



Memahami Hubungan Antara Sesak Nafas, Dada Ketat, Leher Kaku, dan Kitaran GGA (Gastrik, GERD, Anxiety)

Isi Kandungan:

1. Pengenalan kepada Kitaran GGA
2. Hubungan Antara GGA dan Simptom: Sesak Nafas, Dada Ketat, dan Leher Kaku
 - a. Sesak Nafas
 - b. Dada Ketat
 - c. Leher Kaku
3. Apa Yang Berlaku Dalam Badan Semasa Anxiety Attack
4. Apa Yang Perlu Dilakukan Semasa Anxiety Attack
5. Ubat untuk Dada Ketat Disebabkan GERD dan Anxiety
6. Bagaimana MBB Formula Membantu Melegakan Simptom
7. Kesimpulan

1. Pengenalan kepada Kitaran GGA (Gastrik, GERD, Anxiety)

Kitaran GGA—yang melibatkan Gastrik (radang pada lapisan perut), GERD (gastroesophageal reflux disease), dan Anxiety (kebimbangan)—adalah satu

kitaran yang boleh mengganggu kesihatan mental dan fizikal. Apabila kesihatan usus merosot (leaky gut), ia boleh menyebabkan mast cell activation dan histamine intolerance, yang membawa kepada ketidakseimbangan dalam hormon stres badan. Ini menghasilkan satu rangkaian simptom yang dikawal oleh CRH (Corticotropin-Releasing Hormone) dan paras cortisol yang rendah, yang mencetuskan dan memperburukkan anxiety.

Ketidakseimbangan ini bukan sahaja menjejaskan mood, tetapi juga memberi kesan secara fizikal, seperti sesak nafas, dada ketat, dan leher kaku. E-book ini akan menjelaskan bagaimana simptom ini berkait dengan kitaran GGA, serta menawarkan strategi praktikal untuk menguruskannya, termasuk memperkenalkan MBB Formula untuk membantu melegakan ketidakselesaan.

2. Hubungan Antara GGA dan Simptom: Sesak Nafas, Dada Ketat, dan Leher Kaku

Anxiety yang berpunca daripada kitaran GGA sering muncul dalam bentuk ketidakselesaan fizikal. Berikut adalah cara ia muncul:

a. Sesak Nafas

Apabila anxiety menyerang, ia sering mencetuskan hyperventilation (pernafasan cepat dan cetek), membuatkan anda rasa seolah-olah tidak dapat cukup udara. GERD pula boleh memperburukkan keadaan dengan merengsakan tekak dan saluran udara.

- Kenapa ia berlaku: Anxiety mengaktifkan CRH, yang meningkatkan kadar jantung dan menyebabkan pernafasan jadi cetek. Refluks akibat GERD boleh menyebabkan iritasi pada saluran udara, menambah rasa sesak nafas.
- Apa yang dirasakan: Anda mungkin merasa seperti kekurangan udara atau sukar menarik nafas dalam, walaupun paru-paru berfungsi dengan baik.

b. Dada Ketat

Dada ketat adalah simptom biasa bagi anxiety dan GERD. Anxiety menyebabkan ketegangan otot di dada, manakala refluks asid akibat GERD merengsakan esofagus, sering kali menyerupai masalah jantung.

- Kenapa ia berlaku: GERD merengsakan esofagus, manakala anxiety mengetatkan otot-otot di dada, menghasilkan ketidakselesaan.
- Apa yang dirasakan: Tekanan atau rasa berat pada dada yang kadang-kadang disalah tafsir sebagai masalah jantung.

c. Leher Kaku

Ketegangan otot akibat anxiety sering berlaku di bahagian leher dan bahu. Pengaktifan CRH yang berterusan, ditambah dengan paras cortisol yang

rendah, menyebabkan stres kronik dan kekakuan fizikal.

- Kenapa ia berlaku: Anxiety menyebabkan ketegangan otot, terutama di leher dan bahu.
- Apa yang dirasakan: Kekakuan atau rasa ketat yang menyukarkan pergerakan atau relaksasi bahagian atas badan.

3. Apa Yang Berlaku Dalam Badan Semasa Anxiety Attack

Semasa anxiety attack, badan anda memasuki keadaan hyperarousal (reaksi berlebihan):

- Pengaktifan CRH: Otak melepaskan CRH yang meningkatkan pengeluaran adrenaline, menyebabkan peningkatan kadar jantung dan pernafasan.
- Hyperventilation: Pernafasan cepat menyebabkan ketidakseimbangan oksigen dan karbon dioksida dalam darah, menghasilkan pening, rasa kebas, dan sesak nafas.
- Refluks GERD: Anxiety meningkatkan pengeluaran asid perut, memperburukkan simptom GERD dan menambah ketidakselesaan di dada.
- Ketegangan Otot: Anxiety menyebabkan ketegangan otot di dada, leher, dan bahu, menambah ketidakselesaan fizikal.

4. Apa Yang Perlu Dilakukan Semasa Anxiety Attack

Mengurus anxiety attack secara langsung sangat penting untuk memutuskan kitaran GGA. Berikut adalah beberapa teknik yang boleh membantu:

a. Pursed-Lip Breathing:

Teknik ini membantu memperlahankan pernafasan yang terlalu cepat dan memulihkan ketenangan:

1. Tarik nafas melalui hidung selama 2 saat.
2. Rapatkan bibir seperti anda meniup lilin.
3. Hembus nafas perlahan-lahan melalui bibir yang rapat selama 4 saat.
4. Ulang sehingga pernafasan menjadi stabil.

b. Progressive Muscle Relaxation:

Kaedah ini melegakan ketegangan otot di seluruh badan:

1. Mulakan dengan mengetatkan jari kaki dan bergerak ke atas ke leher.
2. Ketatkan setiap kumpulan otot selama 5 saat, kemudian lepaskan.

5. Ubat untuk Dada Ketat Disebabkan GERD dan Anxiety

Bagi melegakan dada ketat dengan segera akibat kitaran GGA, berikut adalah beberapa jenis ubat yang boleh membantu:

1. Short-acting Beta-2 Agonists (SABA) – Ubat seperti Salbutamol (Ventolin) boleh cepat melonggarkan otot di sekitar saluran udara dan memberikan kelegaan segera daripada sesak nafas.
2. Inhaled Corticosteroids – Budesonide atau Beclomethasone boleh membantu mengurangkan radang di saluran udara jika sesak nafas berulang.
3. Antihistamines – Cetirizine atau Loratadine boleh membantu mengurangkan penyempitan saluran udara jika histamine intolerance adalah faktor penyumbang.
4. Anxiolytics atau Beta Blockers – Propranolol atau Lorazepam (di bawah pengawasan doktor) boleh mengurangkan spasme otot yang dipicu oleh anxiety.

Ubat-ubatan ini hanya untuk kelegaan jangka pendek. Untuk penyembuhan jangka panjang, pendekatan menyeluruh seperti MBB Formula diperlukan.

6. Bagaimana MBB Formula Membantu Melegakan Simptom

MBB Formula bertujuan untuk menangani punca utama kitaran GGA, membantu mengurangkan anxiety dan simptom fizikalnya. Berikut adalah cara sistem tiga fasa berfungsi:

Fasa 1: HAWFI Plus (First Box)

- Apa yang ia lakukan: HAWFI Plus membantu menenangkan keradangan pada usus, mengurangkan simptom gastritis dan GERD, yang seterusnya membantu meredakan anxiety.
- Kesan pada simptom: Mengurangkan refluks asid, yang membantu melegakan dada ketat dan menyokong pencernaan yang lebih baik.

Fasa 2: HAWFI Plus, Happy D Pro, dan Real B (Second Box)

- Apa yang ia lakukan: Gabungan HAWFI Plus dengan Happy D Pro (Vitamin D) dan Real B (Vitamin B) memulihkan tenaga dan membantu membina semula jisim otot yang hilang akibat stres.
- Kesan pada simptom:
 - Happy D Pro meningkatkan paras Vitamin D, membantu mengawal mood dan mengurangkan ketegangan otot.
 - Real B menyokong sistem saraf, menstabilkan hormon stres, dan mengurangkan kekerapan anxiety attack.

Fasa 3: HAWFI Plus, Microbal, dan Real C (Third Box)

- Apa yang ia lakukan: Fasa ini menstabilkan bakteria usus dan

mengurangkan keradangan kronik dengan menggunakan HAWFI Plus, Microbal (probiotik), dan Real C (Vitamin C).

- Kesan pada simptom:
- Microbal memperbaiki pencernaan dan kesihatan usus, membantu memutuskan kitaran GGA.
- Real C menguatkan sistem imun dan membantu mengurangkan keradangan kronik.

Calming Massage Lotion (Untuk Melegakan Ketegangan Otot)

- Apa yang ia lakukan: Losyen ini boleh digunakan pada bila-bila masa untuk melegakan ketegangan otot, terutamanya di leher dan dada. Ia membantu mengeluarkan gas yang terperangkap, memberikan keselesaan semasa anxiety attack.
- Kesan pada simptom: Mengurangkan ketegangan di leher dan bahu, mengurangkan ketidakselesaan fizikal akibat anxiety.

Follow jer formula MBB ini yer.

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.

7. Kesimpulan

Simptom fizikal seperti sesak nafas, dada ketat, dan leher kaku mempunyai kaitan rapat dengan kitaran GGA. Dengan menumpukan kepada penyembuhan usus dan mengawal hormon stres, anda boleh memutuskan kitaran ini dan mendapat kelegaan daripada manifestasi fizikal anxiety. MBB Formula, dengan pendekatan fasa menggunakan HAWFI Plus, Happy D Pro, Real B, Real C, Microbal, dan Calming Massage Lotion, menawarkan penyelesaian yang berstruktur untuk menangani punca utama masalah ini.

Untuk nasihat lebih lanjut, hubungi Dietect anda dan kunjungi MBB Diet Centre untuk mendapatkan konsultasi peribadi hari ini juga.