



MBB Academy : Sayur apa yang sesuai untuk yang mengalami masalah GGA.

-----

Soalan:

Saya Doktor nasihat untuk banyakkkan sayur untuk masalah penghadaman saya. Masalahnya bila saya makan sayur jer mesti kembung. Dah gak kembung lepas tue sembelit. Bila buang air besar najis saya jadi ketul ketul keras macam najis kambing dan ada cebis cebis sayur. Lagi saya makan sayur lagi teruk jadinya. GERD, pedih perut, sakit dada, sakit belakang...Anxiety jangan duk ceritalah...memang terkebil kebil mata tak boleh tido... Apa perlu saya buat yer

-----

Ok, saya jawab satu satu.

-----

Soalan 1: Makan sayur banyak untuk selesaikan masalah penghadaman?

Jawapan: Secara theory, ya betul. Dengan supply serat sebagai prebiotic dapat mengembalikan keseimbangan bakteria usus yang seterusnya menghasilkan postbiotic (SCFA) untuk kesihatan tubuh badan. Formulanya adalah seperti ini

Prebiotic (serat) + Probiotic (bakteria usus yang berada pada tempatnya) = Postbiotic (Acetate, Propionate, Butyrate yang sangat penting untuk kesihatan manusia)

TAPI !!! untuk mendapat benefit dari sayur yang kita makan PALING PENTING adalah kita kena ada kemampuan untuk hadam jenis sayur tersebut. Untuk mereka yang mengalami masalah SIBO (Angin) memang akan hilang sebahagian enzyme dan bacteria untuk hadam serat dan gula sayur ini. Itu yang bila makan keluar balik sayur.

MBB PRO TIPS ! Sayur dihadam melalui proses penapaian oleh bacteria dan enzyme dekat usus. Ini berlainan dengan daging yang diproses dengan acid perut dan jus penghadaman. Itu yang bila makan daging tak keluar balik daging nie.

Soalan 2. Kenapa saya jadi kembung dan sembelit. Bila buang air besar najis saya jadi ketul ketul keras macam najis kambing dan ada cebis cebis sayur bila makan sayur.

Jawapan: Setiap jenis sayur memerlukan bacteria dan enzyme yang berlainan untuk hadam dia. Itu yang ada

- Saya makan sawi ok, tapi makan kailan KO
- Saya makan salad ok pulak, tapi makan brokoli KO,
- Saya makan bayam ok, tapi makan sawi KO.

Hal ini buat seseorang itu takut nak makan sayur jenis lain dan hanya stick kepada satu jenis sayur jer. Kalau dia ok makan bayam, dia makan bayammmmmmmmm jer. Owhhhh tak boleh macam itu yer. Kita kena pelbagaikan jenis sayur yer sebab SCFA ini ada banyak jenis dan setiap jenis sayur hasilkan SCFA berlainan.

MBB PRO TIPS ! Untuk makan pelbagai jenis sayur, start introduce macam ini yer turutan dia.

1. Mulakan dengan sayur berdaun batang lembut dahulu seperti bayam, sawi etc
2. Jika buang air besar masih sembelit, dan keluar cebisan sayur, kurangkan sampai tiada cebisan sayur pada najis dan sembelit. Bila dah tiada cebisan sayur pada najis mula naikkan jumlah sayur dan start pelbagaikan jenis sayur.
3. Mula dengan sayur batang keras pula, seperti Kailan, kangkung etc
4. Jika ada masalah ulang semula num 2 sampai ok.
5. Dah ok dengan sayur batang keras mulakan dengan sayur Cruciferous (brokoli, Kobis etc)
6. Jika berlaku masalah ulang num 4 sampai ok. DAN BILA SAMPAI SINI JANGAN BUAT KEBAL DAN LEKA DENGAN HAW-FI PLUS DAN MBB!!! SANGAT PENTING !!! saya terangkan kenapa.

## KEPENTINGAN SAYUR CRUCIFEROUS

Dia ada Glucosinolates yang bila convert dengan betul oleh bacteria dan ezyme usus akan menghasilkan Sulphoraphane yang mana akan diconvert lagi oleh bacteria usus besar untuk kegunaan tubuh badan. Sulphoraphane nie banyak betul benefit...senang kata dia adalah segala galanya untuk maintain kesihatan usus. Usus sihat = Sihat tubuh badan.

-----  
Dekat mana orang yang practice MBB ini selalu gagal ?

Dekat num 4 nak masuk num 5. Sebab dia dah rasa KEBAL, Dah rasa badan sihat...Macam Gomen lawan Covid 19 nie... Rasa dah menang...lepas tue leka dengan SOP...dia pi buat pulak PRU kat Sabah...jahanam habis semua.

- 
7. Bila dah ok dengan num 5 start untuk makan sayur legume (kacang panjang, petai, terung etc)
  8. kalau ada problem ulang num 6.

-----  
So itulah caranya untuk makan sayur yer bagi MBB ini. Dia kena sentiasa introduce untuk develop bacteria dan enzyme yang diperlukan untuk hadam sayur tersebut dan dapat manfaat darinya. Kalau tak... makan sayur sia sia buat senak, sembelit, GERD, dan anxiety sahaja.

Saya bagi analogi lah yer...dia macam workout lah...Kalau kita masuk gym tetiba angkat berat gila...memang patah pinggang...dia kena start dari berat yang paling ringan...slow slow bina muscle baru boleh angkat yang berat.

Untuk product MBB kita menggunakan gabungan suplemen khas dan panduan pemakanan iaitu MBB untuk menyokong pemulihan keseimbangan pencernaan:

**MBB**

# Carta Penggunaan **HAWFIPLUS** & seiring dengan produk-produk MBB



**1**

## **HAWFIPLUS Kotak Pertama**

Amalkan **HAWFIPLUS** & mula praktikkan MBB dalam diet harian.

**2**

## **HAWFIPLUS Kotak Kedua**

Kali ini, penggunaan **HAWFIPLUS** disertakan dengan **HAPPY D Pro** dan **Real B**. Untuk mengembalikan semula keupayaan bersenam & bantu tambah berat otot yang hilang.

**3**

## **HAWFIPLUS Kotak Ketiga**

Ketiga pula, penggunaan **HAWFIPLUS** disertakan **Microbal** & **REAL C**. 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.

1. HAW-FI Plus:
  - Produk asas ini berfungsi sebagai suplemen utama, menyediakan prebiotik yang menyokong pertumbuhan bakteria usus bermanfaat. Prebiotik ini juga membantu mengatur pencernaan dengan menyediakan usus untuk menghadapi makanan berserat, yang penting untuk mereka yang mengalami GGA yang mungkin sensitif terhadap sayur-sayuran. Selain itu, HAW-FI Plus mengandungi bahan untuk meredakan keradangan dan membantu badan beralih daripada keadaan Sympathetic Dominant (terkait dengan tekanan) ke

keadaan lebih tenang dan seimbang, yang sangat penting bagi mereka yang menghadapi simptom penghadaman dan anxiety.

2. Microbal:

- Produk ini berfokus pada probiotik, memperkenalkan strain bakteria bermanfaat yang membantu membentuk mikrobioma usus. Bakteria ini penting untuk memecahkan serat dan gula dalam sayur-sayuran, yang mungkin mencabar bagi pelanggan yang mengalami GGA. Kombinasi HAW-FI Plus dan Microbal mewujudkan kesan sinergi di mana prebiotik dan probiotik bekerja bersama untuk mengembangkan persekitaran usus yang stabil, memperbaiki pencernaan, mengurangkan kembung, dan menangani simptom sembelit.

3. Real C dan Real B:

- Produk berasaskan vitamin ini menyokong kesihatan usus dan kesejahteraan umum. Vitamin C dalam Real C membantu dalam pembaikan tisu dan mengawal tindak balas imun, sementara vitamin B dalam Real B menyokong penghasilan tenaga dan membantu menyeimbangkan neurotransmitter, yang memberi manfaat kepada pelanggan yang bergelut dengan simptom anxiety berkaitan isu penghadaman.

4. Happy D Pro:

- Untuk sokongan tambahan, Happy D Pro menyediakan Vitamin D, yang penting untuk mengekalkan integriti usus dan menyokong sistem imun. Ia membantu menguatkan penghalang usus dan mengawal keradangan, manfaat penting untuk pelanggan yang mengalami leaky gut atau intoleransi histamin yang sering dikaitkan dengan GGA.

5. Calming Massage Lotion:

- Produk topikal ini boleh digunakan untuk membantu mengurangkan ketegangan otot dan ketidakselesaan penghadaman, menawarkan kesan menenangkan bagi pelanggan yang mengalami simptom gastrointestinal berkaitan tekanan. Ia boleh digunakan apabila diperlukan untuk melegakan ketegangan semasa episod kembung atau anxiety, serta menyokong kelonggaran keseluruhan.

MBB menggabungkan produk dan pendekatan pemakanan berstruktur, membantu pelanggan memperkenalkan pelbagai jenis sayur-sayuran dalam susunan yang teratur untuk mencegah ketidakselesaan penghadaman. Pelan pemakanan ini menekankan pada peningkatan secara berperingkat toleransi usus terhadap pelbagai jenis sayur, dari batang lembut ke sayur cruciferous dan akhirnya kacang, memastikan bahawa pelanggan menerima pelbagai nutrien yang menyokong kesihatan usus.

Dengan menggabungkan produk-produk ini dengan pelan pemakanan berperingkat, formula MBB menawarkan pendekatan holistik untuk memperbaiki pencernaan, menyeimbangkan bakteria usus, dan mengurangkan simptom anxiety dengan cara yang mampan dan teratur untuk pelanggan dengan GGA.