



Tips MBB : Kenapa bila saya balik mengurut simtom saya makin teruk?

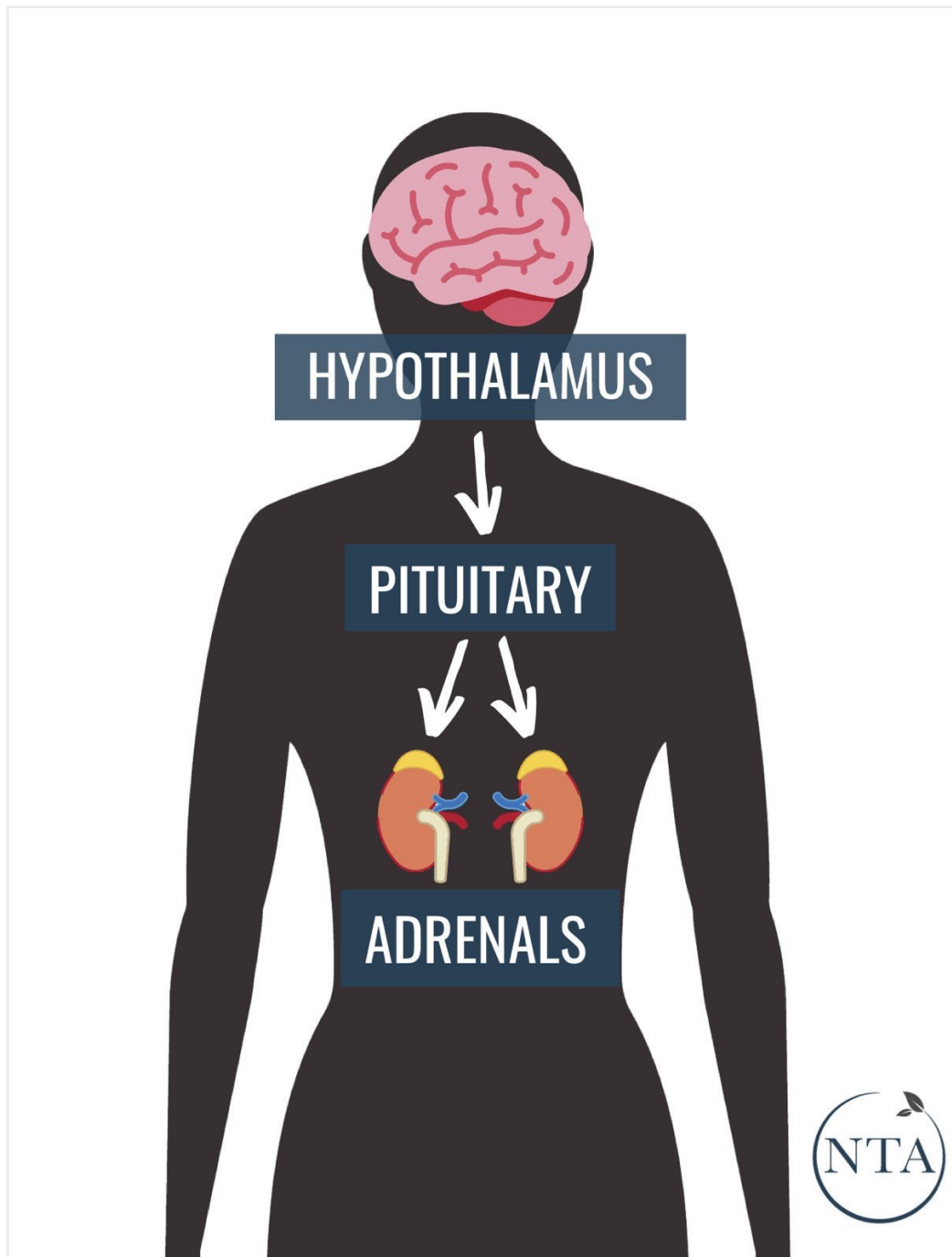
Untuk mereka yang mengalami masalah Gastrik GERD Anxiety, jangan urut guna kudrat (kuat). Selalunya lepas urut tu, balik rumah rasa okay je. Tapi esoknya mula lah datang symptom:

- * Angin satu badan
- * Mual yang tak berhenti
- * Pening
- * Reflux
- * Dada rasa ketat,
- * Gatal gatal
- * Rasa panas nak demam dan macam-macam lagi.

Kenapa jadi macam ni? Sebab orang yang ada GGA ni, otot mereka rapuh dan lemah. Keadaan ni kita panggil muscle atrophy.

Punca utama gastrik, GERD anxiety ini adalah histamine intolerance dan leaky gut. Bila ada masalah ni, tubuh akan terperangkap dalam kitaran stress berpanjangan atau sympathetic dominant. Keadaan mengganggu cara badan kita handle stress, lebih tepat lagi, ia mengganggu HPA axis kita.

Apa itu HPA Axis.



Mudah nak faham, HPA axis ni macam sistem komunikasi dalam badan kita yang bantu kita handle stress. Ia bermula dengan hypothalamus dalam otak kita yang kesan signal stress yang memerlukan kita "lawan atau lari". Hipotalamus ni hantar mesej kepada kelenjar pituitari, yang kemudiannya hantar signal ke kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon Adrenaline dan kortisol.

Kortisol bantu badan hadapi stress dengan

- * Tingkatkan degupan jantung untuk mempersiapkan tubuh "lawan atau lari"
- * Bekalkan lebih gula kepada tubuh "boost" tenaga.

Tapi bila HPA axis ni terganggu, kortisol boleh jadi terlalu banyak menyebabkan "muscle catabolism" atau penguraian otot sebagai sumber tenaga yang mana menyumbang kepada "muscle atrophy". Ini kita boleh lihat dari penurunan berat secara mendadak.

Lama kelamaan jika stress ini tak dihentikan, penghasilan kortisol akan berkurangan. Ini akan menyebabkan tubuh struggle untuk "maintain" paras metabolisme glucose dan ending dia kita akan letih berpanjangan. Ini akan menyebabkan sistem immune bekerja "overtime", keradangan seluruh tubuh akan berlaku yang mana menyebabkan "muscle atrophy" makin teruk. Tak susah pon nak tahu kita ada condition nie. Kalau naik tangga dah mengah, angkat berat sikit pon dah sempit itulah dia yer.

Otot yang rapuh dan lemah bila kita urut dengan kuat:

- * tekanan dan geseran tu boleh buat kulit dan tisu bawah kulit kita jadi lebih sensitif dan terdedah kepada pelepasan histamin yang lebih banyak. Ini boleh buat symptom sedia ada makin teruk.

- * Menambah kesakitan dan keradangan pada otot. Stress dari urut tu boleh buat rasa lebih letih, trigger anxiety, dan menyebabkan kecederaan pada otot.

Senang kata, orang GGA nie kalau pi mengurut kat wak jawa mana yang tak tahu bab GGA nie dan dia pi hentam urut kaw kaw punya, memang menggeleparlah selama otot tue nak pulih balik. Yang nie mau ambik masa seminggu lebih yer.

Jadi apa nak buat?

Kalau dah pi mengurut kat wak wak dan dah trigger balik symptom, ambik jer ubat tahan sakit ibuprofen dan cetirizine. Ini akan bantu BANYAK dalam mengurangkan symptom. Kalau tak satu kerja pon tak boleh buat.

Orang GGA nie nak mengurut buat ringan ringan dah ler. Habuan nak buang angin jer pon. Boleh buat sendiri dekat rumah. Follow jer tips ini 🙌 <https://youtu.be/rkXjTVYZI4k>

Last sekali, selesaikan punca masalah dari akan yer. Seperti biasa 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.