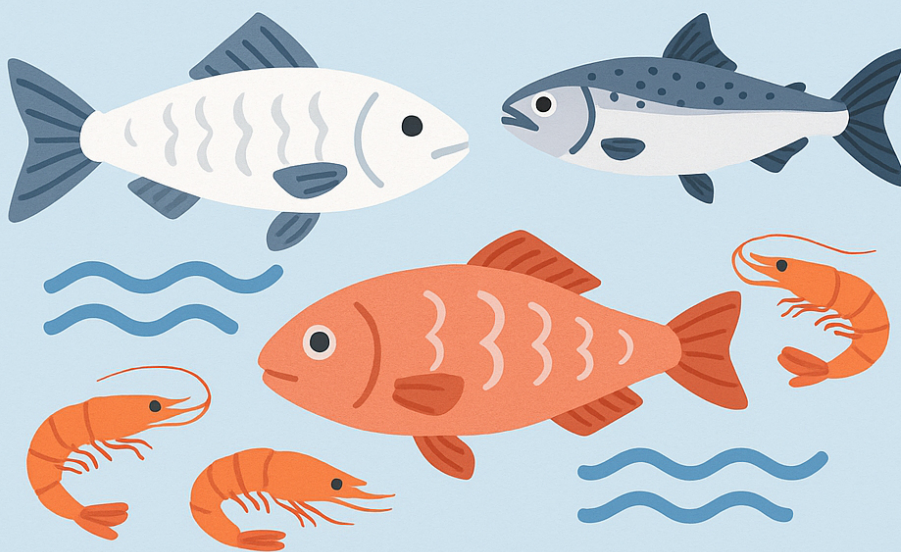


IKAN APA YANG GASTRIK GERD ANXIETY BOLEH MAKAN?



Ikan apa yang Gastrik GERD Anxiety boleh makan?

Ramai orang confuse bila dengar ada ikan yang boleh trigger symptom dan ada ikan pula yang dikatakan selamat untuk GGA. Sebenarnya, beza dia bukan semata-mata pada nama ikan, tapi pada jenis isi: Isi Putih atau **Isi Hitam**. Jom saya jelaskan dengan lebih jelas.

Ikan Isi Putih VS Ikan Isi Hitam

1. Apa Ikan Isi Putih dengan Ikan Isi Hitam?

Ikan Isi Putih

- Warna isi: cerah, putih, kadang-kadang pink lembut.
- Cara hidup: ikan **tak migrate jauh**, lebih banyak duduk satu kawasan.
- Bentuk badan: lebih **bulat/piring**.
- Otot: **fast-twitch** → untuk gerakan singkat & pantas.
- Kandungan myoglobin (protein simpan oksigen): **rendah**.

Contoh isi putih di Malaysia:



- Ikan Bawal Putih
- Ikan Tenggiri (batang, papan)
- Ikan Siakap
- Ikan Jenahak
- Ikan Merah
- Ikan Senangin
- Ikan Gelama
- Ikan Selar
- Ikan Kerisi
- Ikan Salmon (walaupun merah, dikategorikan isi putih kerana rendah histamin dan jarang gatal)
- Ikan Keli (air tawar)
- Ikan Haruan (air tawar)
- Ikan Tilapia Merah/Hitam (air tawar)
- Ikan Talapia (isi biasanya putih, sedikit kemerahan)

Ikan Isi Hitam

- Warna isi: lebih gelap, merah atau coklat pekat.

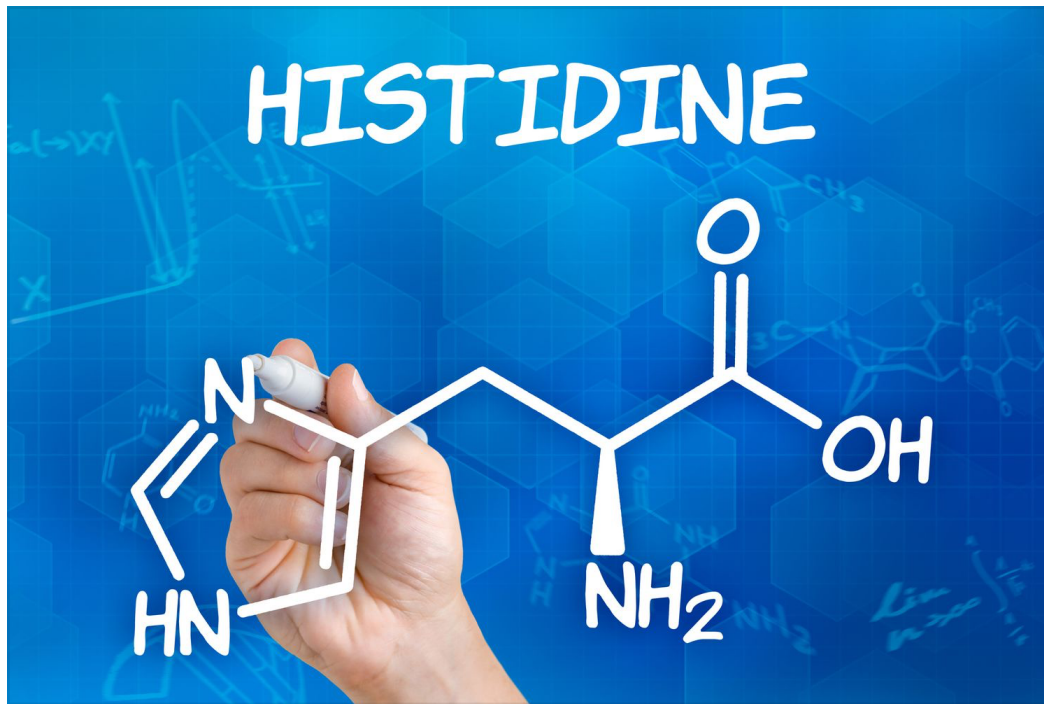
- Cara hidup: ikan **migrasi jauh**, kena berenang lama & konsisten.
- Bentuk badan: **torpedo** (laju & tahan lama).
- Otot: **slow-twitch** → perlukan lebih oksigen sepanjang masa.
- Kandungan myoglobin: **tinggi** → inilah yang buat isi jadi gelap.

Contoh isi hitam di Malaysia:



- Ikan Bawal Hitam
- Ikan Tongkol Hitam (popular untuk nasi dagang, singgang)
- Ikan Kembung
- Ikan Cencaru (jaket)
- Ikan Pari
- Ikan Patin (air tawar, berlemak dan isi agak gelap)
- Ikan Baung (air tawar)
- Ikan Belida (ada sesetengah kategori dianggap isi gelap)
- Ikan Lampam Sungai (agak gelap, bergantung spesies)
- Ikan Selayang (juga dipanggil sardin tempatan)
- Ikan Sardin (laut, termasuk dalam kategori isi hitam berlemak)
- Ikan Tuna segar/canned (merah gelap, tinggi histamin)
- Ikan Tongkol Kayu (varieti tongkol besar, isi gelap)

2. Kenapa Ikan Isi Hitam Lebih Mudah Trigger Symptom?



- 👉 Dalam otot ikan gelap, ada lebih banyak **asid amino histidine**.
- 👉 Bila ikan mati & bakteria mula bekerja, histidine akan **terurai jadi histamine**.

📌 Penting: **Histamine ini TAHAN PANAS** → goreng, rebus, bakar, semua takkan hilang.

Kalau ikan Isi Hitam **tak SEGAR**, risiko trigger simptom meningkat, contohnya:

- Perut panas, loya, kembung.
- Kulit gatal atau flare eczema.
- Rasa berdebar, trigger anxiety atau panic (untuk mereka dengan perut sensitif).

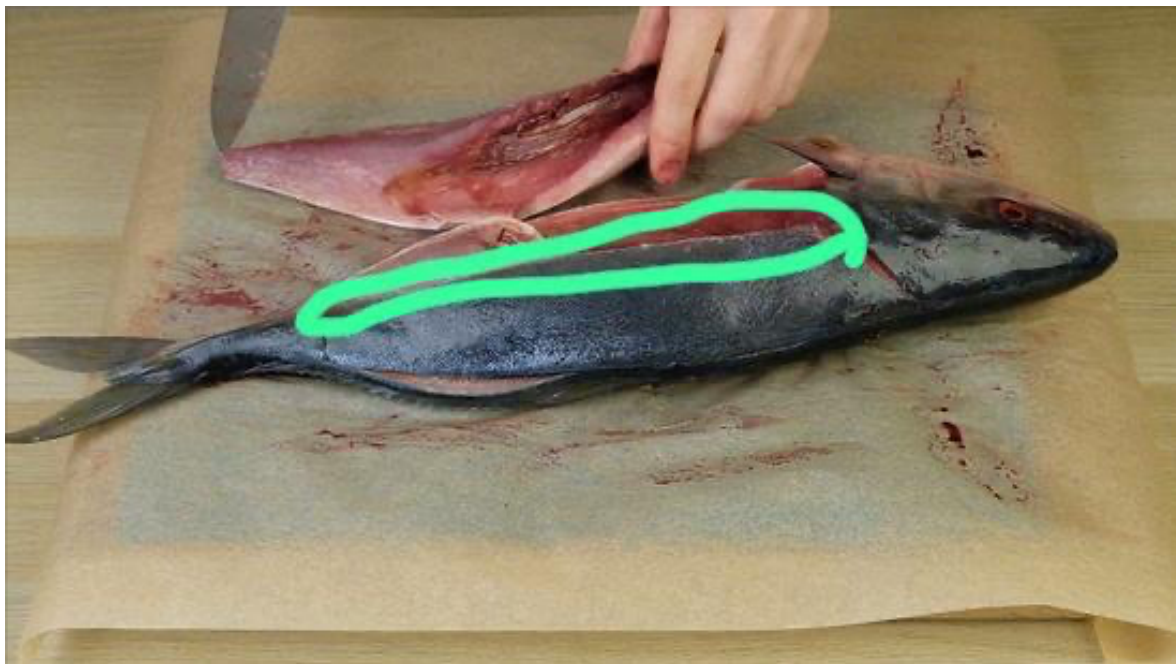
3. Faktor Yang Tentukan Cepat atau Lambat Histamine Terbentuk

- **Cara ikan mati:** kalau ikan mati lemas (stress tinggi), histamine terbentuk lebih cepat.
- **Cara simpan:**
 - Jangan biarkan ikan pada suhu bilik → Histidine akan lebih cepat terurai menjadi histamine dan bakteria cepat membiak. Oleh itu jangan keluar masuk peti ais ikan ini yer.
 - Nak pastikan ikan betul betul tahan lama. Pastikan perut, insang semua dibuang dahulu. Bersihkan darah rongga ikan sebaik mungkin (guna berus gigi). Keringkan ikan dengan kain sebaik mungkin dan guna plastic bag zip lock. Masukkan ikan dan buang udara dari bag tersebut dan zipkan ia. Insyaallah ikan boleh tahan lebih lama. Rujuk video ini ya untuk cara penyimpanan ikan bagi mengekalkan kesegaran dalam tempoh jangka masa yang lebih lama 👉 <https://www.youtube.com/watch?v=KYu3ahetoAc>

BONUS : Ini adalah **Teknik Jepun (Ikejime + bleed-out)**: ikan dibunuh cepat &

darah dikeluarkan → histidine kurang, isi kekal segar lebih lama. Boleh rujuk video ini ya 🖱️ <https://www.youtube.com/shorts/ZQWDNCXI0u4>

4. Cara Nak Siang Ikan isi Hitam Dengan Sempurna Dan Untuk Memastikan Tak Trigger Symptom GGA.





- ✓ **Buang bloodline (garisan darah)** – bahagian gelap sepanjang tulang belakang, ini pusat pengumpulan histidine.
- ✓ **Pastikan fresh** – mata jernih, insang merah, isi kenyal.
- ✓ **Jangan beli ikan yang dah berbau hanyir.**
- ✓ Kalau ada masalah perut sensitif → **mulakan dengan ikan isi putih dahulu** dulu.

5. Shortcut Nak Ingat

- Bentuk **Torpedo = Ikan Isi Hitam = Lebih darah, lebih histidine.**
 - Bentuk **Piring shape = Ikan Isi Putih = Kurang darah, lebih selamat.**
-

6. Ringkasan Mudah

✅ **Isi Putih (Rendah histamine, lebih selamat):**

Siakap, bawal putih, jenahak, ikan merah, tenggiri, senangin, tilapia, keli, haruan.

❌ **Isi Hitam (Tinggi histidine, perlu hati-hati):**

Tongkol, tuna, kembung, cencaru, bawal hitam, sardin/selayang, pari.

Ikan Isi Hitam **bukanlah tak boleh makan.** Ia tetap sedap dan berkhasiat — **asalkan fresh**, dan “urat darah” dibuang. Cuma untuk mereka yang ada masalah gastrik, GERD, anxiety atau kulit sensitif, lebih baik **mulakan dengan ikan isi putih dahulu** dulu.

Dengan ilmu ni, kita tak perlu ikut buta-buta tip viral. Kita boleh buat keputusan sendiri bila pilih ikan — dan makan dengan tenang, tanpa risau.

Kesimpulan

- Individu dengan **gastrik, GERD, anxiety** biasanya ada **ususan sensitif & mast cell overactive** → histamine mudah trigger simptom:
 - Perut panas, kembung, pedih ulu hati.
 - Gatal kulit, resdung flare.
 - Berdebar, panic, susah tidur.

👉 Jadi, nak pulih kena ikut fasa **reset usus, kuatkan imun, stabilkan bakteria baik**, baru badan boleh toleransi balik ikan isi hitam.



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 Pertama: Reset & Lindungi Usus

Produk: HAWFI PLUS / HAWFI ULTRA

- Serat larut + inulin + hawthorn → kuatkan lapisan usus, kurangkan keradangan.
- Turunkan beban histamine sebab **serat bantu flush toksin & by-product bakteria jahat**.
- Ini asas untuk "buffer" bila badan terdedah pada histamine dari luar (contoh ikan).

Kenapa penting?

Kalau usus bocor → histamine mudah masuk darah & trigger simptom. HAWFI step pertama untuk "tutup" semula lining usus.

Fasa Kedua: Pulihkan Tenaga & Imuniti

Produk: HAWFI PLUS/ULTRA + Happy D Pro + Real B

- **Happy D Pro (Vitamin D + K2):** modulasi sistem imun, kawal keradangan.
- **Real B (B-complex + CoQ10 + Ginseng):** support mitokondria, naikan tenaga, kurangkan anxiety & panic.
- Bila tenaga kembali → badan boleh adapt lebih baik kepada makanan yang dulu trigger simptom.

Kenapa penting?

Histamine intolerance makin teruk kalau badan **low energy** (HPA axis dah burnout). Fasa ini "top-up" tenaga dan re-train badan untuk lebih stabil.

Fasa Ketiga: Stabilkan Mikrobiota & Lawan Radang Kronik

Produk: HAWFI PLUS/ULTRA + Microbal + Real C Pro

- **Microbal (probiotik):** re-balance bakteria baik, kurangkan overgrowth bakteria histamine-producing.
- **Real C Pro (Vit C + quercetin + glutamine):** kuatkan barrier usus, quercetin stabilkan mast cell → kurang histamine dilepaskan.
- Hentikan cycle radang kronik & mast cell activation → toleransi kepada makanan tinggi histidine/histamine meningkat.

Kenapa penting?

Bila usus & mikrobiota stabil, badan boleh proses histamine lebih efisien → ikan isi hitam yang fresh boleh dimakan semula tanpa trigger.


Produk Keperluan: Calming Massage Lotion

- Digunakan bila badan rasa "angin trapped" / perut kembung selepas makan.
 - Membantu buang angin tanpa iritasi, sekaligus kurangkan anxiety yang datang dengan discomfort perut.
-

Kesimpulan

Protokol MBB ni **bukan sekadar buang simptom**, tapi pulihkan **akar masalah histamine intolerance**:

1. **Fasa 1** → Lindungi & reset usus (kurangkan kebocoran).
2. **Fasa 2** → Pulihkan tenaga & imuniti (kurangkan trigger anxiety & gastrik).
3. **Fasa 3** → Stabilkan bakteria & mast cell (kurangkan histamine berlebihan).

 Bila ikut fasa ni, badan akan semakin toleran. Lama-lama, **makan ikan isi hitam yang fresh (contoh tongkol/ tuna) tak lagi jadi masalah besar.**