



**MBB EBOOK: Bina Semula Jisim Otot Selepas  
“Leaky Gut” dan “Mast Cell Activation  
Syndrome” akibat GGA**

## Pengenalan

Pernahkah anda tertanya-tanya mengapa anda kehilangan berat badan tetapi tidak melihat pengurangan lemak? Masalahnya mungkin bermula daripada leaky gut, yang membawa kepada aktivasi sel mast (mast cell activation) dan akhirnya menyebabkan kehilangan otot. Memahami proses ini adalah kunci untuk mengambil langkah tepat dalam memulihkan kesihatan dan membina semula otot. Mari kita telusuri langkah demi langkah.

### 1. Memahami Leaky Gut dan Mast Cell Activation

#### Apa Itu Leaky Gut?

Leaky gut berlaku apabila lapisan usus menjadi lebih telap daripada sepatutnya. Ini membolehkan zarah makanan yang tidak dicerna, toksin, dan mikrob memasuki aliran darah—sesuatu yang sepatutnya dihalang (Ghosh & Klein, 2020).

#### Bagaimana Ini Mempengaruhi Anda?

- **Aktivasi Imun:** Badan melihat zarah asing ini sebagai ancaman dan bertindak balas dengan mengaktifkan sel mast, yang berfungsi seperti sistem penggera badan.
- **Mast Cell Activation Syndrome (MCAS):** Sel mast yang terlalu aktif melepaskan terlalu banyak histamin, menyebabkan berlakunya kondisi Histamine intolerance. Ini menyebabkan keradangan dan gejala seperti kemerahan, kegatalan, dan ketidakselesaan pada sistem pencernaan (Malinovsky et al., 2021).
- **Histamine Intolerance:** Apabila histamin terlalu tinggi, badan menghadapi kesukaran untuk memecahkannya, menyebabkan pelbagai gejala fizikal yang tidak selesa.

### 2. Kitaran Stres dan Ketidakseimbangan Hormon

#### Stres Kronik pada Badan

- **CRH Tinggi:** Keradangan berterusan meningkatkan hormon stres corticotropin-releasing hormone (CRH) (Sapolsky, 2018).
- **Paras Kortisol Rendah:** Lama-kelamaan, kelenjar adrenal menjadi lemah dan paras kortisol menurun, sedangkan kortisol diperlukan untuk mengawal keradangan (Bornstein et al., 2020).

## Mengapa Ini Penting?

- Pemecahan Otot: Paras kortisol yang rendah dan CRH yang tinggi menyebabkan badan memecahkan otot untuk tenaga.
- Ketidakseimbangan Elektrolit: Ketidakseimbangan hormon ini juga mengurangkan jumlah cecair dan elektrolit dalam badan.

### **3. Kehilangan Berat yang Tidak Disengajakan: Lebih Daripada Sekadar Kehilangan Lemak**

#### Kehabisan Glikogen

- Penggunaan Tenaga Segera: Hormon stres yang tinggi menyebabkan badan menggunakan glikogen, iaitu glukosa yang disimpan dalam otot (Goldstein, 2019).
- Kehilangan Air: Apabila glikogen digunakan, air yang disimpan bersama-sama juga hilang, menyebabkan penurunan berat badan.

#### Kehilangan Cecair dan Elektrolit

- Masalah Pencernaan: Histamin yang tinggi mempercepatkan pencernaan, menyebabkan cirit-birit dan kehilangan lebih banyak cecair (Malinowski et al., 2021).
- Ketidakseimbangan Elektrolit: Kehilangan cecair bermakna kehilangan garam penting, menyebabkan dehidrasi dan kekejangan otot.

#### Kehilangan Jisim Otot

- Pemecahan Otot: Badan mula memecahkan protein otot untuk tenaga kerana ketidakseimbangan hormon (Layne & Finkelstein, 2018).
- Pertumbuhan Otot Terjejas: Paras hormon anabolik yang rendah menyukarkan proses pembinaan semula otot.

### **4. Membangun Semula Otot: Rancangan Senaman yang Tepat**

#### Latihan Rintangan

- Mengapa? Angkat berat atau menggunakan rintangan membantu merangsang pertumbuhan otot.
- Manfaat: Menangkis pemecahan otot dan meningkatkan penyimpanan glikogen (Schoenfeld & Contreras, 2016).

## Latihan Kardio

- Mengapa? Kardio intensiti sederhana menyokong kesihatan jantung dan mengurangkan stres.
- Tip: Kekalkan intensiti sederhana dan pastikan penghidratan mencukupi untuk mengelakkan kehilangan cecair berlebihan.

## 5. Jadual Senaman Mingguan dengan Sokongan Formula MBB

- Isnin: Latihan Rintangan (Bahagian Atas Badan)
- Selasa: Kardio Ringan (contohnya, berjalan, berbasikal)
- Rabu: Rehat dan Pemulihan
- Khamis: Latihan Rintangan (Bahagian Bawah Badan)
- Jumaat: Kardio Sederhana (contohnya, berjoging, berenang)
- Sabtu: Latihan Fungsional Seluruh Badan
- Ahad: Rehat dan Relaksasi (yoga, regangan)

Nota: Gunakan suplemen Formula MBB untuk menyokong pemulihan dan mencegah kehilangan berat badan lebih lanjut (Campbell et al., 2021).

## 6. Menyokong Pemulihan dengan Formula MBB

### Fasa 1: Asas

- **HAWFI Plus:** Meningkatkan kesihatan usus dan mengurangkan keradangan untuk penyerapan nutrien yang lebih baik (Read & Gibson, 2022).

### Fasa 2: Tenaga dan Pertumbuhan

- **HAWFI Plus, Happy D Pro, Real B:** Menyokong sintesis protein otot, paras tenaga, dan keseimbangan elektrolit.

### Fasa 3: Kestabilan

- **HAWFI Plus, Microbal, Real C:** Fokus pada kesihatan mikrobiota ususan dan mengurangkan tekanan oksidatif akibat senaman.

## 7. Penghidratan Pintar: Larutan Gula

### Mengapa Tambah Gula?

- **Tenaga Segera:** Gula semula jadi boleh menstabilkan gula darah dan mengurangkan hormon stres (Coyle et al., 2018).
- **Campuran Penghidratan:** Tambah madu atau serbuk glukosa dengan sedikit garam ke dalam air untuk mengisi semula tenaga dan elektrolit semasa bersenam (Peronnet & Massicotte, 2020).

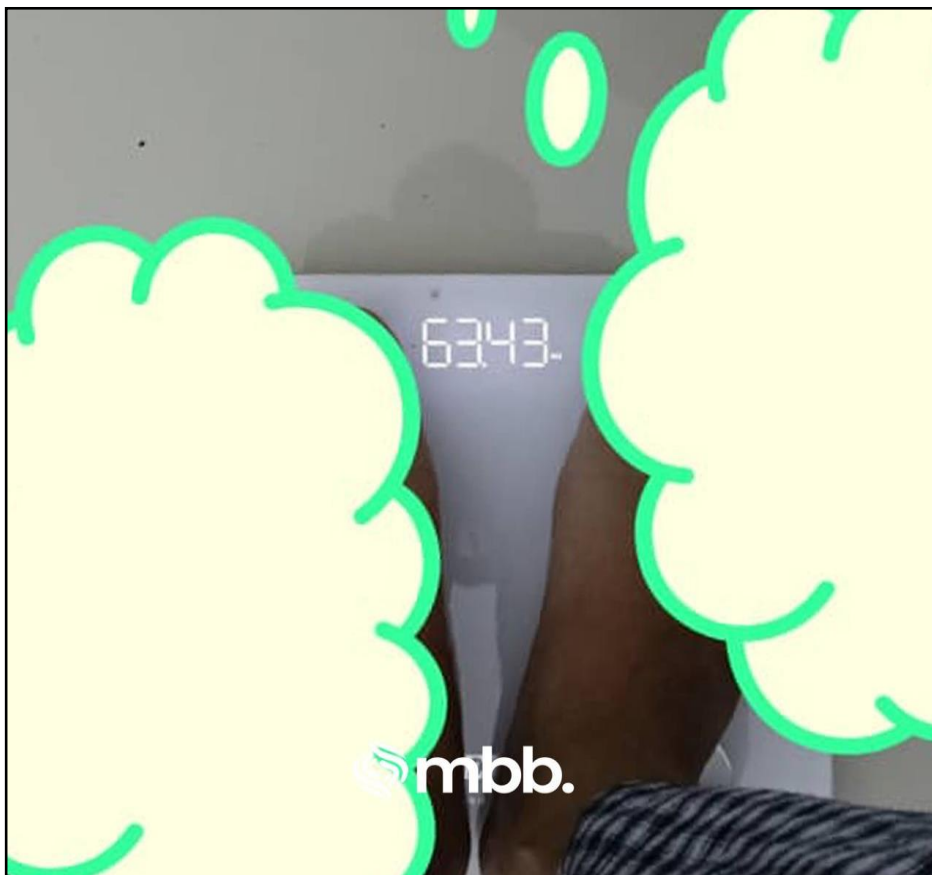
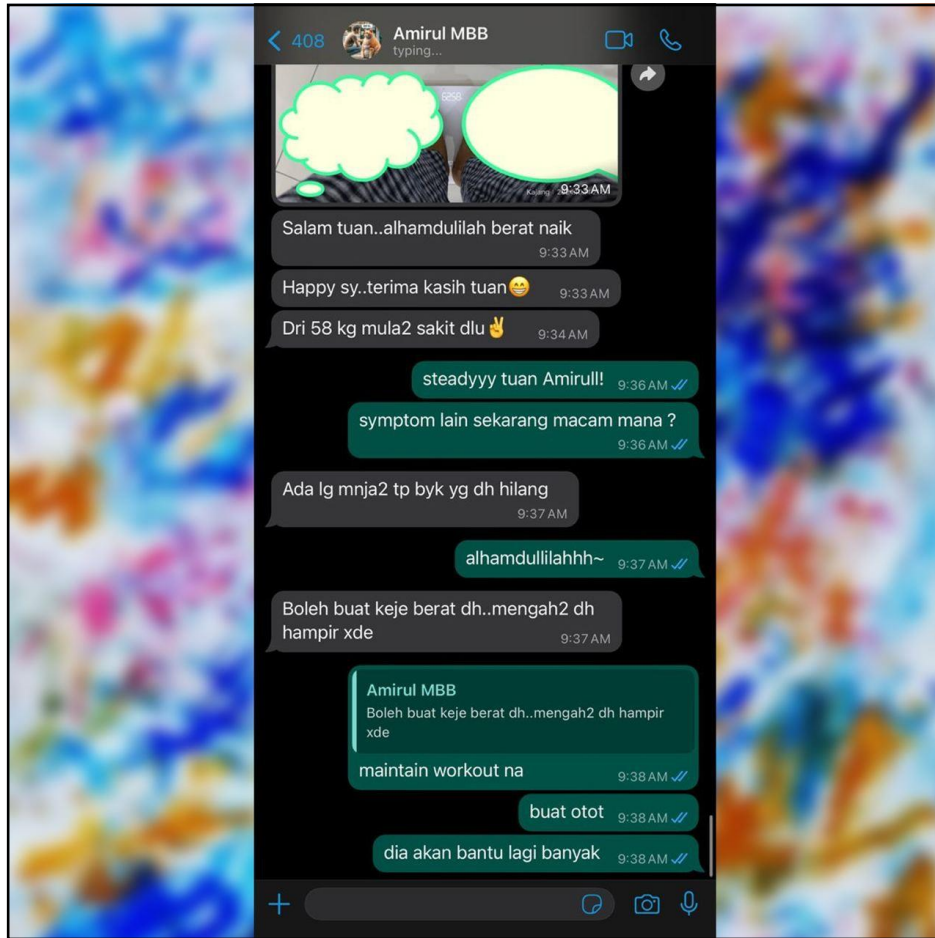
## 8. Ujian Toleransi Makanan MBB: Alat Utama untuk Kesihatan yang Diperibadikan



Untuk menangani simptom dan menyokong kesihatan otot dengan lebih baik, pertimbangkan untuk menjalani Ujian Toleransi Makanan MBB. Ujian ini, yang tersedia di MBB Diet Centre, membantu mengenal pasti intoleransi makanan tertentu yang mungkin menyumbang kepada keradangan, ketidakselesaan pencernaan, dan keletihan. Dengan mengenal pasti reaksi unik badan anda terhadap makanan, anda dapat mencipta diet yang diperibadikan untuk menyokong pemulihan otot dan meminimumkan simptom, sekali gus mencegah penurunan berat badan yang tidak perlu akibat penyerapan nutrien yang terganggu dan keradangan usus.

Kunjungi MBB Diet Centre untuk menempah Ujian Toleransi Makanan MBB anda hari ini dan dapatkan pandangan tentang cara mengoptimumkan diet anda untuk pemulihan otot yang berkesan dan kesihatan keseluruhan.

## 9. Kisah Kejayaan



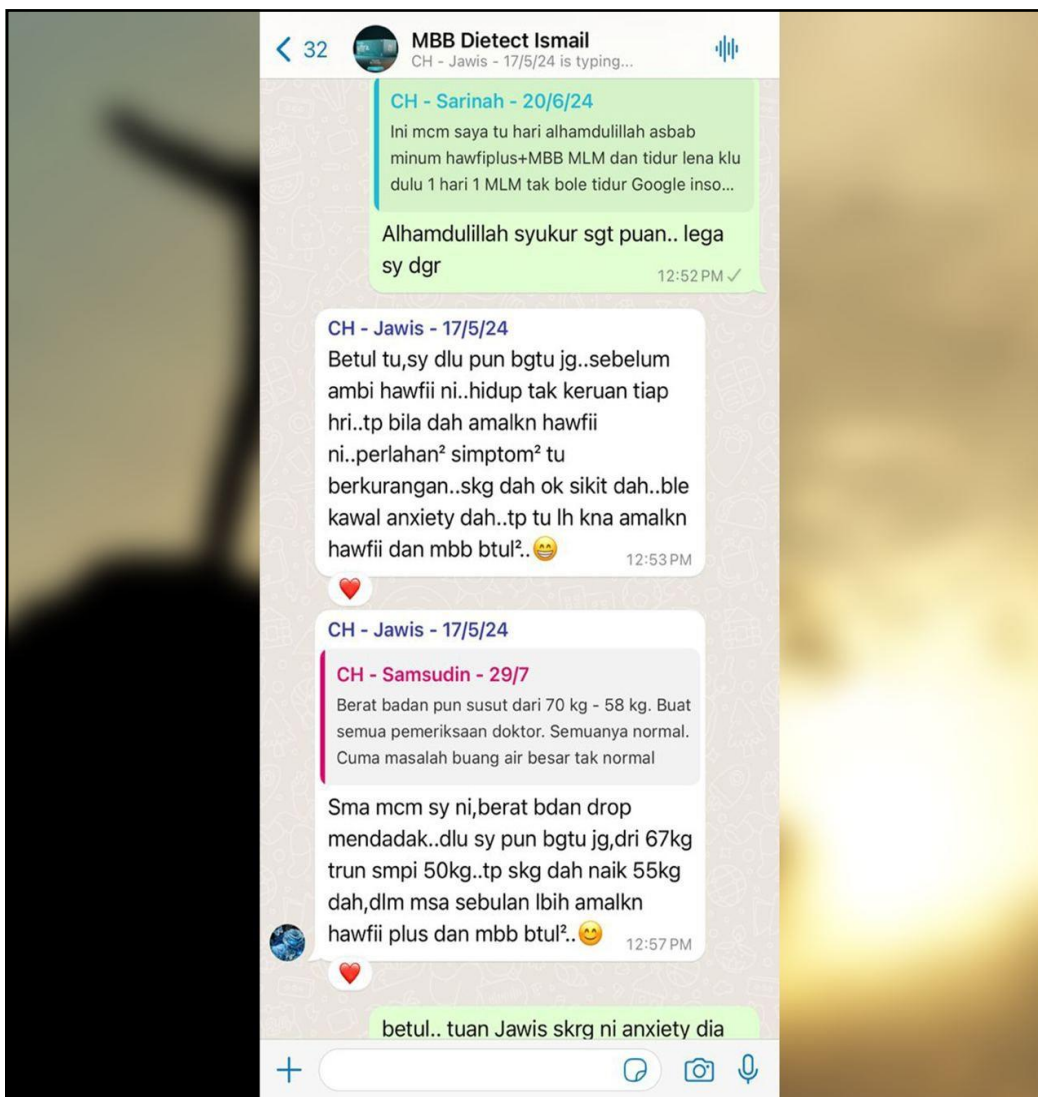
## Perjalanan Tuan Amirul dengan Formula MBB

Alhamdulillah, Tuan Amirul datang kepada kami dengan masalah kehilangan berat badan dan keletihan. Berat badannya menurun kepada 58 kg, menyebabkan beliau mudah penat dan sesak nafas walaupun dengan usaha fizikal yang kecil. Selepas mengikuti pelan terstruktur MBB dan mengambil Formula MBB, berat badannya meningkat daripada 58 kg kepada 63 kg.

“Dulu buat kerja berat sikit dah sesak nafas. Sekarang saya dah boleh buat kerja berat dan mengah hampir tak ada.”

Bukan sahaja berat badan meningkat, tetapi simptom-simptom yang sebelum ini mengganggu beliau juga berkurangan dengan ketara. Kini, beliau mampu melakukan tugas berat tanpa sesak nafas—sesuatu yang sebelum ini sukar dilakukan.

## Perjalanan Tuan Jawis Menuju Kesihatan Lebih Baik dengan Formula MBB



Alhamdulillah, Tuan Jawis mengalami penurunan berat badan mendadak dari 67 kg ke 50 kg, menyebabkan beliau berasa lemah dan cemas. Dengan pengambilan HAWFI Plus dan Formula MBB, beliau berjaya menaikkan berat badan kepada 55 kg dalam masa sebulan lebih.

“Berat badan saya ‘drop’ mendadak dari 67 kg ke 50 kg. Tapi sekarang dah naik 55 kg dalam masa sebulan lebih amalkan HAWFI Plus dan MBB betul-betul.”

Sebelum ini, beliau menghadapi kegelisahan yang berterusan dalam kehidupan seharian. Secara beransur-ansur, dengan komitmen kepada regimen baru, simptom-simptom tersebut mula berkurangan, dan beliau memperoleh kawalan yang lebih baik terhadap kegelisahannya.

“Sebelum amal HAWFI Plus dan MBB, hidup saya setiap hari tak keruan. Tapi bila dah amalkan HAWFI Plus dan MBB, perlahan-lahan simptom tu berkurangan. Sekarang boleh kawal anxiety dah.”

## **Kesimpulan**

Penurunan berat badan akibat leaky gut dan aktivasi sel mast bukanlah kehilangan lemak semata-mata, tetapi kehilangan otot, glikogen, dan air (Smeltzer et al., 2020). Dengan memahami proses ini, anda boleh mengambil langkah-langkah untuk membina semula jisim otot, mengimbangkan hormon, dan memulihkan kesihatan. Gabungan rancangan senaman yang sesuai dengan sokongan Formula MBB dan diet yang disesuaikan boleh membantu anda mencapai badan yang lebih kuat dan sihat.

## **Rujukan**

1. Ghosh, S., & Klein, R. S. (2020). “Leaky gut and autoimmune diseases.” *Nature Reviews Immunology*, 20(7), 411-421.
2. Malinowski, A., et al. (2021). “Histamine intolerance and its potential role in chronic illness.” *Journal of Internal Medicine*, 290(6), 1234-1242.
3. Sapolsky, R. M. (2018). *Why Zebras Don’t Get Ulcers*. Macmillan.
4. Bornstein, S. R., et al. (2020). “Adrenal insufficiency and HPA axis response in chronic illness.” *Endocrine Reviews*, 41(3), 201-222.
5. Goldstein, D. S. (2019). “Stress, allostatic load, and the catecholaminergic system in human health and disease.” *Neuroendocrinology*, 108(1), 1-20.
6. Layne, J. E., & Finkelstein, J. S. (2018). “Hormonal influences on muscle protein metabolism.” *Hormone Research in Paediatrics*, 90(5), 277-286.
7. Schoenfeld, B. J., & Contreras, B. (2016). “The muscle hypertrophy model.” *Strength and Conditioning Journal*, 38(3), 107-112.
8. Campbell, W. W., et al. (2021). “Nutritional strategies and exercise regimens for muscle health in aging and illness.” *Nutrients*, 13(5), 1491.



9. Read, S. A., & Gibson, P. R. (2022). "Gut microbiota, micronutrients, and immune response." *Frontiers in Nutrition*, 9, 827614.
10. Coyle, E. F., et al. (2018). "Carbohydrate ingestion during exercise." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(1), 91-101.
11. Peronnet, F., & Massicotte, D. (2020). "Role of glucose and electrolytes in hydration and performance." *European Journal of Applied Physiology*, 120(7), 1531-1540.
12. Fritsche, G., et al. (2020). "Personalized nutrition and the role of food intolerance testing in health management." *Nutrients*, 12(5), 1431.
13. Smeltzer, B. S., et al. (2020). "Restoring metabolic balance in chronic inflammatory states." *Metabolism: Clinical and Experimental*, 109, 154234.