

Acid reflux yang tak berkesudahan.

Reflux Tak Habis-Habis...

Mungkin Bukan Sebab Asid Je.



Kadang puncanya mekanik badan: psoas + nafas + tekanan dalam perut.

✘ Psoas tegang \neq buat asid

🧑 Tapi dia boleh “kacau” postur & pernafasan

🔄 Bila mekanik rosak \rightarrow reflux jadi mudah berulang

Psoas:

Otot Dalam Yang Sambung
Pinggang → Paha



Psoas = hip flexor utama



Bila dia tegang → pelvis “tertarik ke depan”



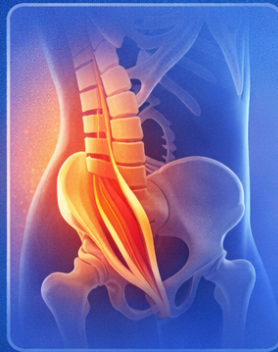
Pinggang jadi lebih arch + rusuk mudah flare

3 Sebab Psoas 'Auto Pendek'



Duduk lama

- ⇒ hip sentiasa flex
- otot "learn posisi pendek"



Anterior pelvic tilt / rib flare

- ⇒ abdomen rasa terkompres



Stress / survival mode

- ⇒ badan suka bracing + tahan nafas
- psoas jadi 'guarding'

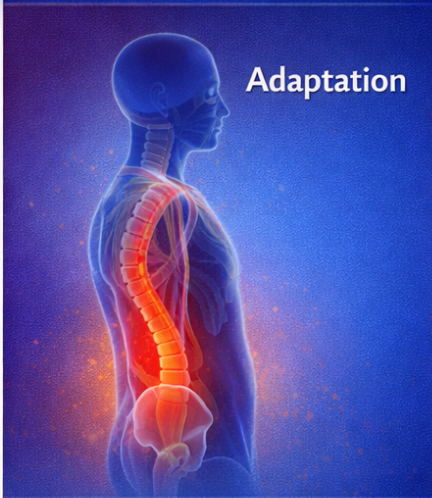
Bila Stress Kronik, Psoas Pendek Dalam 2 Cara

A) Functional shortening (paling common)



- Psoas sentiasa ON
 - rasa ketat walau tengah rehat
- cepat ketat balik lepas stretch

B) Structural shortening (minggu~bulan)



- bila hip selalu flex + bracing
 - tisu adapt jadi "lebih pendek"
- hip extension makin limited

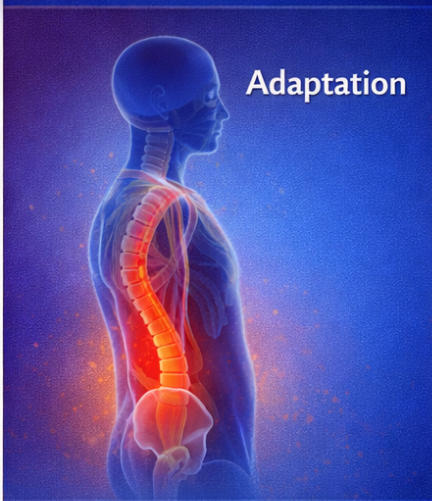
Bila Stress Kronik, Psoas Pendek Dalam 2 Cara

A) Functional shortening (paling common)



- Psoas sentiasa ON
 - rasa ketat walau tengah rehat
- cepat ketat balik lepas stretch

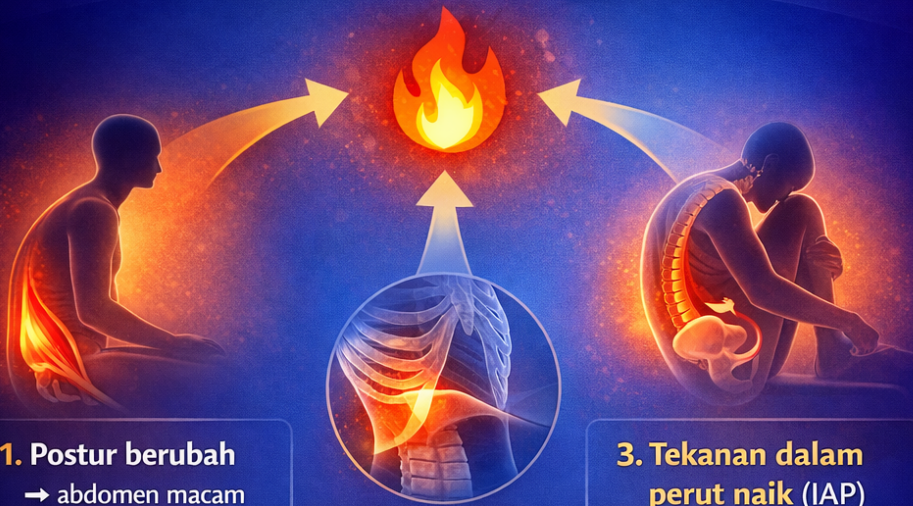
B) Structural shortening (minggu~bulan)



- bila hip selalu flex + bracing
 - tisu adapt jadi "lebih pendek"
- hip extension makin limited

Psoas Pendek → Reflux Jadi Mudah

3 Jalan



1. Postur berubah

→ abdomen macam
dipicit → senang
“naik”

→ cepat ketat balik
lepas stretch

2. Diaphragm

lemah (nafas tinggi
dada / rib flare)

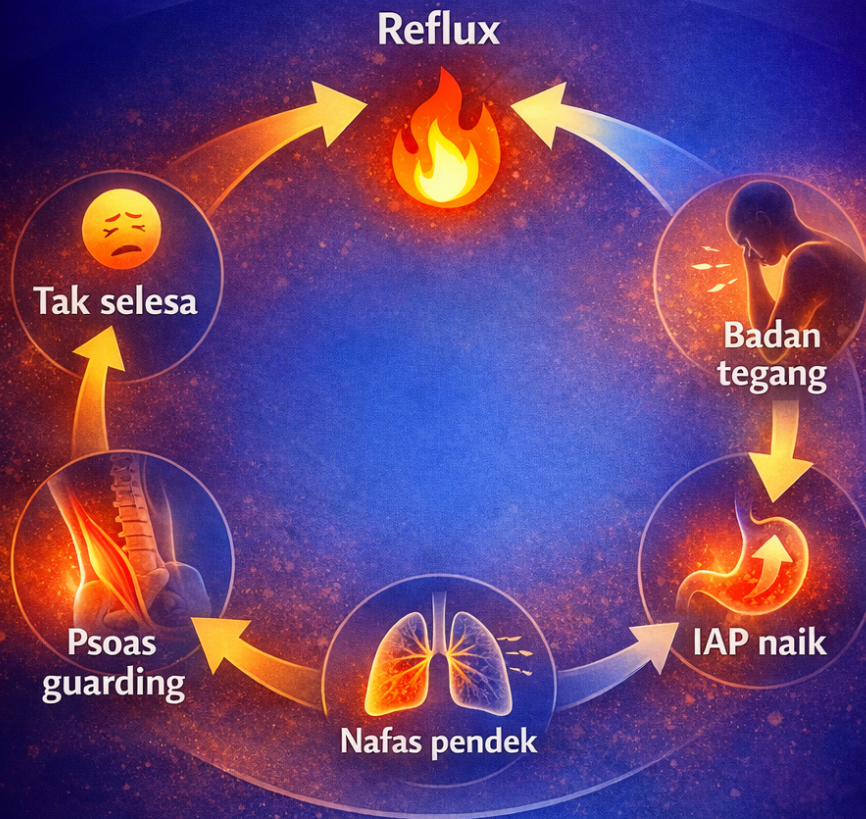
→ “anti-reflux clamp”
kurang kuat

3. Tekanan dalam perut naik (IAP)

→ bila bracing +
membongkok

Loop Reflux:

Lagi Tak Selesa → Lagi Ketat → Lagi Reflux



Solution No.1: Brisk Walk

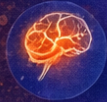
(Paling Selamat & Real Life)

Dos: 30–45 min, 5–6 hari/minggu
(Zone 2 ringan)

Kenapa dia power (3 sebab):



buka hip extension natural
(psoas “panjang” lembut)



turunkan baseline
stress/guarding



rhythm diaphragm lebih cantik
→ IAP lebih stabil



3)

BINA “BUDGET TENAGA” UNTUK 45 MINIT

MBB Formula (Diet + Suplemen)

- **Bebaskan tenaga:** kurang bracing/trigger



Hippocampus mula
regulate stress & tenaga



Baru badan mampu
maintain brisk walk 45 min



For further advice, do contact your Dietitian or visit MBB Diet Centre for a detailed checkup.

Bila Dah OK, Baru Upgrade Ke Light Jogging

Boleh upgrade bila 3 tanda stabil 7–14 hari:

- ✓ reflux kurang kerap/kurang kuat
- ✓ boleh walk tanpa dada panas/sendawa naik
- ✓ pinggul/pinggang tak “tarik kuat”

SOP Walk–Jog (minggu 3–4):

- Warm-up walk 5 min
- Jog 30–60s + walk 2–3 min × 6–10
- Cooldown 5 min

Rule: jog mesti easy, bukan semput

Traffic light:

- **Green** : makin ringan +tidur ok → teruskan
- **Yellow** : dada panas sikit → slow / tukar jog→walk
- **Red** : sakit dada kuat/pening/reflux makin teruk berhari-hari → stop & assess

Bonus 2 min lepas walk/jog:

- Half-kneeling hip flexor stretch
60–90s/side (tuck tailbone, lembut)

Follow jer formula MBB ini yer



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.