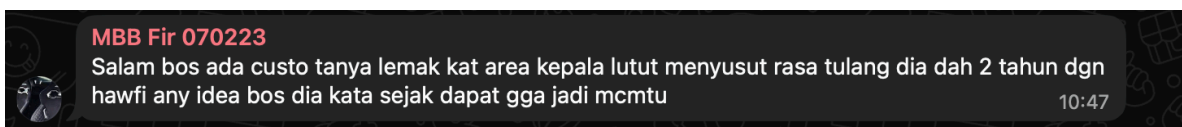


GGA: Kenapa Lutut Jadi Mencekung



“ GGA Kenapa Lutut Jadi Mencekung”



Ini adalah isu biasa family MBB.

“Dulu lutut saya ada isi... sekarang macam kosong, nampak bentuk kepala lutut

seketul."

"Macam lemak hilang kat kepala lutut."

"Ini sebab kurang gel lutut ke?"

Ini bukan disebabkan oleh "gel" lutut haus.

Hal ini disebabkan oleh isu GGA itu sendiri dan apa yang berlaku pada lutut itu hanyalah "refleksi" kepada apa yang sedang berlaku pada tubuh. Saya jelaskan ya.

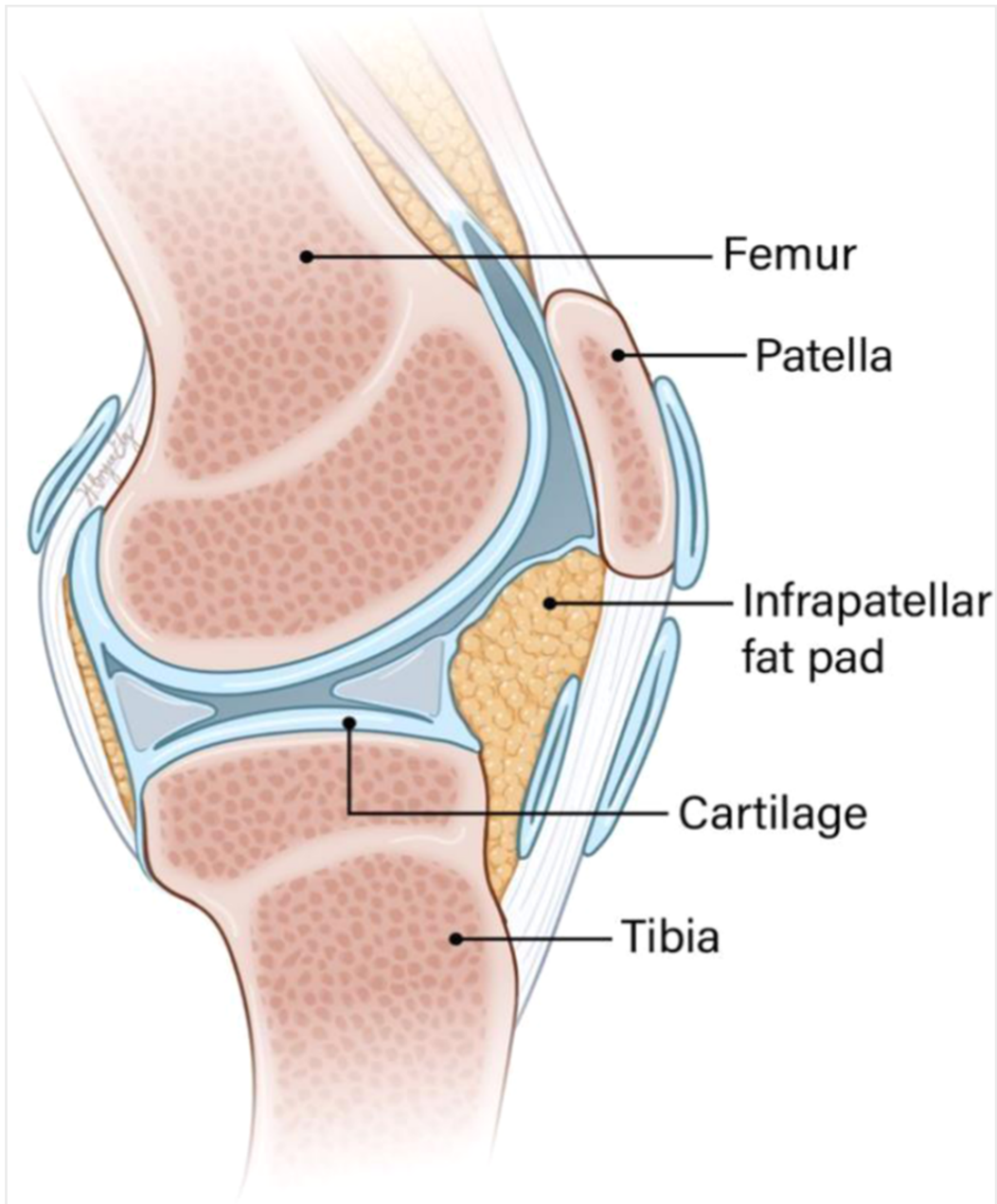
APA SEBENARNYA YANG ADA DI KAWASAN LUTUT?

Ramai bayangkan lutut cuma:

- tulang
- Gel lutut

Yang sebenarnya "lutut" dibentuk oleh 3 komponen penting:

1. Lemak pelindung (fat pad)



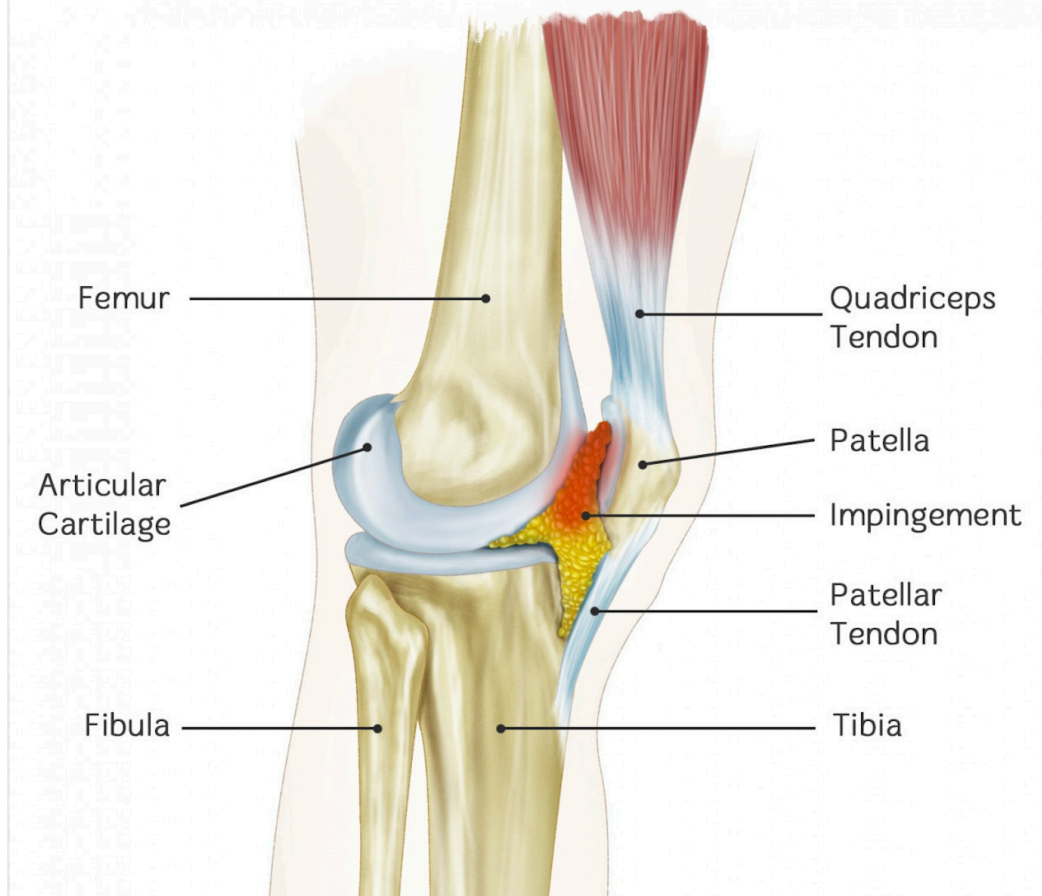
👉 Ini lapisan lemak nipis di sekitar patella (kepala lutut)

Fungsi:

- serap hentakan
- bagi rupa lutut "penuh"
- bantu melincirkan pergerakan kesemua komponen lutut.

2. Otot sekitar lutut

Fat Pad Impingement

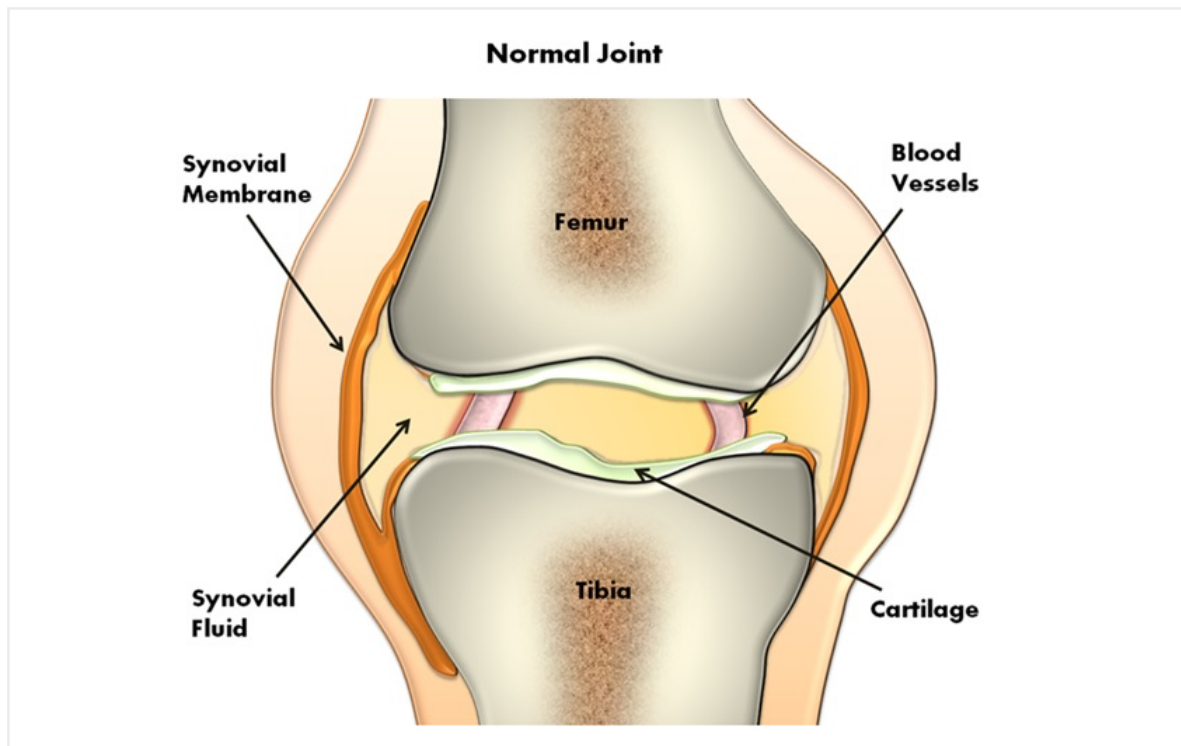


Quadriceps (bahagian depan paha)

Fungsi:

- stabilkan lutut
- support pergerakan

3. Sistem dalam sendi



- 👉 Ini yang orang selalu panggil "gel":
- cecair pelincir (synovial fluid)
 - lapisan cartilage

⚠️ **WAJIB faham:**

👉 Lutut nampak "mencekung"

➡ Selalunya melibatkan:

- fat pad + hilang otot.

❌ BUKAN hilang gel lutut tau. TETAPI, perlu kita tahu jika kita mula kehilangan lemak dikawasan lutut ini, proses untuk masalah lutut diakibatkan oleh gel ini sudah bermula.

APA BERLAKU DALAM GGA YANG MENYEBABKAN HAL ISU INI?

Dalam model MBB:

Stress kronik → Leaky gut → histamine → CRH kronik tinggi → disfungsi hippocampus → cortisol terganggu → Tenaga tubuh sedia akan diagihkan mengikut kepentingan (EARS)

Bila ini berlaku tubuh akan beri signal "Aku tak cukup tenaga... aku kena survive". Tubuh akan aktifkan mode survival secara berterusan pada tahap ini

MODE SURVIVAL NI BUAT APA? Mudah saya jelaskan dalam bentuk analagi.

BAYANGKAN BADAN MACAM SYARIKAT

Syarikat tengah krisis duit.

Apa boss buat?

- ❌ tutup branch kecil
- ✓ simpan duit kat HQ

Dalam badan:

❌ Area yang "dikorbankan":

- lemak + otot muka (jadi cengkung)
- lemak + otot tangan (jadi kecil)
- lemak + otot lutut (jadi kosong)

✓ Area yang "diutamakan":

- perut (simpan lemak)

🔥 Ini sebab ramai client GGA jadi pelik:

"Kenapa saya kurus kat muka, kaki, tangan, punggung... tapi perut naik?"

👉 Jawapan inilah yang saya maksudkan dengan **Tenaga tubuh diagihkan mengikut kepentingan (EARS)**

JADI APA KAITANNYA SEMUA INI DENGAN LUTUT?

Sekarang zoom in balik lutut.

1. Lemak lutut susut

👉 sebab:

- badan guna sebagai tenaga
- Untuk mengekalkan lemak pada kawasan ini pada saat survival bukan keutamaan lagi dah.

2. Otot sekitar lutut mengecil

👉 sebab:

- Stress kronik menyebabkan otot diurai sebagai sumber tenaga
- protein tak cukup sebab amal diet pepelik yang diikuti di tik tok atau google.
- Tak bersenam menyebabkan lagi cepat ler otot mengecil.

HASILNYA dari kombinasi 2 ini menyebabkan.

- lutut nampak kosong.
- Nampak tulang seketul terbojol.

- rasa macam "isi hilang".

ADAKAH INI AKAN MENYEBABKAN "KURANG GEL LUTUT" ?

Dalam konteks nie kan, sebenarnya isu "gel lutut" kurang itu dah berlangsung sekali yer.

ADAKAH IA BOLEH JADI SAKIT?

Jawapan: YA, tapi bukan direct

Bila lemak + muscle kurang:

- Serap hentakkan ↓
- Kestabilan ↓
- tekanan pada sendi ↑

Dan isu ini sudah tentu menyebabkan rasa,

- ngilu
- tak selesa
- cepat penat jalan

BERITA BAIK!

- ✗ Ini bukan lagi kerosakan sendi sebenar
- ✓ Masih sempat kita repair.

KENAPA DAH 2 TAHUN MBB MASIH TAK RECOVER?

Ini yang ramai tak sedar.

Family MBB fikir:

"Saya dah makan supplement MBB... kenapa tak baik balik lutut ?"

Jawapan:

👉 Recovery badan bukan hanya supplement. Ini yang pentingnya MBB dan selalu contact Dietect.

Anda perlu

1. Protein tak cukup

- muscle tak dibina semula.

2. Tak ada stimulus

• Otot tak digunakan → badan cakap "owh dia tak guna otot bahagian nie", elok kita guna jadi tenaga jer. Tubuh kita tengah emergency nak guan

teanga banyak bab GGA nie.

3. Stress masih ada (CRH tinggi)

- badan masih mode survival. Lagi banyak hilang otot.


4. Makan tak cukup


- badan tak boleh bina balik otot yang hilang.

Jadi sebenarnya badan masih fikir:

"Aku belum selamat... jangan pandai pandai bina balik benda yang tak perlu dulu"

Kesimpulan

 Lutut mencekung bukan masalah lutut

 Ia hanyalah **Petanda badan dalam keadaan " tersangkut dalam pemulihan yang perlahan"**

"Badan bukan rosak, dia cuma tengah berjimat cermat menggunakan tenaga. Jadi dia akan ambil dari tempat kurang penting macam lutut, dan simpan di tempat penting sebagai lemak dikawasan perut.

JADI MACAM MANA NAK REPAIR ISU NIE ? Kena sapu minyak tongkat ali ke? Memang tak lah yer.

SOLUSI SEBENAR

 Kita bukan repair lutut sahaja tau.

 Kita perlu bina balik **sistem pemulihan + structure lutut itu sendiri.**



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 — REPAIR (Keluar dari survival mode)

👉 HAWFI PLUS / HAWFI ULTRA

👉 Fokus:

- Kurangkan Leaky gut
- Kurangkan histamine trigger
- Turunkan stress signal (CRH)


📌 Result:

- badan mula rasa "selamat"
- kurangkan penggunaan otot sebagai sumber tenaga (catabolic state)

FASA 2 — RESTORE + REBUILD (INI PALING PENTING UNTUK LUTUT)

 Tambah:

- HAPPY D PRO
- REAL B

 DAN... ini yang ramai miss:

 **MESTI mula pergerakan + exercise**


Kalau tak:

 Lutut takkan "isi balik"

 **Kenapa exercise penting?**

Sebab:

- Muscle = structure lutut
- Pergerakan = stimulate penghasilan synovial fluid
- Beban = signal untuk bina semula otot.

 Tanpa beban:

badan tak tahu dia perlu bina balik

 **CARDIO (WAJIB)**

1. Brisk walk (paling basic tapi sangatlah membantu)



👉 Kenapa:

- Rendah tekanan
- Bantu melancarkan peredaran darah
- Sekaligus bantu menghasilkan Gel lutut

📌 Start:

- 15–20 min
- buat perlahan lahan hari hari sampai boleh 30–45 min

2. Kayuh basikal (optional tapi sangat bagus)



👉 Kenapa:

- kurang tekanan pada lutut

🏋️ **WEIGHT TRAINING (SANGAT PENTING UNTUK BINA SEMULA LUTUT)**

👉 Fokus: otot **quadriceps + otot glutes**



1. Bodyweight Squat (basic paling penting)



👉 Kenapa:

- Bina otot depan lutut
- improve stability

📌 Start:

- 10–15 reps x 2–3 set

2. Step-Up (powerful untuk lutut)



👉 Kenapa:

- Tiru pergerakan "real" (naik tangga)
- kuatkan kawalan lutut.

3. Wall Sit.



👉 Kenapa:

- Menguatkan tanpa pergerakan
- kurang stress pada sendi

📌 Start:

- 20–30 seconds hold dahulu

4. Straight Leg Raise (untuk MBB beginner lemah)



👉 Kenapa:

- aktifkan quadriceps
- sesuai kalau lutut lemah sangat

5. Glute Bridge



👉 Kenapa:

- support lutut dari belakang
- menambah baik allignment.

⚠️ **PERLU FAHAM**

👉 Exercise bukan untuk "paksa kuat" Tapi untuk **Bagi signal pada badan:**
"Aku dah selamat, boleh bina balik apa yang hilang. "

🟪 **FASA 3 — STABILIZE**

👉 MICROBAL + REAL C PRO

👉 Fokus:

- stabilize gut
- reduce inflammation

👉 Ini penting supaya:

hasil exercise "stick" dan tak relapse

"Supplement MBB dan MBB itu sendiri hanya buka jalan...senaman yang konsisten itu yang bina balik lutut."

🔥 AYAT PENUTUP

"Kalau awak tak guna muscle tu, badan ingat dia tak penting. Bila awak mula guna balik, badan akan bina semula lutut tu."

Untuk nasihat lanjut, sila hubungi Dietect atau datang terus ke MBB Diet Centre KLCC untuk pemeriksaan penuh.