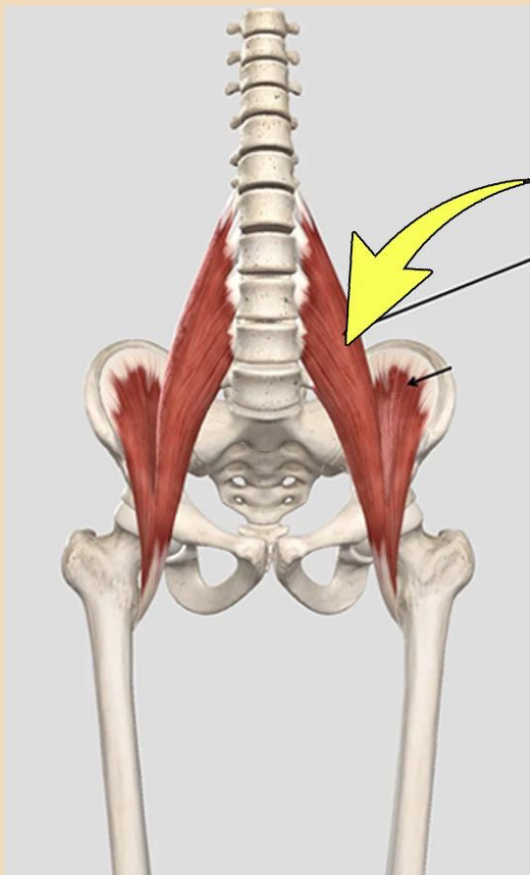


GGA- Penjelasan dan solusi sakit belakang dan sesak nafas

Testimoni kali ini kan kita fokus bab penjelasan sakit belakang dan sesak nafas. Dia wajib akan datang kombo. Isu ini adalah disebabkan Psoas yang ketat.

**Psoas ialah otot penting umpama getah yang menghubungkan pinggang ke tulang peha. Apabila otot psoas ini tegang, badan rasa ketat seolah-olah dari kepala sampai ke tumit.**

### Otot psoas



Otot psoas ini umpama getah. Kalau otot psoas ini ketat, ianya akan menarik bahagian atas dan bawah tubuh kerana ia bersambung dengan otot belakang atas dan bawah.



Ini menyebabkan isu sakit belakang dari kepala hingga ke tumit.

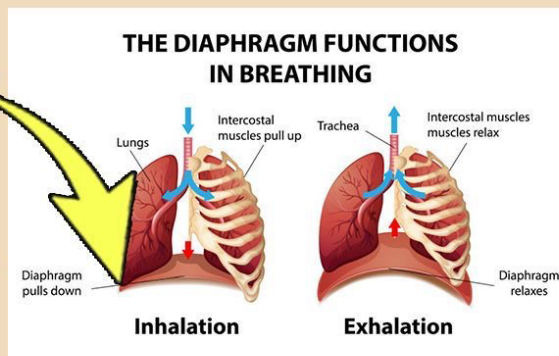
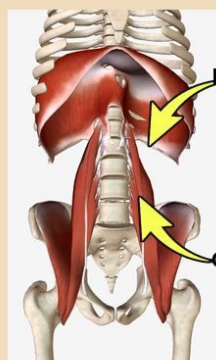


Otot psoas yang tegang mampu mengganggu postur tubuh.

Menariknya, apabila postur tubuh terganggu akibat otot psoas yang ketat, ianya juga akan mempengaruhi pernafasan. Ini kerana otot psoas dan diafragma saling berkait rapat.

Diafragma adalah otot utama pernafasan dan diafragma juga membantu "menguatkan" fungsi injap LES untuk mengurangkan risiko refluks.

**Psoas normal    Psoas ketat**



Bila psoas tegang, postur tubuh akan berubah. ini menghadkan pergerakan diafragma. Ianya tak mampu mengembang untuk tarik nafas dan menguncup untuk hembus nafas. menyebabkan isu n afas terasa pendek, tarik nafas rasa kosong. Ianya umpama kita nak tarik dan tolak picagari untuk sedut dan hembus tak boleh.

**TAK BOLEH TARIK DAN TOLAK**  
=  
**Tak boleh sedut dan tak boleh hembus.**



Psoas nie dia ketat kalau dia masuk dalam mode "Survival". Kalau terperangkap lama dalam mode "survival" dia akan lagi ketat dan memendek. Menyebabkan isu sakit belakang dan sesak nafas lagi kerap walaupun stress skit sahaja. Yang menyebabkan kita terperangkap lama dalam mode survival jika kita berlaku disfungsi hippocampus akibat stress kronik tubuh atau otak.



**Apabila disfungsi hippocampus berlaku, otak akan kehilangan 'sensor keselamatan'**

Otak tak lagi mampu bezakan keadaan selamat dengan ancaman sebenar. **Semua stress walaupun kecil dianggap sebagai ancaman besar.**

Ini menyebabkan tubuh akan "overreact" terhadap apa sahaja stress ketika ini.

### **Sebagai contoh**



**Naik tangga**  
trigger simptom



**Marah**  
trigger simptom



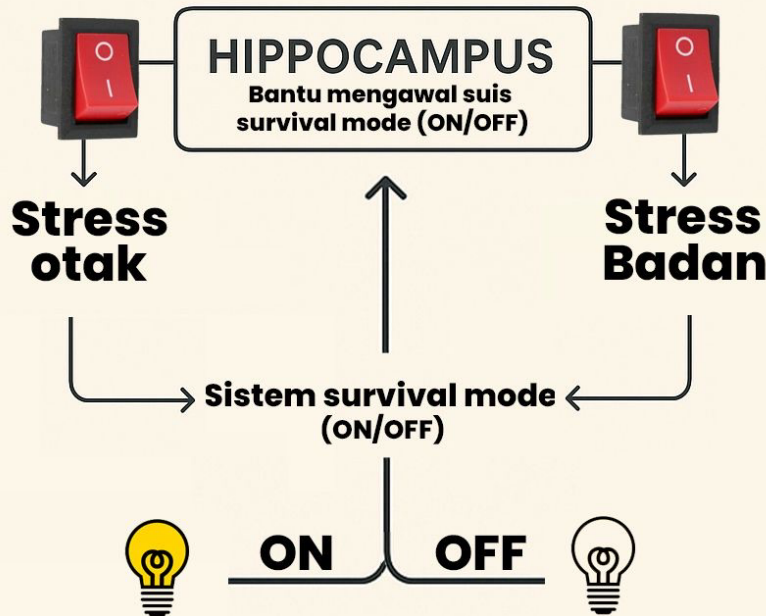
**Takut**  
trigger simptom



**DAN 1001 stress walaupun kecil akan dianggap otak sebagai bahaya yang mampu mengancam nyawa.**

# HIPPOCAMPUS

"Hippocampus bantu otak bezakan selamat atau bahaya dan bantu 'OFF' survival mode bila keadaan selamat."



**Sistem survival mode on**  
Psoas ketat untuk siap siagakan tubuh lawan atau lari dari bahaya.

**Sistem survival mode off**  
Psoas relax.

**JIKA survival mode sentiasa on !**  
Otot psoas akan ketat dan memendek.  
- Akan sakit belakang dari kepala hingga ke tumit.  
- Nafas pendek, sesak, tarik nafas terasa kosong.  
- Kerap acid reflux (gerd)  
- Punca Hiatal hernia.  
dan pelbagai lagi

Nak selesaikan isu ini, kita perlu rawat dari akar isu iaitu disfungsi hippocampus. Pada peringkat permulaan kita amal HAWFI Plus/ Ultra dan praktik MBB. Ini akan memberi ruang untuk proses pemulihan awal hippocampus. Fasa seterusnya adalah amal Happy D pro dan Real B. Fasa ini kita WAJIB untuk mula bersenam dengan consistent untuk peringkat pertengahan pemulihan hippocampus. Akhir sekali kita amal Microbal dan Real C serta teruskan bersenam untuk memastikan kita tak "relapse semula" seperti testimoni ni. Follow jer formula MBB ini ya

< 48



MBB Jamilah

last seen today at 12:18 PM



Alhamdulillah....Acik pon dh byk  
baiknya.....alhamdulillah atas  
rezeki Allah.....  
mula thu hawfi....ada kwan mnntu  
kt kl..dia terok kene gga..msok  
hospital....dia yg suruh  
minum...rupanya kwan mnntu  
tu...ayah pada hakim firdaus.....  
acik sembng gn dia kt kl baru nii  
dkt mardi serdang ..acik gi tempat  
kerja depe..terjumpa dia tgh  
mkn...mula x kenai sbb dh berisi  
bdnnya.....lps tu terperasan ke dia  
😁😁😁...nya tanya..hai kak dh  
sehat kr....acik kta alhamdulillah  
sngt..dh boleh jln2 rmh ank2...yg  
jauh2...  
lps tu bru dia cite...yg hakim tu ank  
diaa...  
mk pon ....kta.....loooooo yaaaaa  
krrrrr😁😁😁😁😁...  
fadl phmm kr acikk tulisss niiii....😁

11:53 AM

perut Acik pon dh elok sngt dahh..x  
de beragam dahh....

11:55 AM

blknng dah x sakitt....dlu nk naik  
kete pon x bolehh...

11:55 AM



Input field for text or attachments



< 51



Dietect Fadhilah

مجموعه زلال ادب ج كاتر و يدول ارون MBB...



Assalamualaikum sahabat mbb semua, disini sy ingin kongsi kan sedikit pengalaman sy dgn mengamalkan hawfi dan mbb selama 5 bulan, banyak perubahan positif yg sy rasakan selama 5 bulan mbb. Sebelum amalkan hawfi dan mbb sy mengalami simptom sesak nafas, tak boleh tidur, kepala melayang, buasir berak berdarah, berat badan sy dari 82kg turun mendadak sehingga 53kg. doc diognosis sy ulser perut, batu dalam hempedu, hati berlemak dan saluran paru-paru bernanah.

Dengan berkat usaha sy dgn izin Allah sy telah beransur pulih dan sekarang berat badan sy dah naik 63kg. setiap perjalanan itu penuh cabaran, tetapi yg penting adalah terus berusaha dan mencuba jangan pernah give up, bulan depan (jan25) sy ada appoinment akan full check up sy akan kongsikan result kt sini.

dan terima kasih yg tak terhingga kepada dietect FIRDAUS atas bimbingan dan sokongan yg tidak pernah putus dan tak lupa juga nada dietect nuan fadh





# 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.