

Jilid 2

**MBB**

™

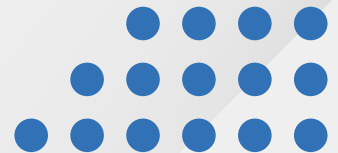
*Tips*

# Tentang Sup

Sup ialah makanan cecair, secara amnya disaji panas.

Tiada masalah untuk pakai kaedah secara tumis mahupun guna sup bunjut.

Tetapi, jangan hirup sup atau apa-apa jenis cecair ketika makan oleh kerana boleh terjadi masalah asid reflux.

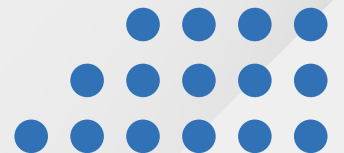
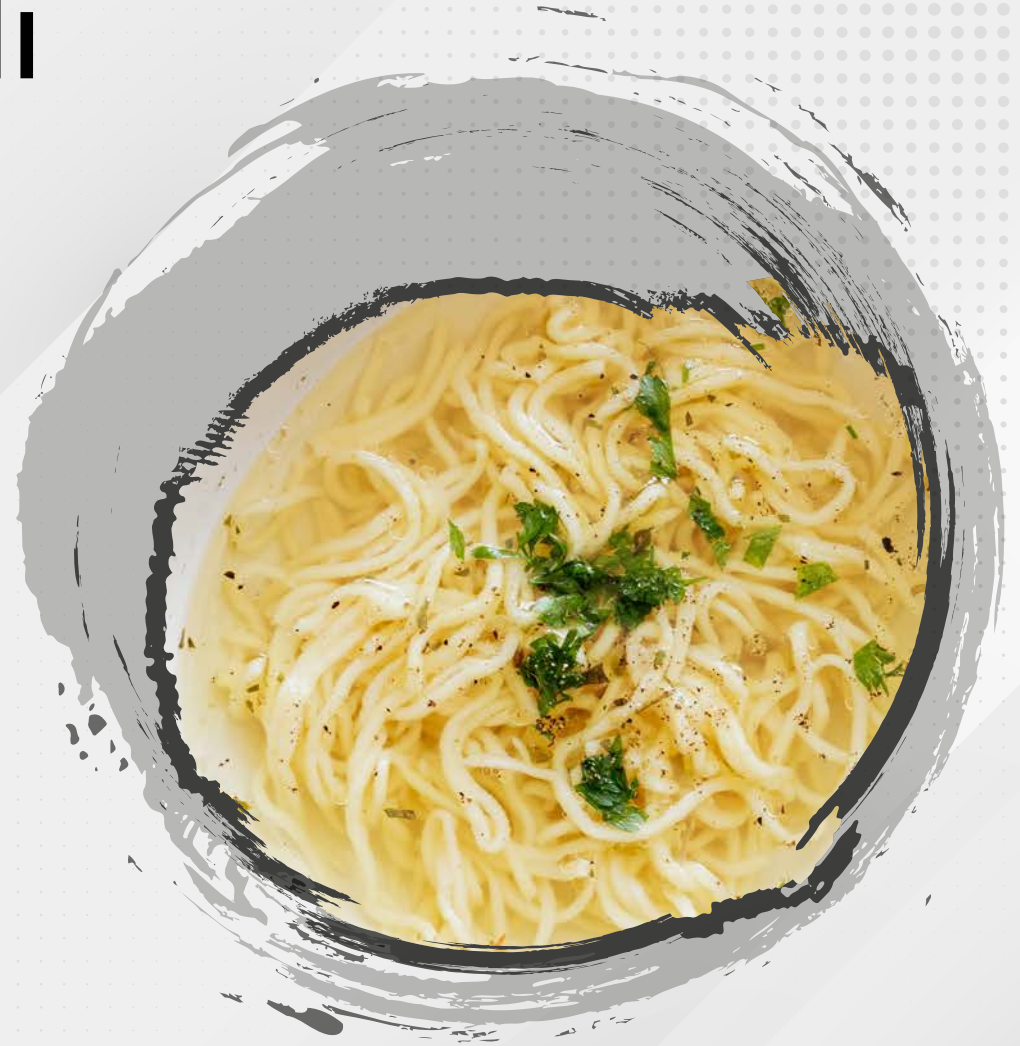


# kenapa boleh jadi begitu?

Kepada mereka yang ada kerap dengan masalah asid reflux adalah disebabkan **kekurangan asid perut**.

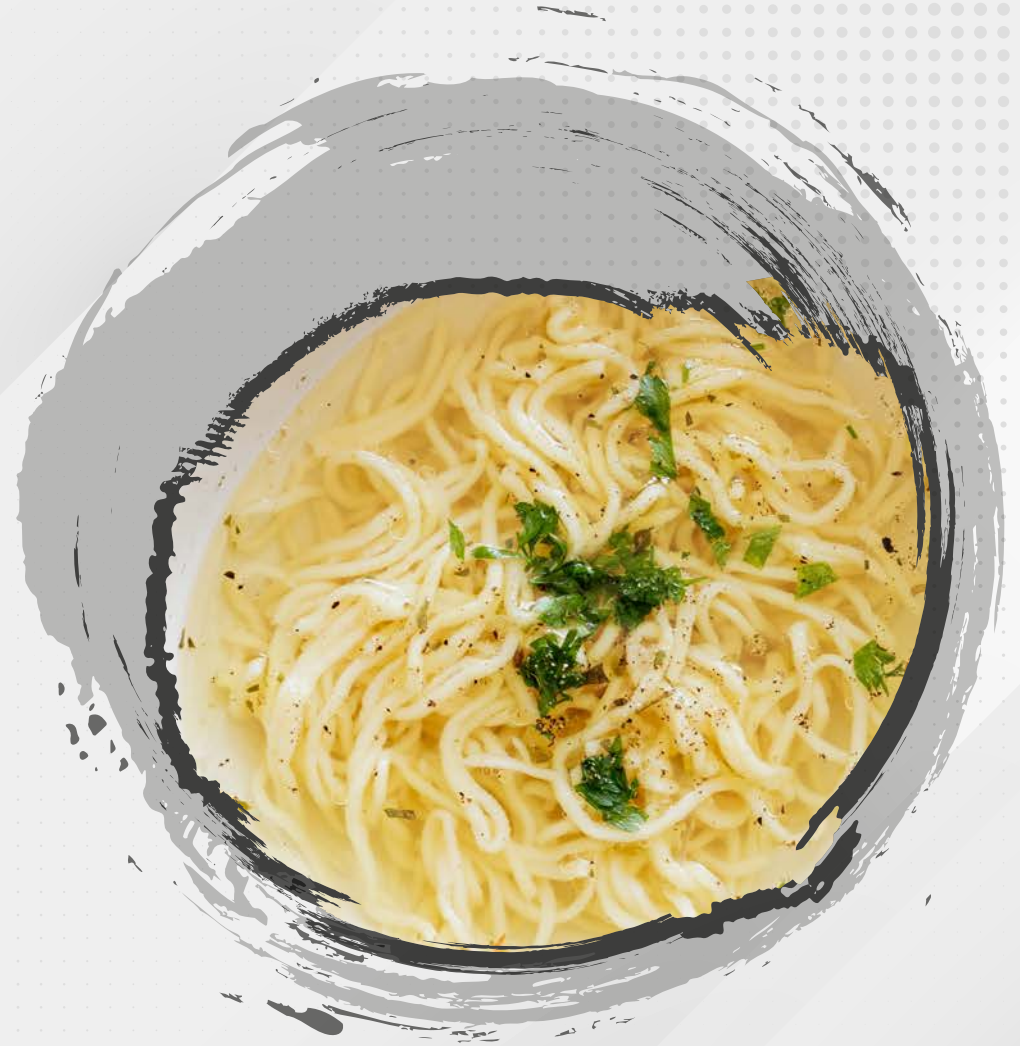
Dan menjadikan lagi teruk masalah asid reflux ini apabila makan sambil bersulam dengan cecair:

- 1) **Minum air sambil makan**
- 2) **Hirup sup/kuah sambil makan**



# Cara untuk Selesaikan

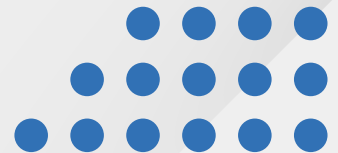
- 1) Jangan makan sambil bersulam.
- 2) Amal **HAWFIPLUS** & MBB untuk selesaikan masalah SIBO supaya tiada asid refluks.



# Susah Tidur

Ada beberapa punca dan solusi untuk masalah seperti

- 1) susah tidur malam,
- 2) tidur-tidur ayam,
- 3) susah tidur kembali kalau terjaga.

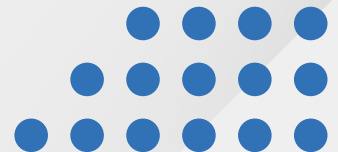


# Punca-punca masalah?

## 1) Angin/Gas

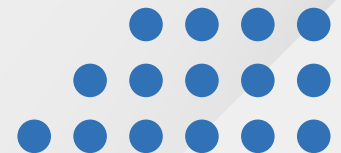
Bila perut kembung, perut akan di tolak ke atas dan menyebabkan susah untuk bernafas.

Dada akan rasa ketat dan sakit bawah rusuk terutama bahagian kiri, tangan pula akan rasa kebas & lenguh.



*(sambungan)*

Jadi, otak akan sedarkan kita secara mengejut dan berlakunya otak menjadi stress untuk selesaikan masalah. Selesaikan masalah ini dengan cara urut dada & belakang badan sehingga kita boleh sendawa buang angin atau gas.

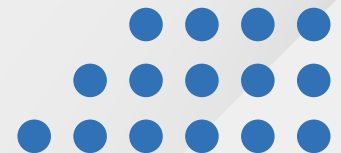


## 2) Tidak makan nasi sebelum tidur

Sebelum ini adalah akibat pemakanan yang tidak betul, diet yang salah menyebabkan berlakunya masalah rintangan insulin.

Bila kita mula amal MBB, kita kurangkan pengambilan karbohidrat menyebabkan berlakunya kekurangan gula secara mendadak. Akibat kekurangan paras gula masa tidur, hormon cortisol dan adrenaline akan dikeluarkan untuk seimbangkan kembali paras gula dalam keadaan normal.

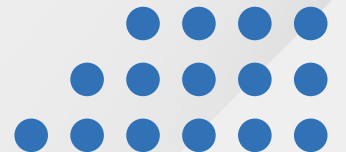
**MBB Tips** | Susah Tidur





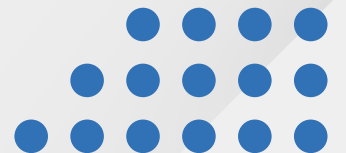
# Cara untuk Selesaikan

- 1) Untuk selesaikan masalah ini memang perlukan **MASA**.
- 2) Amal **HAWFIPLUS & MBB**



# Ketat Dada Ketat Belakang

Bila ada masalah SIBO atau penerangannya ialah berlakunya percambahan bakteria di bahagian usus, akan berlaku kembung dengan gas jika makan makanan yang tinggi dalam gula, serat atau gabungan kedua-dua ini.



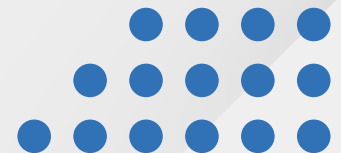
*(sambungan)*

Bila kembung bahagian atas usus, ia akan tolak perut naik ke atas dan menekan diafragma menjadi kembang kucup dan ia akan ganggu paru-paru.

Terhalang ini sahaja kita akan rasa :

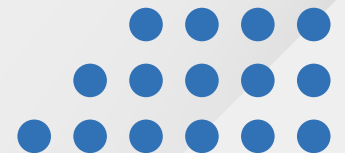
- 1) Senak dada sampai rasa ketat
- 2) Nafas tak boleh tarik habis sebab diafragma tak boleh kembang habis.
- 3) Sakit bahagian rusuk kiri sebab perut kena tolak naik dengan usus kembung.

**MBB Tips** | Ketat Dada, Ketat Belakang



# Cara untuk Selesaikan

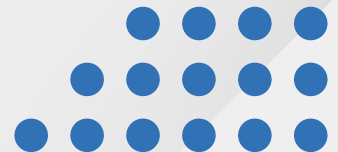
- 1) Urut tulang belakang dari belakang perut ke atas sampai boleh sendawa.
- 2) Amal **HAWFIPLUS & MBB**



# Sakit Belikat Sakit Belakang

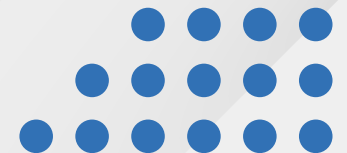
Sakit belakang terutamanya belakang usus, ini disebabkan oleh kembang.

Bila kita kembang akibat masalah SIBO, otot abdomen terus tak boleh berfungsi untuk mengelakkan dari beban organ dalaman dan badan pun akan menghadapi stress.



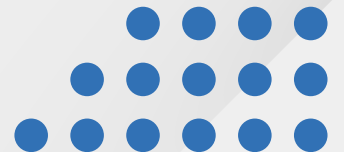
*(sambungan)*

Akibat berlaku ini, hilangnya keupayaan untuk kawal otot abdomen untuk sokong badan kita supaya lurus tegak, otot yang pegang tulang belakang kita akan mengetat. Itu yang menyebabkan kita rasa sakit belakang dan belikat.



# Cara untuk Selesaikan

- 1) Tekan bahagian yang rasa sakit itu sampai boleh sendawa & kentut.
- 2) Amal **HAWFIPLUS & MBB**.

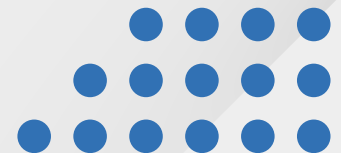


# Rasa Tercekik Susah Menelan

Rasa tercekik, susah menelan, rasa ada ketulan tersangkut di tekak, tekak rasa berlendir.

Semua ini disebabkan asid refluks.

Bila kita ada masalah otot LES yang sentiasa keadaan relaks(GERD) akibat masalah asid perut kurang dan menjadikan masalah asid refluks akan kerap berlaku.

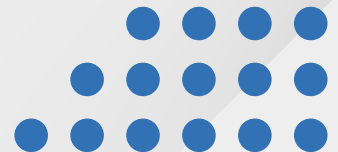
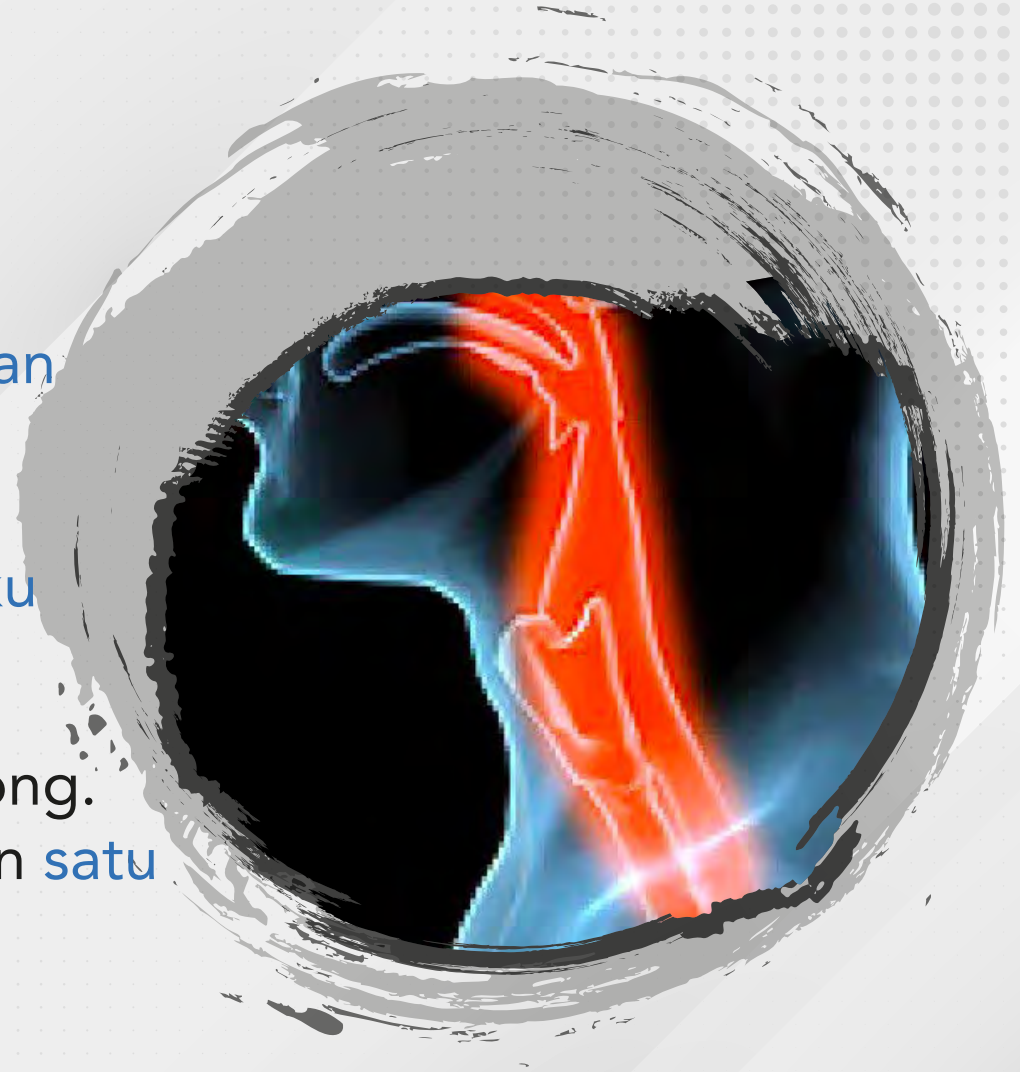




(sambungan)

Ini menyebabkan berlakunya kerengsaan dekat bahagian tekak & memerlukan phlegm(kahak) iaitu lendir yang keluar untuk melindungi kawasan yang berlaku kerengsaan dari teruk lagi.

berlaku ini sahaja, kita akan batuk kosong. Kerengsaan ini juga akan menyebabkan satu perasaan tercekik.



# Cara untuk Selesaikan

- 1) Selesaikan masalah SIBO yang menyebabkan angin dengan cara Amal **HAWFIPLUS & MBB**.

