



TIPS MBB *Memahami GGA dan Peranannya dalam Insomnia & Keresahan: Menjelajahi Hubungan Usus-Otak dan Respons Tekanan*

Tubuh manusia berfungsi sebagai satu sistem yang saling berkait, di mana keadaan yang nampaknya tidak berkaitan sebenarnya boleh saling mempengaruhi. Contohnya, *GGA* ialah satu siri reaksi yang bermula dengan *Leaky Gut* (Usus Bocor) dan akhirnya menyebabkan masalah seperti *Insomnia* dan *keresahan*. GGA merujuk kepada *Leaky Gut*, yang membawa kepada *Mast Cell Activation Syndrome (MCAS)*, diikuti dengan *Histamine Intolerance* (intoleransi histamin), yang seterusnya menyebabkan *CRH (Corticotropin-Releasing Hormone)* tinggi, dan berakhir dengan *Cortisol Rendah*. Kitaran ini memberi kesan kepada kesihatan mental dan fizikal, terutama melalui hubungan *usus-otak* dan sistem respons tekanan badan. Jom kita tengok bagaimana GGA menyebabkan masalah ini dan bagaimana *Formula MBB* boleh membantu merawatnya.

1. Leaky Gut & Mast Cell Activation Syndrome (MCAS)

Leaky Gut berlaku apabila lapisan usus rosak, membenarkan bahan-bahan berbahaya masuk ke dalam saluran darah. Ini mencetuskan tindak balas sistem imun yang menghasilkan bahan peradangan seperti histamin.

Bagi individu dengan *MCAS*, sel mast mengeluarkan terlalu banyak histamin, yang meningkatkan lagi keradangan usus. Ini mencipta kitaran di mana usus bocor dan keradangan saling menguatkan satu sama lain.

- *Kesan Pada Kesihatan Mental*: Keradangan ini menghantar isyarat ke otak melalui *hubungan usus-otak*, yang boleh mengganggu mood dan tidur, serta menyebabkan *keresahan*.

2. Histamine Intolerance

Histamin mempunyai banyak fungsi, termasuk mengawal *kitaran tidur-bangun*. Namun, apabila tubuh tak dapat memecahkan histamin dengan baik, ia akan terkumpul, menyebabkan *histamine intolerance*.

- *Histamin dan Insomnia*: Histamin berlebihan membuatkan otak terlalu terangsang, menyebabkan sukar untuk tidur atau kekal tidur.

- *Histamin dan Keresahan*: Histamin yang tinggi juga merangsang sistem saraf, menyebabkan kegelisahan dan menyumbang kepada *keresahan*.

3. CRH (Corticotropin-Releasing Hormone) Tinggi

Apabila paras histamin meningkat, tubuh menganggapnya sebagai stres dan mengeluarkan *CRH* dari hipotalamus. CRH mengaktifkan *paksi HPA* yang mengawal respons tekanan badan.

- *CRH & Keresahan*: CRH meningkatkan paras *adrenalin*, menyebabkan badan dalam keadaan waspada dan menyumbang kepada *keresahan kronik*.

- *CRH & Insomnia*: CRH yang tinggi mengganggu *ritma sirkadian* menyebabkan tidur yang tidak berkualiti dan *insomnia*.

4. Cortisol Rendah

Pada awalnya, CRH yang tinggi menyebabkan paras kortisol meningkat untuk

mengawal stres. Namun, lama-kelamaan, ini boleh menyebabkan keletihan adrenal dan paras *kortisol rendah*.

- *Cortisol Rendah & Keresahan*: Apabila kortisol rendah, tubuh sukar mengurus stres, menyebabkan *keresahan* semakin teruk.
- *Cortisol Rendah & Tidur*: Kortisol memainkan peranan penting dalam menjaga kitaran tidur yang sihat, dan paras yang rendah boleh menyebabkan gangguan tidur, memperburuk *insomnia*.

Kitaran GGA: Lingkaran Yang Berterusan

Kitaran GGA—*Leaky Gut → Mast Cell Activation → Histamine Intolerance → CRH Tinggi → Cortisol Rendah*—mewujudkan kitaran yang memperburuk *keresahan* dan *insomnia*:

1. *Leaky Gut* mencetuskan keradangan dan pengaktifan sistem imun.
2. *Mast Cell Activation* meningkatkan paras histamin.
3. *Histamine Intolerance* membuatkan otak terlalu terangsang, menyebabkan masalah tidur dan keresahan.
4. *CRH Tinggi* meningkatkan respons tekanan, memburukkan lagi insomnia dan keresahan.
5. *Cortisol Rendah* menghalang kemampuan badan mengurus stres, menyebabkan kitaran ini berulang.

Memutuskan Kitaran GGA dengan Formula MBB

Formula MBB direka untuk menangani setiap peringkat GGA dan memutuskan kitaran ini, seterusnya mengembalikan keseimbangan dalam sistem usus dan respons tekanan badan.

1. *Kotak Pertama (HAWFI PLUS)* dan belajar mengenali Diet MBB: Menguatkan kesihatan usus, memulihkan lapisan usus, dan mengurangkan keradangan—memutuskan punca utama Leaky Gut.
2. *Kotak Kedua (HAWFI PLUS dengan Happy D Pro & Real B)*: Menyokong kesihatan adrenal dan tenaga. **Real B** memberikan vitamin B penting untuk sokongan adrenal, sementara **Happy D Pro** membantu mengawal sistem imun.
3. *Kotak Ketiga (HAWFI PLUS dengan Microbal & Real C)*: *Microbal* (probiotik) menyeimbangkan bakteria usus dan mengurangkan paras histamin, sementara *Real C* membantu mengurangkan keradangan.

4. *Calming massage lotion MBB*:

Membantu mengurangkan stres dan memberikan rasa tenang untuk meredakan keresahan dan insomnia.

Kesimpulan: Memutuskan Kitaran dengan Formula MBB

Untuk merawat *insomnia* dan *anxiety disorder* kronik, menangani GGA adalah kunci. *Formula MBB* yang bermula dengan *HAWFI PLUS*, *Happy D Pro*, *Real B*, *Microbal*, dan *Real C* direka untuk memulihkan kesihatan usus, mengawal paras histamin, dan menyokong fungsi adrenal. Pendekatan holistik ini membantu memutuskan kitaran GGA dan memperbaiki kesihatan jangka panjang.

Untuk nasihat yang lebih lanjut, hubungi *Dietect* anda atau kunjungi *MBB Diet Centre* untuk pemeriksaan dan cadangan peribadi.

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.