



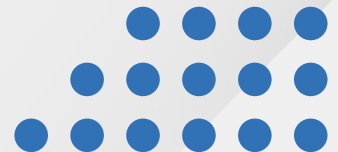
™

Tips

Masalah Sendawa

Kenapa kalau ada masalah sendawa tak berhenti kita akan mengalami masalah kekurangan zat ?

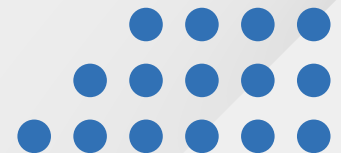
Ini disebabkan oleh masalah SIBO (Small intestinal bacterial overgrowth) berlakunya percambahan bakteria yang tak sepatutnya dekat usus kecil berpunca dari pemakanan kita atau dari proses pembuangan najis yang tak lancar.



(sambungan)

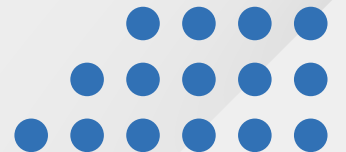
Apa yang berlaku bila kita mengalami masalah SIBO ini adalah bakteria ini akan menapai Gula, Karbohidrat menyebabkan berlakunya masalah :

1. Gas (sendawa, kembung, pedih ulu hati)
2. Bakteria ini juga akan "makan" nutrient dari makanan kita menyebabkan berlakunya kekurangan seperti B12 & Zat Besi.
3. Menyebabkan kekurangan rembesan jus hempedu menyebabkan lemak sukar hadam. Akan jadi masalah Vitamin A, D, E dan vitamin K.



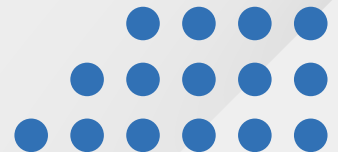
Punca sebab **SIBO** ?

Stress adalah punca sebenar mengakibat pemakanan kita jadi tidak betul. Kita makan yang halal tapi tidak **Toyyib**, menyebabkan badan stress, dan selanjutnya menyebabkan berlakunya masalah kekurangan asid perut.



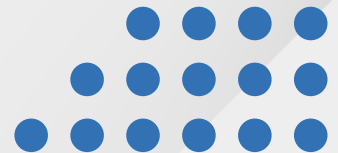
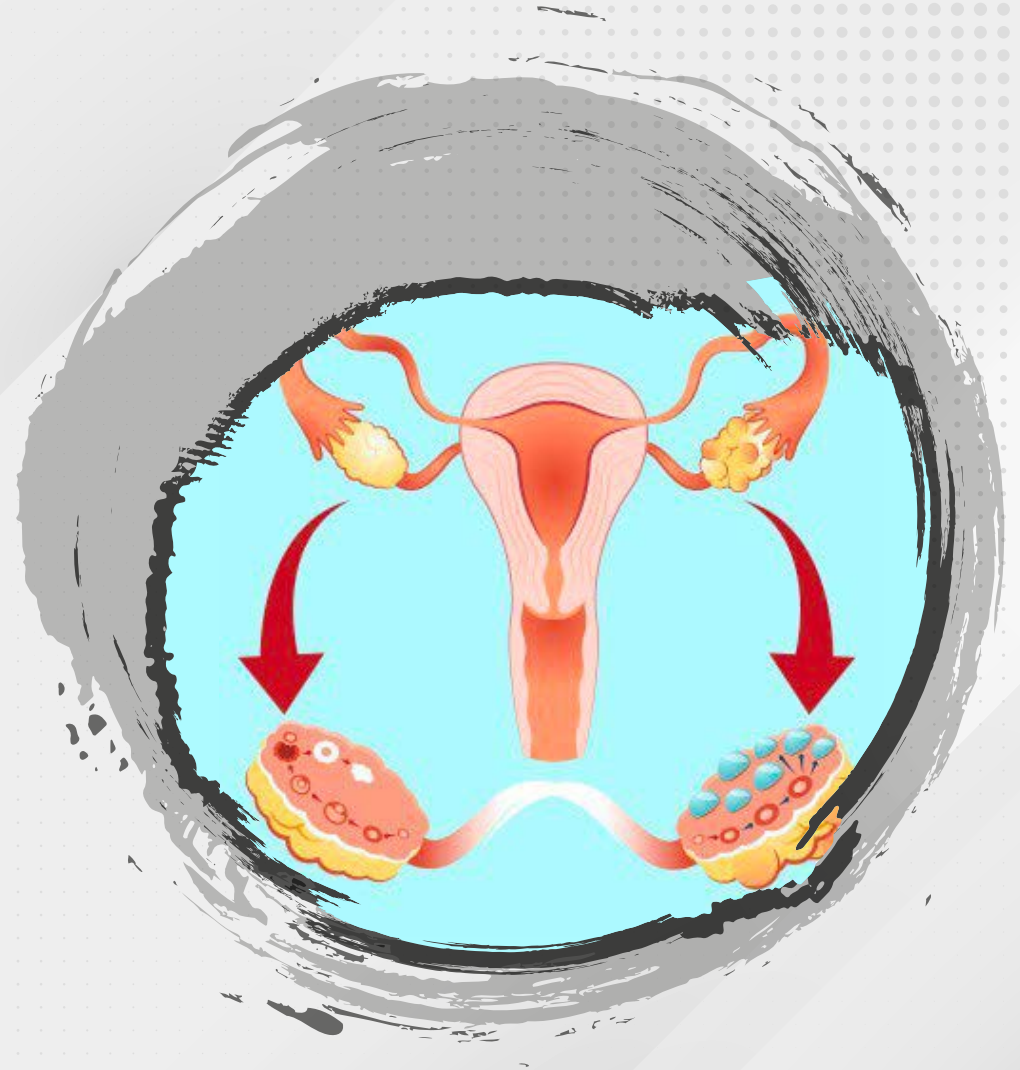
Cara untuk Selesaikan

- 1) Amalkan pengambilan **HAWFIPLUS**, Happy D & Microbal.
- 2) Amalkan MBB dan rujuk dengan Dietect anda.



Masalah PCOS

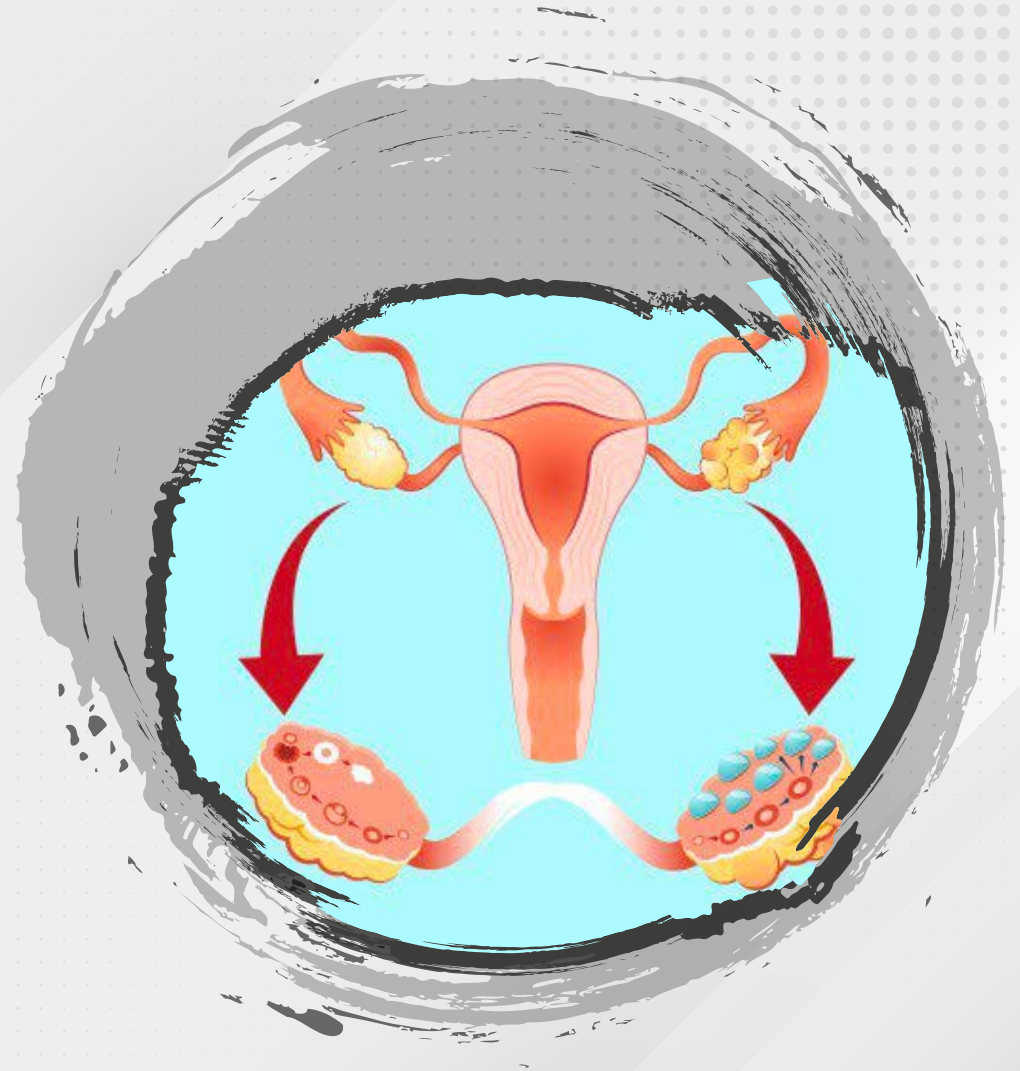
Masalah PCOS
(Polycystic ovary syndrome)
atau dipanggil Cyst Ovari.



(sambungan)

Masalah Cyst Ovari disebabkan oleh diet. Lebih dari 50 peratus wanita yang didiagnos dengan masalah ini mengalami :

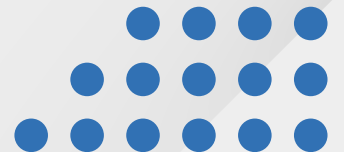
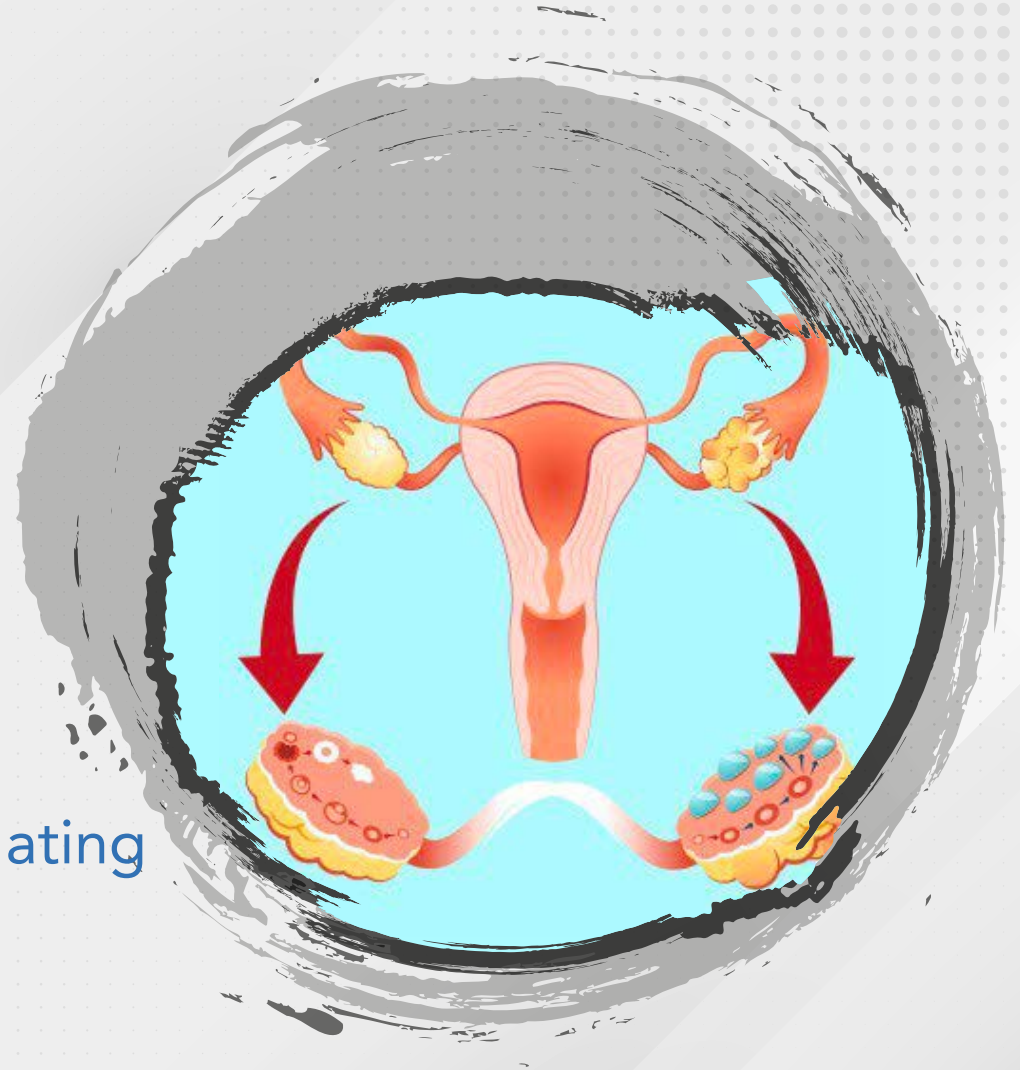
1. Gemuk
2. Kurus dan ada metabolic syndrome



(sambungan)

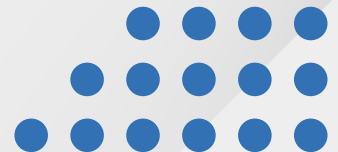
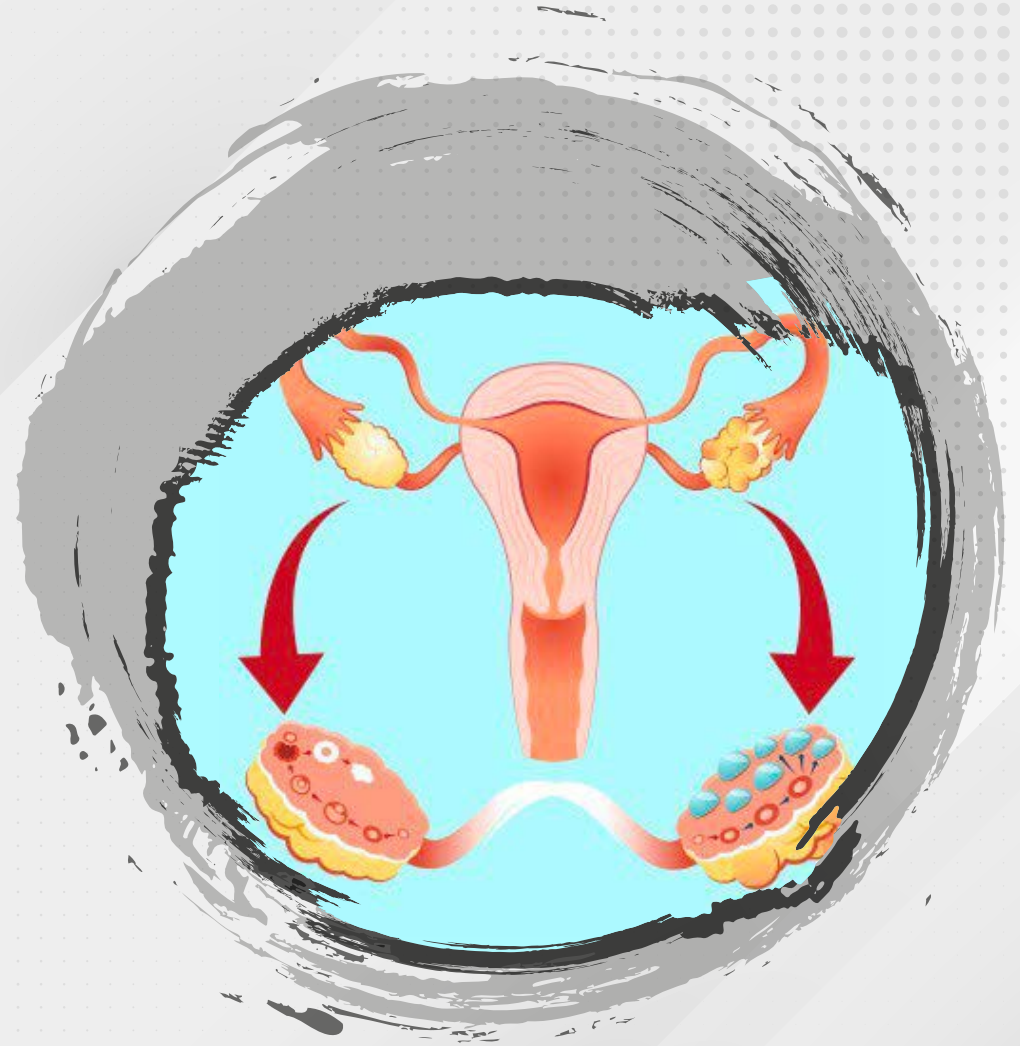
Masalah PCOS mudah untuk dikesan jika adanya 4 masalah ini :

1. Premenstrual Syndrome yang tidak teratur.
2. Cyst di ovari(ultra sound)
3. Peningkatan Hormon Androgens
4. Berlaku 'irregularities' dengan Hormon Luteinizing & Follicle Stimulating Hormones.



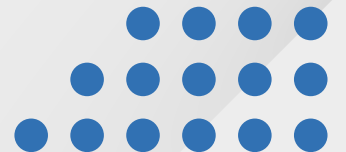
Cara untuk Selesaikan

- 1) Amal **HAWFIPLUS**, Real B, Real C, Happy D.
- 2) Makan lemak & daging, jangan risau – ia tiada kaitan dengan masalah PCOS.
- 3) Amalkan diet **MBB** dan rujuk dengan Dietect anda.

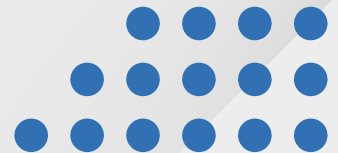


Makanan yang perlu dielakkan

Ini adalah senarai makanan yang perlu dielakkan.



1. Tepung
2. Minyak Sayur
3. Susu Pasteur



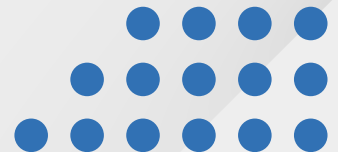
Tentang Vitamin C

Apa itu Vitamin C lengkap sebenarnya ?

Vitamin C lengkap ada :

1) *Ascorbic Acid*

- untuk membantu sembuhkan luka.
- untuk meningkatkan penyerapan zat besi daripada makanan.
- untuk menyokong sistem imun



(sambungan)

2) **Factor P. Bioflavonoid**

- untuk antioksidasi.
- untuk menyokong peredaran darah.

3) **Factor J.**

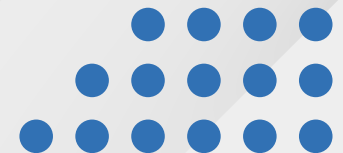
- Bantu dalam kebolehan darah bawak oksigen.

4) **Factor K.**

- Bantu untuk luka cepat kering.

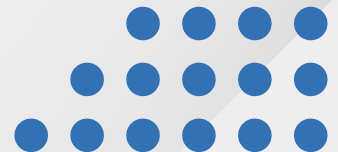
4) **Tyrosinase**

- berkait untuk Melanin dan Zat Besi.



Macam mana nak pastikan **Vitamin C** yang kita makan serap sepenuhnya.

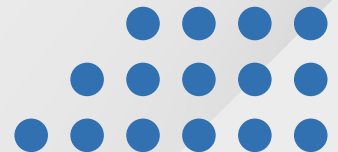
- 1) Jangan makan tepung kena minyak panas atau tak kena minyak panas.
- 2) Jangan makan gula kena minyak panas.
- 3) Selesaikan masalah kembung akibat SIBO



Mengenai Susu

Betul ke susu rendah lemak ini lagi bagus dari susu biasa ?

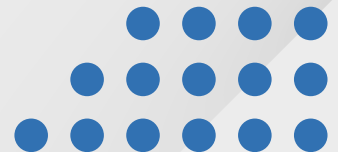
SALAH : Lemak dalam susu adalah antara nutrient paling sihat dalam susu. Susu rendah lemak yang diwawarkan bagus untuk kesihatan telah dikaitkan dengan peningkatan risiko obesiti kanak kanak dan lain lain masalah lagi.



(sambungan)

Kanak kanak perlu minum susu untuk bina tulang dan gigi yang kuat ?

SALAH: Kalau mereka cakap susu ini bagus untuk kalsium. Sayur adalah sumber kalsium yang lagi bagus. Dan kajian telah membuktikan dengan tingginya pengambilan susu dalam diet harian menyebabkan peningkatan berlakunya masalah Reput tulang.



(sambungan)

Butter (mentega) kalau makan boleh mengelakkan diabetes dan tiada kesan langsung risiko berlakunya masalah jantung ?

BETUL: Kajian melibatkan 3000 orang selama 15 tahun menunjukkan penurunan 30 - 40 peratus risiko berlakunya Diabetes Type 2 diantara mereka yang darah mengandungi lemak mentega dalam darah. Lebih lagi tiada kaitan yang menunjukkan mentega menyebabkan penyakit jantung.

