

Bagaimana

**GERD, Gastric,
Anxiety,**

mengganggu

Kitaran Haid, kesuburan

& Bagaimana

MBB

Formula bantu

Pulihkan



mbb.



**Bagaimana GGA (Gastrik, GERD, Anxiety)
Boleh Mengganggu Kitaran Haid, Kesuburan
Dan Bagaimana MBB Formula Bantu Pulihkan**

Pengenalan

Ramai wanita menghadapi masalah kitaran haid yang tidak teratur, dan kadangkala, ini bukan hanya disebabkan oleh hormon semata-mata. Tahu tak, masalah pencernaan seperti gastrik, GERD, atau 'leaky gut' boleh menjadi salah satu punca? Ditambah pula dengan tekanan kronik (yang kerap datang bersama isu pencernaan), ia boleh mempengaruhi hormon dan seterusnya, menyebabkan ketidakseimbangan haid. Dalam artikel ini, kita akan faham bagaimana masalah pencernaan dan tekanan boleh menyebabkan kitaran haid terganggu, dan bagaimana MBB Formula boleh bantu.

1. Tekanan Kronik: Bagaimana Pencernaan Boleh Menyebabkan Hormon TakStabil

Apabila kita berdepan dengan masalah seperti gastrik atau GERD, ini bukan sahaja memberi kesan pada perut, tapi juga memberi tekanan emosi dan fizikal kepada badan. Bila badan terus-menerus terdedah kepada tekanan ini, sistem stres utama kita, iaitu paksi HPA (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal), akan sentiasa aktif.

- Apa jadi bila paksi HPA sentiasa "on"? Badan mula menghasilkan lebih banyak CRH (Corticotropin-Releasing Hormone), yang secara tak langsung akan mengganggu hormon pembiakan seperti GnRH (Gonadotropin-Releasing Hormone), penting untuk kitaran haid kita [1][2].
- Kesan pada hormon kortisol: Pada awalnya, tekanan ini buat badan kita hasilkan lebih banyak kortisol. Tapi lama-lama, kortisol kita boleh 'kehabisan stok,' yang membuatkan badan jadi letih dan memerlukan masa untuk pulih semula [3][4]. Apabila kortisol rendah, ia boleh mengganggu pengeluaran progesteron, yang menyebabkan kitaran haid tak stabil.

2. Kortisol Rendah, Progesteron Rendah: Kitaran Haid Terjejas

Selain stres, progesteron juga penting untuk stabilkan kitaran haid kita. Bila kortisol sentiasa tinggi, badan akan lebih 'mementingkan' kortisol daripada progesteron, dan ini menyebabkan ketidakseimbangan pada progesteron kita.

- Kenapa penting untuk seimbangkan progesteron? Progesteron rendah menyebabkan estrogen kita 'dominan,' yang boleh membawa kepada simptom haid yang tak teratur atau haid yang terlewat [5][6].

3. Usus Bocor dan Pengaktifan Sel Mast: Apa Hubungannya Dengan Haid?

Apabila kita ada masalah pencernaan, lapisan usus kita mungkin jadi bocor, dan ini boleh menyebabkan protein dan molekul besar lain masuk ke dalam darah,

mencetuskan tindak balas imun badan. Usus bocor juga boleh menyebabkan Pengaktifan Sel Mast di mana sel mast ini melepaskan histamin yang berlebihan. Histamin ini boleh mengganggu hormon kita [7][8].

4. Histamin dan Hormon: Kenapa Histamin Tak Baik untuk Hormon Wanita?

Histamin ni boleh ganggu hormon estrogen kita. Bila histamin tinggi, estrogen pun boleh jadi tak terkawal. Bila estrogen jadi tinggi, ini menyebabkan keseimbangan antara estrogen dan progesteron terjejas. Kitaran haid pun boleh jadi tak teratur.

- Apa yang berlaku bila estrogen tinggi? Kita boleh alami haid yang berat, sakit PMS yang lebih teruk, dan simptom-simptom lain yang mengganggu kesejahteraan kita [6][8].

5. Usus Sihat = Kitaran Haid Yang Lebih Teratur

Usus kita bukan sahaja untuk pencernaan, tapi juga penting untuk memetabolisme dan menyingkirkan hormon seperti estrogen dengan betul. Apabila usus tak sihat, ia tak boleh menyingkirkan hormon ini dengan baik, menyebabkan estrogen jadi berlebihan dalam badan.

- Kesan usus bocor: Usus yang tak sihat mengganggu penyerapan nutrien seperti vitamin B dan magnesium, yang sangat penting untuk keseimbangan hormon dan kitaran haid yang sihat [9][10].

BAGAIMANA MBB FORMULA BOLEH MEMBANTU?

Untuk bantu selesaikan masalah ni, MBB Formula telah direka untuk menangani masalah pencernaan, hormon, dan tekanan dalam satu pendekatan yang lengkap. Berikut cara MBB Formula boleh bantu anda:

1. Sokongan Kesihatan Usus: MBB Formula mengandungi HAWFI Plus, Microbal, dan Real C yang menyokong lapisan usus dan mikrobiota usus kita. HAWFI Plus membekalkan serat untuk melegakan sembelit dan menyokong pergerakan usus, yang boleh mengurangkan pengumpulan histamin dalam badan. Microbal pula membekalkan probiotik untuk menyokong penghadaman yang sihat.

2. Pengurusan Tekanan: MBB Formula juga membantu mengurangkan tekanan melalui produk Happy D Pro dan Real B. Happy D Pro menyediakan Vitamin D3 dan K2 untuk menyokong kesihatan imun dan mengawal tekanan. Real B mengandungi vitamin B kompleks dan CoQ10 yang penting untuk fungsi adrenal, yang membantu menormalkan tahap kortisol dalam badan.

3. Keseimbangan Hormon: Real C dan HAWFI Plus dalam MBB Formula menyokong keseimbangan hormon. Real C dengan antioksidan seperti Vitamin C dan curcumin membantu mengurangkan keradangan dalam badan, manakala HAWFI Plus menyokong pengawalan estrogen melalui kesan pada usus dan

keseimbangan histamin.

4. Calming Massage Lotion: Produk topikal ini sangat berguna bagi mereka yang mengalami ketidakselesaan penghadaman akibat tekanan. Ia boleh disapu pada bahagian abdomen untuk mengurangkan ketegangan tanpa menyebabkan iritasi kulit.

KISAH KEJAYAAN: Perjalanan Puan Ekien Kembali Kepada Kesihatan dan Keseimbangan Hormon



Ekien, salah seorang klien setia MBB Diet Centre, telah menjalani perjalanan yang menginspirasi menuju kesihatan yang lebih baik. Dengan bimbingan MBB, beliau kini semakin hampir mencapai berat idealnya, 60 kg. Tapi yang paling menggembirakan Ekien adalah perubahan positif dalam kitaran haidnya.

Dulu, Ekien mengalami masalah kitaran haid yang sangat tidak teratur, di mana haid hanya datang sekali dalam tiga bulan. Namun, setelah menggunakan program MBB Formula, Ekien mendapati perubahan yang sangat positif. Haidnya kini datang setiap bulan, memberikan kestabilan dan ketenangan yang sebelum ini sukar dicapai.

Beliau berkongsi kegembiraannya, “Seronok sangat... sekarang period pun dah mai tiap bulan. Tak perlu risau lagi, hormon dah makin ok!”

Kisah Ekien menunjukkan bahawa apabila kita menangani ketidakseimbangan hormon yang menjadi punca, kualiti hidup kita akan bertambah baik. Pendekatan MBB bukan sahaja menyokong pengawalan hormon secara semula jadi, tetapi juga meningkatkan kesihatan secara keseluruhan.

KISAH INSPIRASI: Puan Farah dan Cahaya Mata Pertama Selepas 7 Tahun



Puan Farah adalah satu lagi kisah kejayaan di MBB Diet Centre. Selepas hampir tujuh tahun berkahwin dan menunggu, beliau akhirnya dikurniakan seorang anak. Dengan penuh syukur, beliau berkongsi bahawa MBB Formula dan HAWFIPlus membantu beliau mencapai impian menjadi ibu.

“Ini baby pertama kak Farah... lepas ambil MBB akak jadi kurus dan mungkin hormon akak kembali elok,” katanya. Beliau percaya bahawa selepas menggunakan produk MBB dan menjaga kesihatannya, hormonnya kembali seimbang, dan ini membuka jalan untuk kehamilan.

Kisah Puan Farah membuktikan bahawa keseimbangan hormon bukan sahaja memberi kesan pada haid dan kesihatan harian, tetapi juga memberi harapan baru untuk mencapai impian hidup.

Kesimpulan: Mulakan Langkah Ke Arah Kitaran Haid Yang Lebih Teratur

Masalah seperti gastrik, GERD, dan kebimbangan bukan sahaja mengganggu perut, tetapi juga menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang boleh menjejaskan kitaran haid kita. MBB Formula menawarkan pendekatan yang lengkap dengan menyokong kesihatan usus, menyeimbangkan hormon, dan mengawal stres. Dengan cara ini, anda bukan sahaja boleh mengurangkan simptom yang mengganggu, tetapi juga menjaga kesihatan dalaman secara menyeluruh.

Kalau anda mengalami simptom yang mungkin berkaitan dengan ketidakseimbangan hormon, ini mungkin masa untuk periksa keseimbangan hormon anda. Dapatkan nasihat pakar di MBB Diet Centre untuk memahami bagaimana keadaan gastrointestinal dan stres boleh mempengaruhi kesejahteraan anda.

Rujukan

1. Tsintsadze, N., et al. (2019). Psychosomatic aspects in family practice in patients with gastroenterological diseases. *International Journal on Psychosomatic Medicine*.
2. Spierings, E. L. H. (2017). A Perspective on the Comorbidities of Chronic Migraine. *Open Access Journal of Neurology*.
3. Mishra, S., Bajpai, P., & Ghai, S. (2015). Effect of Stress and Anxiety on Polycystic Ovary Syndrome and Related Health Problems in Chhattisgarh Women.
4. Prasad, R., et al. (2023). A Comprehensive Review of Upper Gastrointestinal Symptom Management in Autoimmune Gastritis.
5. Tack, J., & Pandolfino, J. E. (2018). Pathophysiology of Gastroesophageal Reflux Disease.
6. Luo, Z., Hu, X., Chen, C., et al. (2020). Effect of Catgut Embedment in Du Meridian Acupoint on Mental and Psychological Conditions of GERD Patients.

7. Kline, A. D., Grados, M., Sponseller, P., et al. (2007). Natural History of Aging in Cornelia de Lange Syndrome.
8. Wang, T., et al. (2020). Effects of Zuojin Pill on Depressive Behavior and Gastrointestinal Function in Rats with Chronic Unpredictable Mild Stress.
9. Kellman, R., & Colman, C. (2002). Gut Reactions: A Radical New 4-Step Program for Treating Chronic Stomach Distress.
10. Campbell-McBride, N. (2020). GAPS Syndrome: Natural Treatment for Allergies, Autoimmune Illness, Arthritis, Gut Problems, Fatigue, Hormonal Problems