalam pemulihan otak, terutamanya **hippokampus**.

Fungsi BDNF:

- Merangsang neuron baru
- Kuatkan sambungan sinaps (neuroplasticity)
- Kurangkan keradangan otak
- Aktifkan memori & kawalan emosi

Adakah Suplemen Sahaja Cukup Untuk Naikkan BDNF?

 Boleh naikkan **paras asas (baseline)**.

 Tapi tak cukup untuk capai tahap pemulihan optimum.

Suplemen seperti Real B, Real C Pro, Happy D Pro, Microbal dan HAWFI:

- Sediakan nutrien (zink, B6, D3, folate)
- Kurangkan keradangan
- Stabilkan usus dan tidur

Mereka **sediakan asas**, tapi **BUKAN SPARK** untuk hasilkan BDNF maksimum.

Apa Yang Trigger Penghasilan BDNF Yang Sebenar?

Faktor

Senaman Aerobik (MAF)

Latihan kekuatan

Tidur fasa dalam (deep sleep)
semula jadi

Kesan

Rangsang BDNF paling kuat


Bina keupayaan sistem menangani stress

Waktu BDNF dirembeskan secara

Tapi Kenapa GGA Tak Boleh Buat Semua Ini?

Kerana:

- Hyper intestinal permeability (leaky gut) → nutrien tak serap
- Histamin tinggi → radang senyap tak selesai
- Tidur terganggu → tiada lonjakan BDNF
- Tak mampu bersenam → tiada stimulus untuk naikkan BDNF

 Jadi suplemen jadi **jambatan pemulihan** — supaya sistem tubuh boleh mula semula.

 **JAWAPAN JUJUR:**

"Mustahil untuk sembuh 100% tanpa bersenam."

Sebab senaman:

- Naikkan BDNF
- Aktifkan mitokondria
- Latih tubuh untuk terima stress fizikal & emosi secara terkawal

Kalau tak mampu bersenam → tandanya sistem anda masih **rapuh**.

Anda rasa sihat, tapi sebenarnya:

"Sihat visual, tapi belum stabil sistemik."

Hubungan BDNF dan Mitokondria



BDNF → Aktifkan PGC-1 α → Cipta mitokondria baru



Tanpa BDNF → Mitokondria tak aktif → Tiada tenaga → Otak lumpuh



Bila mitokondria gagal → ATP & NAD⁺ tiada → BDNF pun tak boleh dihasilkan



Kitaran Collapse Dalam GGA

BDNF jatuh → Mitokondria rosak → Otak kekurangan tenaga → Hipokampus mengecut → Emosi tak stabil → GGA makin teruk



Protokol MBB Untuk Pulihkan Kitaran Ini:

Produk

Peranan

HAWFI Plus/ HAWFI Ultra
Axis

Pulihkan mikrobiota & SCFA → tenangkan HPA

Happy D Pro
Real B

D3 bantu ekspresi gen BDNF

Aktifkan gen BDNF melalui methylation & CREB

Microbal
Real C Pro

Stabilkan usus & vagus nerve

Kurangkan keradangan & ROS



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.

“BDNF ialah suis utama untuk hidupkan otak semula.
Tapi suis ini tak akan naik jika anda takut nak bergerak.”

Senaman bukan musuh. Tapi penanda aras bahawa sistem anda sudah mampu
bangkit semula.

Dan bila sistem ini kukuh — **anda takkan takut lagi untuk hidup sepenuhnya.**

