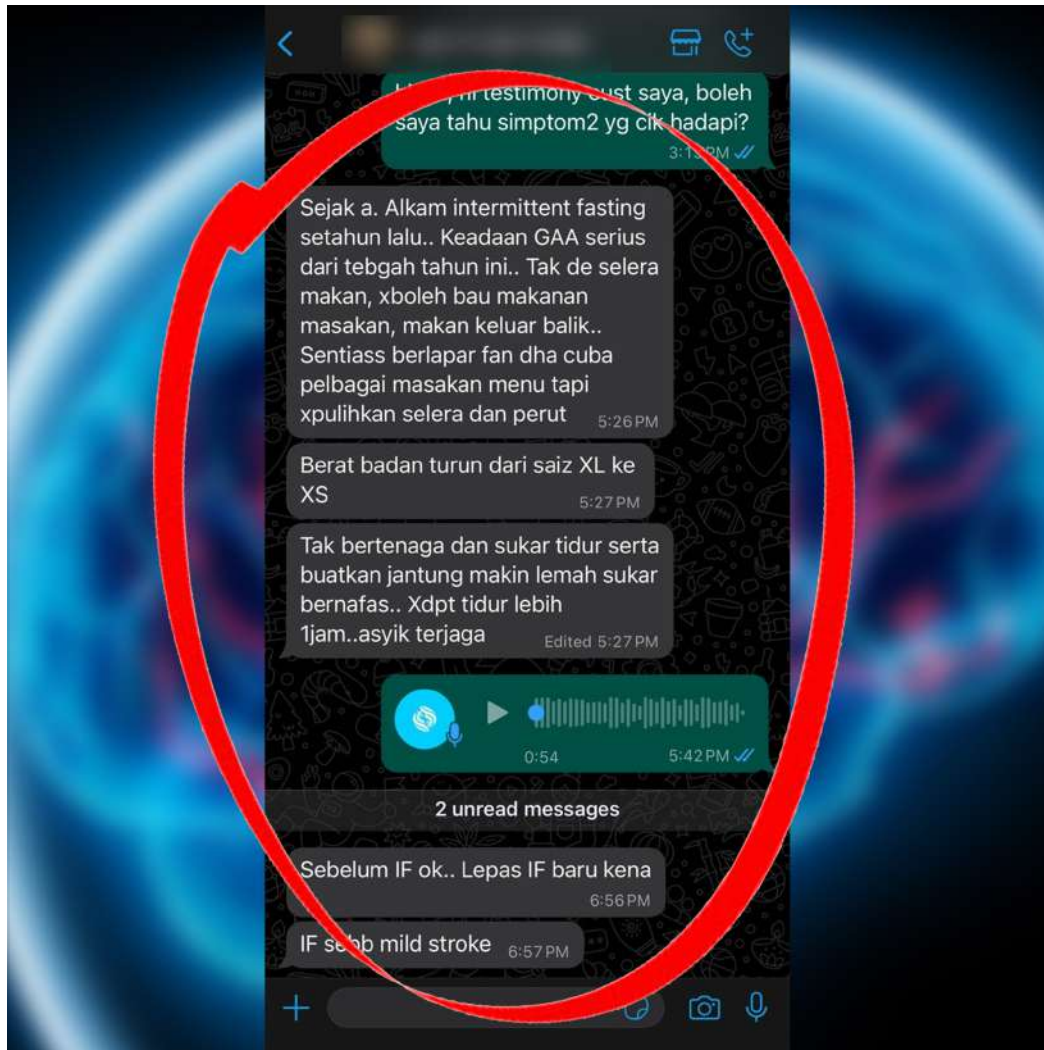


MBB ebook.

**Intermittent Fasting,
OMAD, Puasa tak
sesuai untuk yang
masih "recover" dari
masalah stroke atau
masalah kesehatan akut.**





Kenapa Intermittent Fasting, OMAD, Puasa tak sesuai untuk yang masih "recover" dari masalah stroke atau masalah kesihatan akut.

Intermittent fasting (IF), OMAD atau puasa apabila diamalkan semasa stress metabolik kronik, mampu mencetuskan tindak balas fisiologi dan biokimia yang memperburuk keadaan seperti GGA (Gastrik, GERD, Anxiety). Ini sangat relevan bagi pesakit yang sedang pulih daripada mild stroke atau mereka yang mengalami kelemahan dalam HPA axis. Berikut adalah penjelasan terperinci mengenai bagaimana IF berinteraksi dengan tekanan metabolik serta cadangan untuk memutuskan kitaran menggunakan MBB Formula.

1. Kehabisan Glikogen dan Kehilangan Air

- Glikogen sebagai Sumber Tenaga akan digunakan ketika dalam stress berpanjangan. Hormon CRH yang tinggi akan menghalang penggunaan lemak sebagai sumber tenaga.
- Glikogen yang tersimpan di hati dan otot berfungsi sebagai sumber tenaga utama badan semasa berpuasa.
- Puasa yang berpanjangan menyebabkan glikogen habis dengan cepat, memaksa badan menggunakan sumber tenaga alternatif.

- Kehilangan Air:
- Setiap gram glikogen menyimpan kira-kira 3 gram air. Kehabisan glikogen menyebabkan kehilangan air yang ketara, mengakibatkan dehidrasi.
- Ketidakseimbangan Elektrolit:
- Dehidrasi memburukkan lagi kekurangan sodium, potassium, dan magnesium, merosakkan fungsi selular serta meningkatkan keletihan, kekejangan otot, dan arrhythmia.

2. Peralihan ke Pemecahan Otot (Muscle Catabolism)

- Puasa Berterusan:
- Apabila simpanan glikogen habis, badan mula memecahkan protein otot menjadi asid amino untuk menghasilkan glukosa melalui proses gluconeogenesis.
- Kehilangan Otot:
- Pemecahan otot yang berpanjangan mengurangkan kesihatan metabolik dan jisim otot.
- Dominasi Simpatetik (Sympathetic Dominance):
- Pemecahan otot dan tekanan puasa mengaktifkan sistem saraf simpatetik (fight-or-flight), meningkatkan pelepasan cortisol dan CRH, yang memburukkan keadaan tekanan.

3. Glycolysis Anaerobik dan Dominasi Simpatetik

- Peralihan dalam Laluan Tenaga:
- Tekanan akibat puasa berpanjangan menyebabkan perubahan dari aerobic glycolysis (menggunakan oksigen) kepada anaerobic glycolysis akibat kekurangan glukosa dan pengurangan oksigen.
- Dominasi Simpatetik:
- Pengaktifan sistem saraf simpatetik yang berpanjangan menjerat badan dalam keadaan fight-or-flight, menekan fungsi parasimpatetik (rest-and-digest) yang penting untuk pencernaan, pemulihan, dan keseimbangan hormon.

4. Dysregulation CRH dan Cortisol

- Peningkatan CRH:
- Dominasi simpatetik merangsang pelepasan corticotropin-releasing hormone (CRH), yang mengganggu HPA axis.
- Tahap CRH yang tinggi meningkatkan kebolehtelapan usus (Leaky gut), mencetuskan keradangan, dan menyumbang kepada simptom anxiety disorder.
- Dysregulation Cortisol:
- Pada mulanya, cortisol meningkat untuk menguruskan tekanan, tetapi tekanan kronik menyebabkan penurunan pengeluaran cortisol akibat keletihan adrenal atau disfungsi HPA axis.
- Kitaran Tekanan Kronik:
- Tahap CRH yang tinggi dan cortisol yang terganggu mencetuskan

kitaran tekanan kronik yang memburukkan kesehatan usus dan laluan keradangan.

5. Keradangan Usus, Pengaktifan Mast Cell, dan Histamine Intolerance

- Keradangan Usus:
- Dysregulation CRH dan cortisol meningkatkan kebolehtelapan usus, menyebabkan leaky gut syndrome dan keradangan sistemik.
- Mast Cell Activation Syndrome (MCAS):
- Keradangan usus mengaktifkan mast cells, yang melepaskan histamine dan mediator keradangan lain, memperburuk simptom seperti kembung, muka merah, dan refluks asid.
- Histamine Intolerance:
- Ketidakupayaan badan untuk memetabolismekan histamine dengan baik menyebabkan kitaran sensitiviti makanan, kegelisahan, dan refluks asid, melengkapkan kitaran tekanan kronik dan simptom GGA.

Ringkasan Kitaran Tekanan Kronik

1. Puasa menyebabkan kehabisan glikogen dan air, membawa kepada stress akibat ketidakseimbangan elektrolit.
2. Kehabisan glikogen membawa kepada muscle catabolism untuk tenaga, meningkatkan dominasi simpatetik.
3. Dominasi simpatetik mengalihkan glycolysis kepada anaerobik, menjebak badan dalam keadaan tekanan tinggi.
4. Peningkatan CRH dan dysregulation cortisol memburukkan keradangan usus dan leaky gut syndrome.
5. Mast cell activation dan histamine intolerance melengkapkan kitaran tekanan kronik, memperburuk simptom GGA.

Cadangan untuk Memutuskan Kitaran Menggunakan MBB Formula

1. Pendekkan Tempoh Berpuasa:
 - Hadkan tempoh puasa kepada protokol yang lebih mudah seperti 12:12 untuk mengurangkan tekanan metabolik dan mengelakkan kehabisan glikogen yang berlebihan.

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.

2. Gunakan MBB Formula:

- Mula amalkan MBB dengan amalkan pemakanan yang kaya nutrien dengan protein mencukupi, lemak sihat, dan karbohidrat untuk mengisi semula simpanan glikogen dan menghalang kehilangan otot.
- Kotak pertama (HAWFI Plus): Mulakan dengan HAWFI Plus untuk memperbaiki lapisan usus, mengurangkan keradangan, dan meningkatkan pencernaan.
- Kotak kedua (HAWFI Plus + Happy D Pro + Real B): Tambahkan Happy D Pro untuk menyokong tahap Vitamin D bagi kesihatan imun dan pengaturan cortisol. Masukkan Real B untuk memulihkan tenaga dan mengurangkan

pemecahan otot.

- Kotak Ketiga (HAWFI Plus + Microbal + Real C): Gunakan Microbal untuk menstabilkan mikrobiota usus dan Real C untuk melawan tekanan oksidatif serta keradangan sistemik.

3. Penghidratan dan Elektrolit:

- Pastikan penghidratan mencukupi dengan elektrolit untuk menangani ketidakseimbangan. HAWFI Plus yang mengandungi psyllium husk dan inulin boleh meningkatkan pengekalan air.

4. Penyembuhan Usus dan Pengurusan Histamine:

- Teruskan menggunakan HAWFI Plus untuk menstabilkan usus, serta Microbal untuk menyeimbangkan mikrobiota dan mengurangkan mast cell activation.

- Tangani histamine intolerance dengan menyokong pemulihan usus dan mengelakkan makanan yang tinggi histamine semasa tempoh pemulihan.

5. Pengurusan Tekanan dan Tidur:

- Gunakan Happy D Pro serta teknik relaksasi untuk mengawal HPA axis, menggalakkan aktiviti parasimpatetik, dan memperbaiki kualiti tidur.

Kunjungi MBB Diet Centre untuk Penjagaan Peribadi.

Untuk cadangan yang lebih terperinci, ujian diagnostik, dan sokongan profesional, disarankan untuk melawat MBB Diet Centre untuk Pelan Susulan Peribadi bagi memastikan pemulihan berterusan dan pencegahan kitaran tekanan kronik pada masa hadapan.

Untuk jawapan sebenar dan pelan pemulihan yang terstruktur, sila hubungi Dietect anda dan tempah slot konsultasi MBB Diet Centre hari ini.