



MBB EBook: Bagaimana Gastrik, GERD, dan Anxiety Menyebabkan Kekejangan Otot Terutama Leher dan Bahu.

Isi Kandungan

1. Pengenalan: Bagaimana GGA Mempengaruhi Badan Anda di Luar Masalah Penghadaman
2. Sistem Penghadaman dan Respons Stres: Penjelasan Ringkas
3. Bagaimana GGA Mencetuskan Hormon Stres dan Menyebabkan Kekejangan Otot
4. Anxiety dan Mod "Fight or Flight" dalam Badan
5. Peranan Histamine dalam Kekejangan Otot
6. Perubahan Postur dan Pernafasan dengan GGA
7. Memecahkan Kitaran: Tip Praktikal untuk Mengurangkan Kekejangan
 - Bagaimana Formula MBB Membantu Mengurangkan Simptom GGA
8. Ringkasan: Poin-Poin Utama
9. Langkah Seterusnya: Bagaimana MBB Diet Centre Boleh Membantu
10. Lampiran

1. Pengenalan: Bagaimana GGA Mempengaruhi Badan Anda di Luar Masalah Penghadaman

Selamat datang ke panduan tentang bagaimana Gastrik, GERD, dan Anxiety—yang kita panggil GGA—mempengaruhi badan anda. Walaupun isu ini bermula dalam sistem penghadaman, ia boleh menyebabkan simptom lain seperti kekejangan otot di leher, bahu, dan seluruh badan.

EBook ini akan membantu anda memahami bagaimana simptom ini berlaku, mengapa GGA menyebabkan ketegangan otot, dan cara untuk mendapatkan kelegaan. Di penghujung, anda juga akan belajar bagaimana Formula MBB menyokong perjalanan anda dalam mengurangkan kekejangan otot dan memulihkan keselesaan.

2. Sistem Penghadaman dan Respons Stres: Penjelasan Ringkas

Sistem penghadaman anda bukan sahaja memproses makanan; ia juga merupakan bahagian penting dalam respons stres badan. Apabila masalah seperti gastrik atau GERD berlaku, badan melihatnya sebagai isyarat stres. Bayangkan ia seperti enjin kereta dengan lampu amaran menyala—“amaran” ini membuatkan otak bersedia untuk respons “fight or flight,” walaupun tiada bahaya langsung.

Otak bertindak balas dengan melepaskan CRH (Corticotropin-Releasing Hormone) yang memberi isyarat kepada badan bahawa ada sesuatu yang tidak kena. Jika isyarat stres ini berterusan, badan kekal dalam mod berjaga-jaga, yang menyebabkan ketegangan dan keletihan otot berterusan.

3. Bagaimana GGA Mencetuskan Hormon Stres dan Menyebabkan Kekejangan Otot

Apabila badan berada dalam keadaan stres yang berterusan, ia melepaskan hormon yang dipanggil cortisol, yang membantu menguruskan stres dan inflamasi. Walau bagaimanapun, dalam kitaran GGA, tahap cortisol boleh berfluktuasi. Pada mulanya, tahap cortisol meningkat, tetapi lama-kelamaan ia mungkin menurun, menyebabkan badan kurang mampu menguruskan stres.

Apabila tahap cortisol rendah, badan menghadapi kesukaran mengawal inflamasi, dan ini memberi kesan kepada otot, terutamanya di leher dan bahu. Fikirkan cortisol sebagai bahan api dalam kereta: tanpa bahan api yang mencukupi, badan tidak dapat mengendalikan stres dengan baik, menyebabkan kekejangan otot yang berterusan.

4. Anxiety dan Mod “Fight or Flight” dalam Badan

Respons fight or flight dalam badan adalah cara semula jadi badan untuk bersedia menghadapi bahaya. Anxiety sering mencetuskan respons ini, menyebabkan otot di leher, bahu, dan belakang atas anda menegang. Bagi individu dengan GGA, respons ini kerap diaktifkan, menyebabkan ketegangan

otot yang berpanjangan.

Bayangkan anda selalu membawa beg berat di bahu—ketegangan yang berterusan ini boleh menyebabkan otot anda kaku dan sakit, sama seperti yang berlaku dengan GGA apabila anxiety tinggi.

5. Peranan Histamine dalam Kekejangan Otot

Masalah penghadaman dalam GGA boleh menyebabkan peningkatan histamine, iaitu bahan kimia semula jadi yang mengawal inflamasi. Bayangkan histamine sebagai isyarat yang memberitahu badan untuk berada dalam keadaan berjaga-jaga. Namun, apabila tahap histamine terlalu tinggi, ia menyebabkan inflamasi dalam otot, terutamanya di kawasan sensitif seperti leher dan bahu.

Histamine yang berlebihan menambah ketegangan otot, menyebabkan otot-otot ini terasa kaku dan tidak selesa.

6. Perubahan Postur dan Pernafasan dengan GGA

GGA bukan sahaja memberi kesan kepada penghadaman tetapi juga kepada postur dan pernafasan. Individu dengan GERD dan anxiety sering kali membongkok untuk mengurangkan ketidakselesaan, yang memberi tekanan kepada otot leher dan bahu. Anxiety juga membawa kepada pernafasan yang cetek, di mana otot leher terpaksa bekerja lebih keras untuk mengangkat dada.

Perubahan postur dan pernafasan ini menyumbang kepada kekejangan leher kerana otot-otot ini berada dalam tekanan yang berterusan.

7. Memecahkan Kitaran: Tip Praktikal untuk Mengurangkan Kekejangan

Memahami kitaran GGA adalah langkah pertama untuk mengurangkan kekejangan otot. Berikut adalah cara Formula MBB boleh membantu menangani setiap fasa kitaran ini, berserta strategi praktikal lain.

Bagaimana Formula MBB Membantu Mengurangkan Simptom GGA

Formula MBB ialah pendekatan tiga fasa untuk mengurangkan simptom GGA dengan meningkatkan kesihatan penghadaman, menyokong pengurusan stres, dan mengurangkan ketegangan otot.

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.

Fasa 1: Bermula dengan HAWFI Plus

HAWFI Plus menyokong kesihatan usus dengan bahan seperti psyllium husk dan inulin untuk melancarkan penghadaman dan mengurangkan inflamasi. Antioksidan dalam hawthorn berries dan beetroot membantu melindungi sel daripada kerosakan berkaitan stres.

Bagaimana ia membantu: Dengan meningkatkan fungsi penghadaman dan mengurangkan inflamasi, HAWFI Plus mengurangkan isyarat stres, mengurangkan ketegangan otot dalam jangka masa panjang.

Fasa 2: Menambah Happy D Pro dan Real B untuk Tenaga dan Pemulihan
Fasa ini menambah Happy D Pro dan Real B untuk meningkatkan tenaga dan pemulihan. Vitamin D3 dan K2 dalam Happy D Pro menyokong kesihatan otot, manakala vitamin B dan CoQ10 dalam Real B meningkatkan tenaga dan mengurangkan keletihan.

Bagaimana ia membantu: Dengan peningkatan tenaga dan mood, fasa ini menyokong relaksasi otot dan membantu badan menguruskan stres dengan lebih baik.

Fasa 3: Menstabilkan dengan Microbal dan Real C untuk Kesihatan Usus dan Imuniti

Fasa terakhir memperkenalkan Microbal dan Real C. Probiotik dalam Microbal mengimbangkan bakteria usus, manakala Vitamin C, curcumin, dan ekstrak biji anggur dalam Real C mengurangkan inflamasi dan menyokong imuniti.

Bagaimana ia membantu: Dengan mengekalkan kesihatan usus dan mengurangkan inflamasi, fasa ini memberikan kelegaan jangka panjang daripada kekejangan otot.

Calming Massage Lotion untuk Kelegaan Segera

Calming Massage Lotion menawarkan kelegaan segera untuk ketegangan otot. Bahan seperti aloe vera dan halia meredakan otot dan memberikan sensasi hangat untuk kelegaan cepat.

Bagaimana ia membantu: Losyen ini memberikan kelegaan sasaran untuk kekejangan leher dan bahu pada bila-bila masa yang diperlukan.

Tip Tambahan untuk Mengurangkan Kekejangan

1. Pernafasan Dalam: Pernafasan perlahan dan dalam boleh membantu merelaksakan otot dan menenangkan sistem saraf.
2. Postur yang Baik: Duduk dengan bahu yang relaks dan tulang belakang lurus untuk mengurangkan tekanan pada leher.
3. Senaman Regangan: Regangkan leher, bahu, dan belakang secara berkala untuk melepaskan ketegangan.

8. Ringkasan: Poin-Poin Utama

Mari kita rangkumkan:

- GGA menyebabkan kekejangan otot dengan mencetuskan respons stres badan.
- Cortisol dan histamine memainkan peranan penting dalam inflamasi dan ketegangan otot.
- Formula MBB membantu mengurangkan simptom melalui sokongan

penghadaman, pemulihan tenaga, dan pengurangan inflamasi.

Dengan memecahkan kitaran GGA, anda boleh menemui kelegaan daripada kekejangan otot dan memperbaiki kesejahteraan keseluruhan anda.

9. Langkah Seterusnya: Bagaimana MBB Diet Centre Boleh Membantu

Jika anda menghadapi kekejangan berkaitan GGA, anda tidak perlu menghadapinya sendirian. MBB Diet Centre menawarkan nasihat dan sokongan khusus untuk mengurangkan simptom GGA. Hubungi kami hari ini untuk memulakan perjalanan anda menuju kelegaan yang berkekalan.