



Berpuasa dengan GGA (Gastrik, GERD & Anxiety): Jangan Paksa Diri

Kalau anda tengah hadapi GGA (Gastrik, GERD, Anxiety), berpuasa mungkin mencabar sebab masalah seperti leaky gut, intoleransi histamin, dan HPA axis dysfunction (CRH tinggi, kortisol rendah). Memaksa diri berpuasa, sama ada Intermittent Fasting (IF) atau One Meal a Day (OMAD), sebenarnya boleh buat simptom anda makin teruk. Ini sebab badan anda masuk dalam "mode Simpatetik" (lawan atau lari), yang guna tenaga dengan cepat dan habiskan glycogen (gula yang disimpan di otot dan hati).

Untuk berjaya puasa dengan sihat, badan anda kena berada lebih lama dalam "mode Parasimpatetik" (rehat dan hadam). Mode ni membolehkan badan simpan glycogen untuk tenaga, sekali gus cegah simptom GGA jadi lebih teruk.

Fahami Jalur GGA:

1. Glycogen Sebagai Simpanan Tenaga:

Bila anda berpuasa, badan guna glycogen sebagai tenaga dulu. Kalau glycogen dah habis, badan akan mula pecahkan otot untuk tenaga melalui proses yang dipanggil gluconeogenesis. Kalau glycogen tak cukup, puasa boleh tingkatkan tekanan dan buat simptom GGA jadi lagi teruk.

2. Gluconeogenesis dan Hormon Stres:

Gluconeogenesis (pecahkan otot untuk jadi glukosa) perlukan kortisol dan adrenalin. Bagi yang ada GGA, tekanan kronik ganggu pengeluaran kortisol, jadi badan lebih bergantung pada adrenalin.

3. Adrenalin dan Histamin:

Bila tahap adrenalin naik, ia boleh sebabkan histamin keluar secara sekunder, yang mencetuskan simptom seperti keradangan, masalah pencernaan, dan serangan panik. Sebab tu puasa tanpa persediaan betul boleh buat simptom jadi lebih teruk.

Kenapa Anda Perlu Ikut Kaedah Ini

Bagi mereka yang ada GGA, puasa tak boleh paksa-paksa. Kalau paksa, ia akan habiskan glycogen, tingkatkan tekanan, naikkan adrenalin, dan keluarkan histamin. Untuk kembali berpuasa dengan selamat, badan anda kena simpan cukup glycogen dan kekal dalam mode Parasimpatetik supaya tak cetuskan simptom GGA.

Bagaimana Formula MBB Boleh Bantu

Formula MBB direka untuk bantu anda seimbangkan badan dan buat puasa lebih mudah bagi mereka yang ada GGA. Ini caranya:

1. Rawat Leaky Gut dengan HAWFI Plus:

HAWFI Plus bantu pulihkan leaky gut, kurangkan keradangan dan halang histamin daripada terus keluar. Bila intoleransi histamin turun, badan anda boleh kekal lebih lama dalam mode Parasimpatetik (rehat dan hadam), bagi peluang untuk simpan lebih banyak glycogen. Langkah ni penting untuk pastikan anda boleh berpuasa tanpa cetuskan simptom.

2. Bantu Pertumbuhan Otot dengan Happy D Pro dan Real B:

Happy D Pro dan Real B bantu anda bina otot dengan lebih efisien. Lebih banyak otot bermakna lebih banyak glycogen boleh disimpan. Bila anda mula

bersenam dan tingkatkan stamina, suplemen ni pastikan badan ada cukup alat untuk simpanan glycogen, bagi tenaga yang stabil semasa berpuasa tanpa perlu pecahkan otot.

3. Tingkatkan Kesihatan Usus dengan Microbal dan Real C:

Microbal (probiotik) dan Real C (vitamin C) sokong kesihatan usus dan bantu kekalkan sistem pencernaan yang seimbang. Ini penting untuk kekal dalam mode Parasimpatetik, yang seterusnya kurangkan keperluan untuk adrenalin dan halang histamin sekunder semasa berpuasa. Microbal juga bantu pencernaan yang sering terganggu bagi mereka yang ada GGA.

4. Kurangkan Tekanan dan Bantu Pemulihan:

Formula MBB bantu atasi gangguan kortisol, bawa keseimbangan kepada HPA axis dan kawal tahap tekanan. Bila tekanan terkawal, badan kurang bergantung pada adrenalin, dan ini kurangkan kemungkinan keluarnya histamin dan jaga simptom GGA daripada jadi lebih teruk. Sebab itulah produk MBB penting untuk kekalkan badan dalam mode Parasimpatetik, simpan glycogen, dan berpuasa tanpa buat simptom jadi lebih teruk.

Langkah Persediaan untuk Berpuasa Semula:

1. Rawat Leaky Gut:

Mulakan dengan HAWFI Plus untuk pulihkan leaky gut dan kurangkan intoleransi histamin dengan produk MBB. Ini bantu badan kekal dalam mode Parasimpatetik (rehat dan hadam) lebih lama, supaya badan boleh simpan glycogen.

2. Senaman dan Bina Otot:

Amalkan senaman ringan dan guna Happy D Pro serta Real B untuk bina otot dengan lebih efisien. Lebih banyak otot bermaksud lebih banyak simpanan glycogen. Bila stamina dan otot bertambah, badan akan simpan lebih banyak glycogen, bagi tenaga yang diperlukan untuk berpuasa.

3. Amalkan Puasa Secara Berperingkat:

- Mulakan dengan Alternate Day IF (ADIF), berpuasa selang sehari sehingga anda boleh melakukannya tanpa simptom.
- Mula puasa kering pada Isnin dan Khamis, diikuti 3 kali makan pada hari tak berpuasa.
- Perlahan-lahan tingkatkan kepada puasa kering harian. InsyaAllah, dengan masa, anda boleh puasa secara konsisten tanpa cetuskan simptom GGA.

4. Kekalkan Kejayaan Puasa dengan Microbal dan Real C:

Bila anda dah boleh puasa setiap hari, kekalkan kesihatan usus dan simpanan glycogen dengan Microbal dan Real C. Suplemen ini akan bantu jaga

keseimbangan usus, kurangkan intoleransi histamin, dan pastikan anda terus boleh berpuasa tanpa masalah.

Kenapa Glycogen Penting untuk Berpuasa

Bila simpanan glycogen rendah, badan akan mula pecahkan otot untuk tenaga, yang membawa kepada tekanan, peningkatan adrenalin, dan pelepasan histamin. Ini buat simptom GGA jadi lebih teruk. Formula MBB bantu anda simpan glycogen dengan cara tingkatkan pertumbuhan otot, pulihkan leaky gut, kurangkan intoleransi histamin, dan kekalkan badan dalam mode Parasimpatetik lebih lama.

Nota Penting: Jangan Paksa Berpuasa

Puasa tak patut dipaksa. Ia akan datang secara semula jadi bila badan anda dah bersedia. Ikut kaedah ini dan guna Formula MBB untuk bantu anda bina glycogen secara beransur, seimbangkan respons tekanan, dan kawal simptom GGA supaya anda boleh berpuasa dengan tenang dan sihat, macam keluarga MBB yang lain.