

Bagaimana 'Angin' Menyebabkan Rasa Pening dan Kepala Melayang



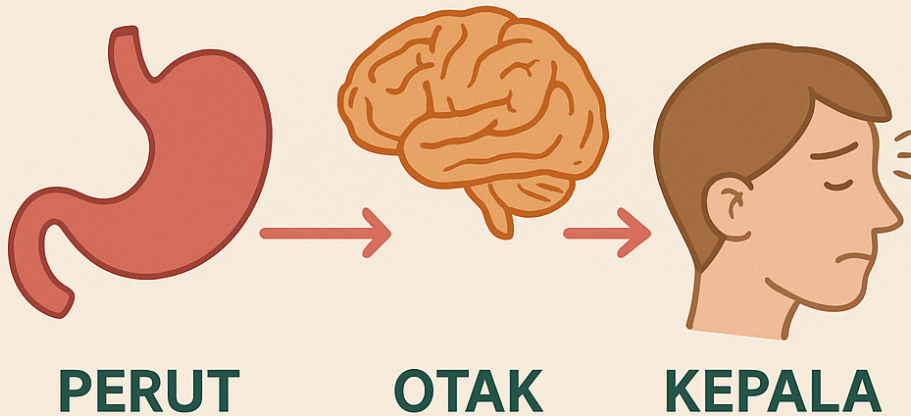
Bagaimana "Angin Dalam Perut" Boleh Menyebabkan Rasa Pening dan Kepala Melayang

Ramai orang fikir pening kepala hanya berpunca daripada masalah tekanan darah, telinga dalam, atau kurang tidur. Tapi sebenarnya — **angin dalam perut pun boleh menyebabkan pening**. Bunyi macam pelik, tapi bila kita faham cara badan berfungsi, semuanya masuk akal.

Mari kita pecahkan langkah demi langkah supaya senang faham 📌

Ingat angin cuma buat perut kembung?

SALAH!



- Gas = tekanan dalam usus
- Tekanan → hantar isyarat ke otak
- Otak ubah cara tubuh kawalimbangan & tenaga

Mari kita tengok langkah demi langkah...

Angin Bukan Sekadar “Angin” — Ia Datang Dari Sistem Badan Yang Lebih Dalam

Ramai orang fikir angin hanya datang sebab makan terlalu cepat, atau makanan tak hadam. Ya, itu **sebahagian** puncunya — tetapi realitinya lebih dalam daripada itu.

1. Punca Asas Dari Pencernaan

Angin terbentuk apabila:

- 🍔 **Makanan tidak hadam sepenuhnya** → bakteri usus akan "fermentasi" lebih makanan → hasilkan gas seperti hidrogen, metana dan karbon dioksida.
- 🦠 **Usus meradang atau bakteri tidak seimbang (dysbiosis)** → bakteri jahat menguasai usus → lebih banyak gas terbentuk.

Tetapi... itu bukan kisah penuh.

🧠 2. EARS → NGIDS: Jalan Dalam Badan Yang Ramai Tak Sedar

Masalah sebenar bermula jauh sebelum makanan sampai ke usus. Ia bermula dari **otak dan hormon stress**.

🔥 EARS – "Energy Allocation Repatterning Syndrome"

Apabila kita hidup dalam **tekanan kronik atau akut** (kerja, emosi, trauma, kurang tidur, dll.), otak akan mula mengaktifkan sistem pertahanan:

- Hipotalamus lepaskan **CRH (Corticotropin-Releasing Hormone)** sebagai isyarat "ancaman".
- CRH aktifkan **HPA Axis** → sistem stress utama tubuh.
- Apabila sistem ini terlalu aktif, **tenaga badan dialihkan** dari pencernaan ke "mode lawan atau lari".

👉 Akibatnya: enzim pencernaan berkurang, penghadaman jadi perlahan, makanan tinggal lama dalam usus dan lebih mudah **difermentasi oleh bakteria** → lebih banyak gas terbentuk.

🧬 3. NGIDS – Gangguan Neuro-Gastro-Imun

Stress yang berpanjangan bukan saja menjejaskan enzim pencernaan, tetapi juga:

- 🧠 **Sistem saraf usus (enteric nervous system)** jadi "keliru" → pergerakan usus (motiliti) menjadi perlahan atau terlalu cepat.
- 🦠 **Barisan pertahanan usus** (mucosal barrier) melemah → bakteria berubah arah, dysbiosis berlaku.
- ⚡ **CRH juga merangsang sel mast** dalam usus → keluarkan histamin & sitokin → keradangan meningkat → fermentasi gas bertambah.

Kesan berantai ini menyebabkan usus menjadi "kilang gas" walaupun pemakanan anda tidak berubah.

👃 4. Hasilnya – Gas Terus Terhasil & Rasa Tidak Selesa

Bila gas terbentuk terlalu banyak:

- Perut jadi kembung dan tegang.

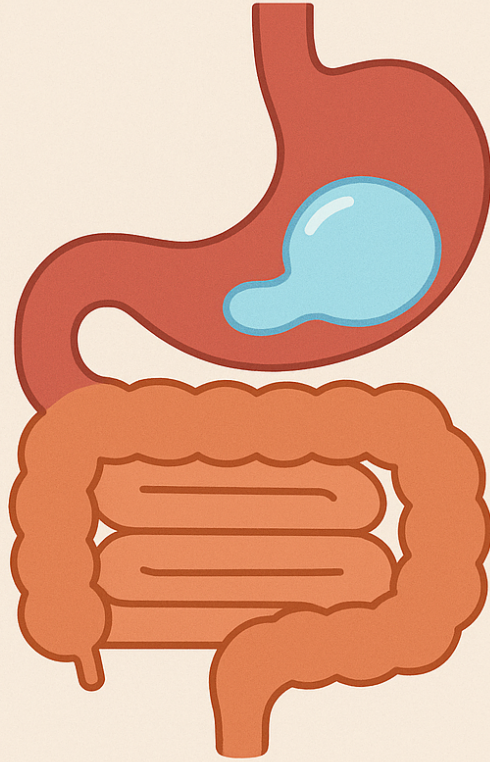
- Tekanan dalam usus meningkat dan merangsang saraf vagus → isyarat dihantar ke otak.
- Rangkaian otak-usus jadi hiperaktif → menyebabkan simptom seperti **pening, rasa melayang, sesak nafas, dan tekanan dada.**

✅ **Kesimpulan:**

Gas bukan semata-mata hasil dari makanan. Ia boleh jadi **hasil langsung daripada tekanan hormon & saraf (CRH) akibat stress yang kronik atau berulang.** Inilah sebabnya kenapa walaupun anda makan "elok-elok", tetap mengalami masalah angin, kembung, dan simptom berkaitan otak.

👉 Jadi jika masalah gas anda berulang, **puncanya mungkin bukan di perut sahaja — tapi bermula dari otak dan sistem stress anda.**

MEKANISMA ANGIN TEKAN USUS



- Angin berkumpul dalam sistem pencernaan
- Perut kembung → tambah tekanan pada dinding usus

2. Isyarat Dari Usus Pergi Ke Otak – Tubuh Masuk “Mode Cemas”

Bila usus hantar isyarat tekanan, sistem saraf autonomik kita (yang kawal degupan jantung, pernafasan, tekanan darah) akan berubah secara automatik:

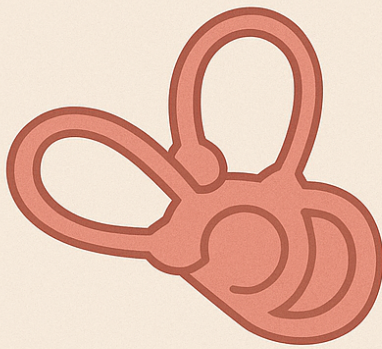
- Saraf vagus terlalu aktif → otak terima mesej “bahaya” walaupun tiada ancaman sebenar.
- Badan mula alihkan tenaga untuk fokus kepada usus, bukan pada keseimbangan atau tumpuan.

Hasilnya: kawasan otak yang uruskan **imbangan dan orientasi (cerebellum)** tak dapat tenaga dan oksigen mencukupi.

ANGIN DAN PUSING



Tekanan pada
usus
mengganggu
fungsi sistem
vestibular



Rasa pusing

3. Tekanan Gas Tolak Diafragma – Ganggu Aliran Darah & Pernafasan

Bila angin banyak, ia akan tolak diafragma (otot pernafasan utama) ke atas. Ini menyebabkan:

- Aliran darah ke otak berubah.

- Tekanan darah turun naik.
- Pernafasan jadi cetek atau tak stabil.

Cerebellum — pusatimbangan dalam otak — **sangat sensitif terhadap perubahan oksigen dan darah**. Bila aliran tak stabil, ia mula "terganggu".

Saya terangkan ya dengan jelas **kenapa cerebellum sangat sensitif kepada perubahan oksigen & aliran darah** dan apa yang berlaku bila aliran ini jadi "tidak stabil".

Cerebellum: “Gyroscope” badan kita



- Menyelarasimbangan
- Orientasi ruang (spatial)
- Ketepatan pergerakan halus

Cerebellum: “Gyroscope” badan kita

- **Fungsi utama:** menyelarasimbangan, orientasi ruang (spatial), ketepatan pergerakan halus, dan “tuning” refleks mata–kepala.
- **Kerja cerebellum sangat berasaskan masa (timing).** Sel Purkinje dan rangkaian dalam cerebellum menembak isyarat pada frekuensi tinggi, memerlukan **bekalan oksigen & glukosa yang konsisten.**
- **Bekalan darah cerebellum** datang melalui arteri SCA/AICA/PICA. Ini salur yang kecil dan bertindak seperti “jalan sehalu”; bila aliran turun naik, cerebellum cepat terasa kesannya.

Kenapa perubahan Oksigen /aliran darah mudah "menggangu" cerebellum?

1) Autoregulasi otak + CO₂

- **Bernafas laju/cetek** (contoh bila perut kembung, cemas, atau menahan sakit) menurunkan CO₂ darah → arteri otak mengecut → **aliran darah ke cerebellum menurun.**
- Cerebellum yang perlukan "timing" tepat jadi **statik** (noise): koordinasi longgar, rasa melayang, atau vertigo halus.

2) Tekanan intraabdomen & diafragma

- Gas menolak **diafragma ke atas** → mengubah tekanan dada dan **mengurangkan 'venous return'** ke jantung buat seketika.
- Output jantung berombak → **perfusion ke otak berayun** (kejap cukup, kejap kurang) → cerebellum **hilang kestabilan input.**

3) 'Shunting' darah ke usus selepas makan

- Selepas makan, **banyak darah dihantar ke usus** (splanchnic pooling) untuk hadam.
- Jika serentak ada gas/kembung + stress, **bekalan ke cerebellum jatuh sedikit** → mudah timbul **ringan kepala / ketidakseimbangan.**

4) Keradangan & histamin

- NGIDS/dysbiosis → **mast cell & sitokin** meningkat; histamin melebarkan salur darah kecil dan boleh **menggangu transmisi neuron.**
- Kesan mikro-edema/permeabiliti kapilari bertambah → **isyarat cerebellum "berombak"** → rasa tak stabil, nystagmus halus, motion-sensitivity.

5) Hubungan rapat dengan sistem vestibular

- Input telinga dalam (vestibular) disalurkan ke **vestibulocerebellum.** Arteri ke kawasan ini kecil (end-artery style).
- **Perfusion turun naik** di telinga dalam/pons/cerebellum → **mismatch visual-vestibular-proprioseptif** → vertigo, "oscillopsia", rasa kepala tak "connected".

Apa yang rosak bila aliran tak stabil (ikut sub-bahagian cerebellum)

- **Vestibulocerebellum (flocculonodular):** pening/vertigo, nystagmus, rasa "bergerak" bila kepala diam, sensitif naik lif/berpusing.
- **Spinocerebellum (vermis):** goyah ketika berdiri/berjalan, **truncal sway** (rasa badan "melambung").
- **Cerebrocerebellum (hemisfera):** pergerakan tangan "overshoot/undershoot" (dysmetria), tulisan tangan bergetar, dan **kabus kognitif** kecil (sebab cerebellum juga "tuning" litar PFC).

Kenapa simptom datang-pergi (episodik)?

- **Pencetus gabungan:** makan besar → splanchnic pooling, **gas/kembung** → diafragma tertekan, **stress/CRH** → nafas laju & CO₂ turun, **histamin** dari makanan/MCAS → salur darah "berkecamuk".
- Campuran faktor ini buat **perfusion cerebellum berombak** selama minit–jam → muncul episod pening/melayang, kemudian reda.

5. Keradangan dan Histamin Tambah Kekusutan



Kalau gas berpunca daripada usus bocor atau bakteria tak seimbang, badan akan melepaskan histamin dan bahan keradangan.

Bahan ini boleh masuk ke otak dan:

- Ganggu cara sel otak berkomunikasi.
- Tambah lagi kekeliruan pada cerebellum.
- Bikin rasa pening jadi lebih kuat dan kerap.

Akhirnya: "Angin" Jadi Masalah Otak dan Imbangan

ANGIN DAN PUSING



Mengganggu
isyarat ke
cerebelum



Masalah keseimbangan

Kesimpulannya, angin bukan sekadar masalah perut. Ia boleh mencetuskan **reaksi berantai dari usus → saraf vagus → otak → cerebellum**, dan akhirnya menghasilkan simptom seperti:

- 🤢 Kepala rasa ringan atau berpusing
- 🟢 Rasa "melayang" atau tak stabil
- 🍷 Fokus terganggu dan cepat penat
- 🍷 Kepala rasa kosong atau "floating"

 **Ringkasnya:**

Gas dalam usus bukan hanya buat perut rasa tak selesa. Ia boleh ganggu otak kita secara tidak langsung — terutamanya bahagian cerebellum — lalu menyebabkan pening, rasa tidak seimbang, dan hilang kawalan badan.

 **Bagaimana 3 Fasa Produk MBB Menyelesaikan Masalah “Angin → Pening → Cerebellum”**



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.

Masalah pening dan rasa melayang akibat angin bukan sekadar berpunca dari perut. Ia ialah hasil **reaksi berantai neuro-gastro-imun** yang bermula dari usus, memberi kesan kepada saraf vagus, hormon stress (CRH), histamin, dan akhirnya mengganggu **cerebellum**, pusatimbangan badan.

Fungsi 3 Fasa MBB direka khas untuk **"reverse" keseluruhan reaksi berantai ini langkah demi langkah**, bukannya rawat simptom di permukaan.

 **FASA 1 – "Reset Usus & Kawal Fermentasi Gas"**

 **Produk utama:** HAWFI PLUS/ HAWFI ULTRA

 **Fokus fisiologi:**

- Kawal punca penghasilan gas (fermentasi akibat makanan tidak hadam & dysbiosis).
- Baiki pergerakan usus (motiliti) supaya tekanan tidak meningkat.
- Kurangkan beban keradangan yang mencetuskan histamin.

 **Cara ia bertindak:**

1. **Psyllium Husk & Inulin** – Bertindak sebagai prebiotik yang menyerap air, melembutkan najis dan membantu pergerakan usus. Ini mengelakkan makanan terperangkap terlalu lama yang boleh jadi bahan “fermentasi gas”.
2. **Hawthorn & Beetroot** – Tingkatkan aliran darah mikro ke saluran pencernaan, memperbaiki motiliti dan sokong fungsi saraf enterik.
3. **Vitamin C** – Mengurangkan tekanan oksidatif dalam usus dan membantu menutup “celah” pada usus bocor (tight junctions).

 **Kesan klinikal:**

- Gas tidak lagi terkumpul secara berlebihan.
- Tekanan pada saraf vagus berkurang.
- Isyarat kecemasan ke otak mula menurun.

 **FASA 2 – “Stabilkan HPA Axis & Hentikan CRH Berlebihan”**

 **Produk utama:** HAWFI PLUS / HAWFI ULTRA + HAPPY D PRO + REAL B

 **Fokus fisiologi:**

- Hentikan ‘engine stress’ di hipotalamus yang menyebabkan CRH naik.
- Pulihkan tenaga mitokondria & fungsi saraf untuk peristalsis normal.
- Stabilkan hormon kortisol supaya sistem pencernaan tidak lagi “shutdown”.

 **Cara ia bertindak:**

1. **HAPPY D PRO (Vitamin D3 + K2 + Magnesium Glycinate):**
 - Vitamin D3 & K2 menyokong imun usus dan mengurangkan keradangan.
 - **Magnesium glycinate** menenangkan sistem saraf parasimpatetik, menyekat pelepasan CRH berlebihan dan meningkatkan GABA — sangat penting untuk mengurangkan isyarat “fight or flight” yang mencetuskan simptom pening.
2. **REAL B (B-Complex, CoQ10, Ginseng):**
 - Memberi tenaga kepada neuron dan mitokondria → sokong fungsi saraf vagus dan cerebellum.
 - B-vitamin juga membantu sintesis neurotransmitter seperti serotonin & acetylcholine yang terlibat dalam motiliti usus dan koordinasi otak.

✓ Kesan klinikal:

- CRH menurun → sistem pencernaan tidak lagi "tersekat".
- Aliran darah dan oksigen ke cerebellum menjadi lebih stabil.
- Autonomik kembali seimbang → tiada lagi pening mendadak.

🧬 FASA 3 – "Recalibrate Microbiome & Kawal Histamin"

🧪 **Produk utama:** HAWFI PLUS/ HAWFI ULTRA + MICROBAL + REAL C PRO

🔧 Fokus fisiologi:

- Pulihkan ekosistem mikrobiota → kurangkan bakteria penghasil gas dan histamin.
- Kawal tindak balas mast cell & keradangan supaya histamin tidak mengganggu cerebellum.

🧫 Cara ia bertindak:

1. **MICROBAL (probiotik terpilih):**
 - Menggantikan bakteria penapaian tinggi (gas-forming) dengan bakteria anti-radang seperti *L. plantarum* & *B. breve*.
 - Menurunkan histamin yang dilepaskan oleh mikroba patogenik, sekali gus mengurangkan "serangan" ke atas otak.
2. **REAL C PRO (Vitamin C, Quercetin, Curcumin, Zinc Carnosine):**
 - Quercetin & curcumin menyekat pengaktifan mast cell → histamin terkawal.
 - Zinc carnosine memperbaiki mukosa usus, menghentikan "kebocoran" histamin masuk ke darah.

✓ Kesan klinikal:

- Histamin & sitokin turun secara berperingkat.
- Sinyal neuron cerebellum menjadi bersih semula → koordinasi &imbangan stabil.
- Simptom seperti "floating", ringan kepala, dan sesak dada mula hilang.

🧠 Kesimpulan: "Gas → Pening" Tidak Lagi Berlaku

👉 **Fasa 1:** Hentikan punca gas.

👉 **Fasa 2:** Tenangkan saraf & kawal hormon stress.

👉 **Fasa 3:** Pulihkan usus & halang histamin dari ganggu otak.

Hasilnya: tiada lagi rasa *melayang*, *pusing*, atau *ketidakstabilan badan* selepas makan atau bila perut kembung.

💡 **Nasihat:** Untuk hasil optimum, lakukan pemeriksaan menyeluruh dahulu supaya kita tahu tahap usus, hormon dan mikrobiota anda.

👉 Untuk nasihat lanjut, hubungi Dietect anda untuk lawati MBB Diet Centre

untuk pemeriksaan terperinci.