



MUSIM HUJAN & SIMPTOM GGA

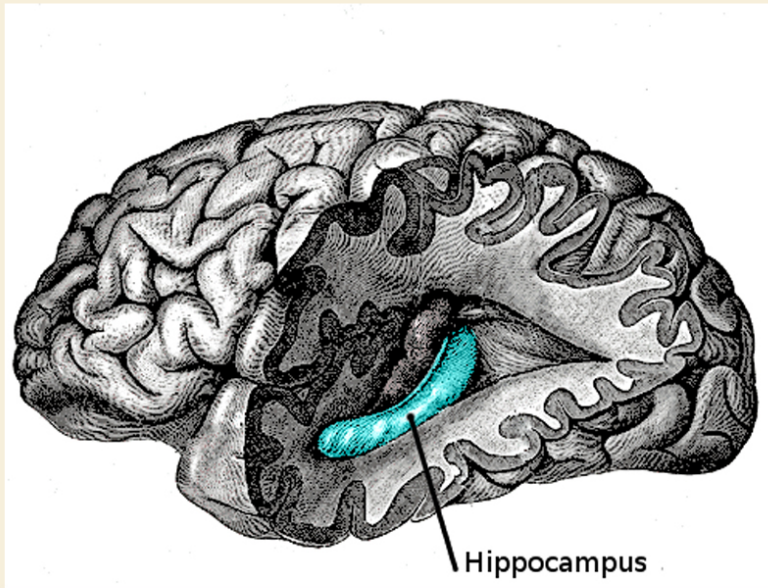
Kenapa Sejuk Boleh Cetus Gastrik, GERD & Anxiety?

Musim Hujan & Simptom GGA: Kenapa Sejuk Boleh Cetus Gastrik, GERD & Anxiety?

Ramai pesakit perasan setiap kali masuk **musim hujan**, terutamanya pada waktu petang ke malam (Asar ke Maghrib) bila suhu semakin rendah, simptom mereka jadi lebih teruk. Rasa pedih perut kembali, dada ketat, nafas jadi pendek, malah ada yang alami serangan panik. Kenapa ini berlaku? Jawapannya ada pada mekanisme **EARS (Energy Allocation Repatterning Syndrome)** dan **NGIDS (Neuro-Gastro-Immune Dysregulation Syndrome)** asas kepada masalah GGA.



Apa Itu EARS & NGIDS?

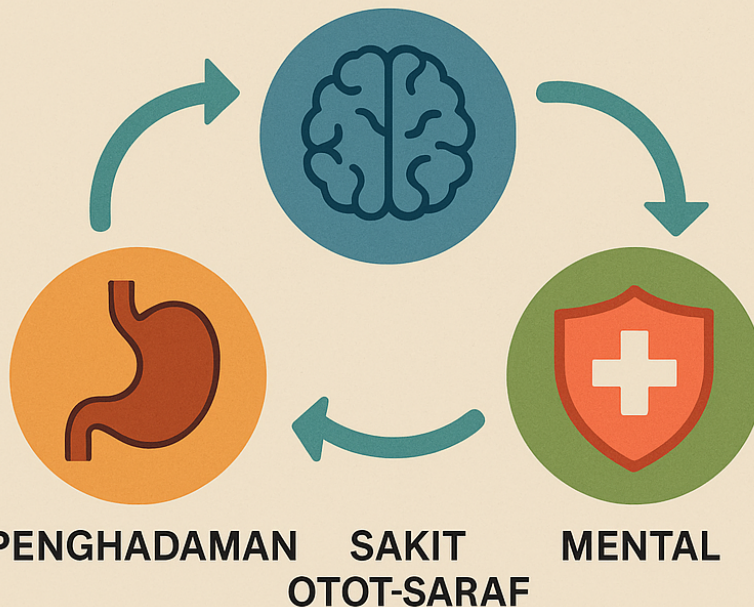


EARS

Keadaan bila hipokampus (pusat kawalan kortisol dan tenaga di otak) mengalami keradangan. Akibatnya, tubuh gagal mengatur dan mengagihkan tenaga dengan sempurna.

NGIDS

Bila EARS berpanjangan, ia mengganggu paksi otak–usus–imun (gut–brain–immune), menyebabkan simptom penghadaman, sakit otot-saraf, dan mental.



❄️ Bagaimana Suhu Rendah Cetus Simptom GGA (Melalui EARS/NGIDS)

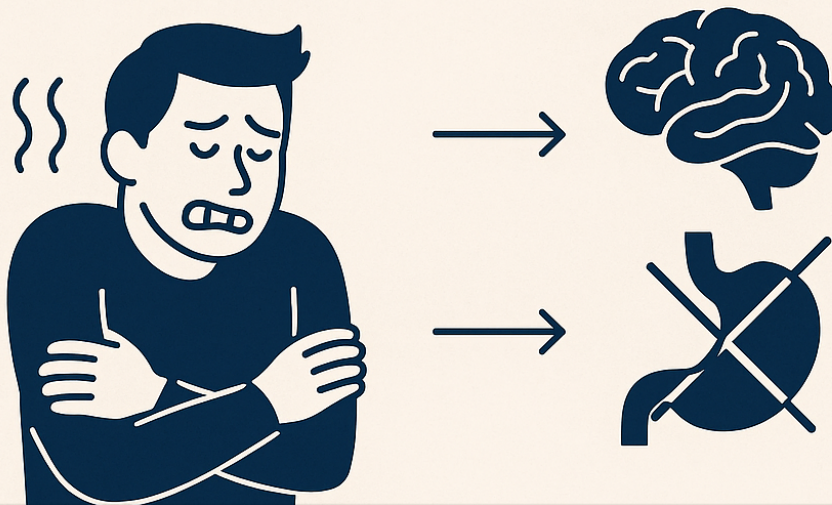
1. Badan Alihkan Tenaga Untuk Panaskan Diri

- Suhu rendah dianggap sebagai **stress fizikal**.
- Untuk hasilkan haba (*thermogenesis*), badan alihkan tenaga daripada otak & sistem pencernaan.

👉 Akibatnya, sistem lain mula kekurangan tenaga.

BADAN ALIHKAN TENAGA UNTUK PANASKAN DIRI

- Suhu rendah dianggap sebagai stress fizikal.
 - Untuk hasilkan haba (thermogenesis), badan alihkan tenaga daripada otak & sistem pencernaan.
- **Akibatnya**, sistem lain mula kekurangan tenaga.



2. Kortisol Rendah → Gluconeogenesis Pecah Otot

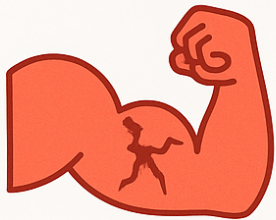
- Mekanisme paling konsisten & well-documented dalam endocrinology.
- Bila kortisol tak cukup akibat hippocampus gagal mengesan paras kortisol sedia ada, badan akan gagal maintain gula darah → terpaksa aktifkan **gluconeogenesis** (pecahkan otot → glukosa).
- Kesan: **muscle wasting, fatigue, catabolism**.
- Dalam konteks EARS/NGIDS, otot **psoas** menegang, menekan diafragma & kawasan perut → mencetuskan **pedih ulu hati**.

✓ **Ini mekanisme paling kuat secara saintifik.**

Kortisol Rendah → Gluconeogenesis Pecah Otot



Hippokampus
gagal detect
kortisol



Gluconeogenesis:
pecahkan otot
→ glukosa



Hasilkan gula darah



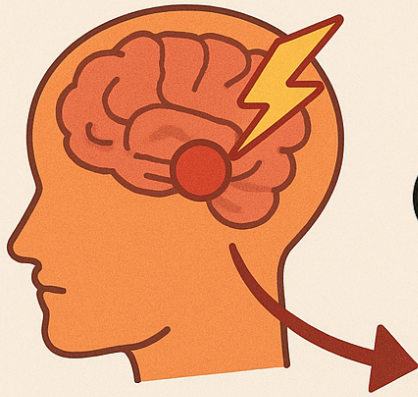
Pedih ulu hati
/ GERD



3. CRH Naik, Alarm Tak Padam

- Hipotalamus melepaskan **CRH** (hormon alarm).
- Biasanya kortisol akan "tenangkan" alarm ini.
- Bila kortisol rendah, alarm tak berhenti → tercetus **anxiety, panic attack, jantung berdebar**.

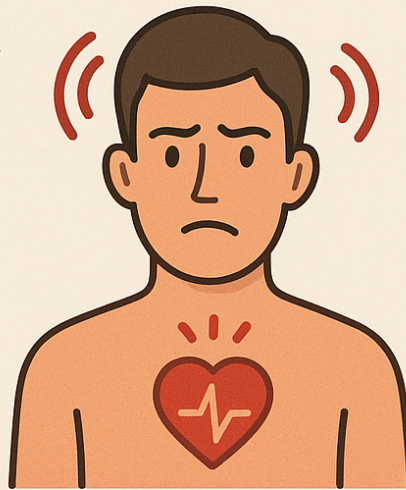
CRH NAIK, ALARM TAK PADAM



CRH
(hormon alarm)

**Kortisol
Rendah**

- Hipotalamus melepaskan CRH (hormon alarm).
- Biasanya kortisol akan “tenangkan” alarm ini.



Bila kortisol rendah
alarm tak berhenti →
tercetus anxiety,
panic attack, jantung
berdebar.

4. Histamine Flare & Mast Cell Activation

- **Histamine flare** berlaku bila sistem tenaga gagal → badan melepaskan histamine untuk kekal “alert”.
 - Histamine tinggi mengganggu **usus & saraf vagus** → muncul simptom **anxiety, panic, GERD/pedih ulu hati**.
 - Dalam keadaan sejuk, histamine release juga boleh aktifkan **mast cell**
-
- **Leaky gut** bertambah,
 - toksin masuk darah,

- peradangan meningkat → **perut panas, angin susah keluar, gastrik/GERD makin teruk.**



5. Micro-Contraction Otot Psoas

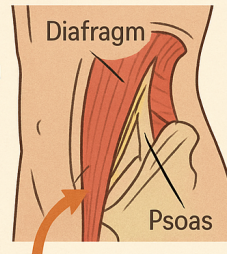
- Stress kronik akibat alarm yang berterusan buat otot deep core (**psoas**) sentiasa tegang.
 - Tekanan ini menjejaskan diafragma & saraf → tercetus simptom:
 - Leher ketat
 - Bahu & scapula sakit
 - Nafas jadi pendek
- 👉 Pesakit rasa seolah masalah jantung/paru-paru, padahal punca sebenar daripada **otot & saraf autonomik**.

MICRO-KONTRAKSI OTOT PSOAS



• Stress kronik akibat alarm yang berterusan buat otot deep core (psoas) sentiasa tegang:

- Leher ketat
- Bahu & scapula sakit
- Nafas jadi pendek



Pesakit rasa seolah masalah jantung/paru-paru, padahal punca sebenar daripada otot & saraf autonomik.

🌀 Lingkaran EARS → NGIDS → GGA

1. Suhu rendah → **CRH & histamine naik.**
2. Tenaga dialih untuk haba → organ lain kekurangan tenaga.
3. Hipokampus gagal regulate → alarm loop berterusan.
4. Terhasil simptom GGA:
 - **Gastrik/GERD** – perut panas, pedih, angin.
 - **Anxiety/Panik** – dada ketat, rasa sesak nafas.
 - **Otot tegang** – leher, bahu, scapula keras.



🔗 Algoritma Perubatan: "Cold-Triggered GGA in EARS/NGIDS"

Trigger: Suhu rendah / stress fizikal



Hipotalamus naikkan CRH



Hipokampus radang → gagal regulate kortisol



[Kortisol rendah]

↳ A. Gluconeogenesis pecah otot → psoas tegang → pedih ulu hati

↳ B. Alarm tak padam → anxiety, panic, jantung berdebar

↳ C. Histamine flare + mast cell active → GERD, leaky gut, keradangan



[Hasil akhir]

- Gastrik/GERD (pedih ulu hati, angin, perut panas)

- Anxiety/Panic (sesak nafas, dada ketat)

- Muscle tension (psoas, leher, bahu, scapula)

📌 Kesimpulan:

- Mekanisme utama: **Kortisol rendah → gluconeogenesis → psoas**

tegang + pedih ulu hati.

- Mekanisme sokongan: **Histamine flare + CRH tinggi** → anxiety, GERD, keradangan.
- Semua ini berkumpul → menghasilkan **lingkaran EARS** → **NGIDS** → **GGA**.

3 Fasa Produk MBB & Kesan pada EARS → NGIDS → GGA

mbb.
Diet Microbiome Based

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 – Reset & Tenaga Asas (HAWFI Plus/ Ultra)**

Isu yang disasar:

- Hipokampus inflame, gagal regulate kortisol.
- Usus bocor (leaky gut) → keradangan naik.
- Histamine flare makin teruk waktu sejuk.

Bagaimana HAWFI membantu:

- **Serat & inulin** → tutup kebocoran usus (reduce leaky gut).
- **Hawthorn & beetroot** → anti-keradangan, stabilkan aliran darah → kurangkan beban hipokampus.
- **Vitamin C** → neutralise radikal bebas, support kortisol.

👉 Kesan: **Hipokampus lebih stabil, histamine flare berkurang**, simptom gastrik & angin reda.

◆ Fasa 2 – Pulih & Bina Semula (HAWFI + Real B + Happy D Pro)

Isu yang disasar:

- Kortisol rendah → badan terpaksa guna **gluconeogenesis** (pecah otot).
- Akibatnya psoas tegang → pedih ulu hati, dada ketat.
- Otot cepat penat, fatigue.

Bagaimana gabungan membantu:

- **Real B (Taurine, B Complex, Ginseng, CoQ10)** → tingkatkan tenaga selular (ATP), kurangkan kebergantungan pada pecahan otot.
- **Happy D Pro (Vitamin D3 + K2)** → kawal sistem imun, kuatkan tulang & otot, stabilkan mood.
- **HAWFI** terus support gut barrier & kawalan keradangan.

👉 Kesan: **Kurang muscle wasting, psoas lebih relaks, tenaga stabil tanpa pecah otot.**

◆ Fasa 3 – Stabilisasi & Pertahanan (HAWFI + Microbal + Real C Pro)

Isu yang disasar:

- Alarm loop berterusan (CRH naik, kortisol rendah).
- Mast cell activation & histamine berlebihan → anxiety + GERD.
- Imun usus & saraf autonomik terganggu.

Bagaimana gabungan membantu:

- **Microbal (probiotik & prebiotik)** → restore microbiome, kawal mast cell & histamine.

- **Real C Pro (Vitamin C, Curcumin, Quercetin, Zinc Carnosine, Glutamine)** → kuatkan dinding usus, kurangkan peradangan sistemik, tenangkan saraf vagus.
- **HAWFI** kekalkan aliran serat & anti-keradangan harian.

👉 Kesan: **Histamine terkawal, anxiety reda, GERD berkurang, alarm loop mula stabil.**

📌 Ringkasan

- **Fasa 1 (Reset)** → Tenangkan usus & hipokampus, kurangkan histamine flare.
- **Fasa 2 (Pulih)** → Hentikan pecahan otot untuk tenaga, lindungi psoas, kurangkan pedih ulu hati.
- **Fasa 3 (Stabil)** → Pulihkan microbiome, hentikan alarm loop, kawal anxiety + GERD jangka panjang.