

TANGANI STRES SECARA HOLISTIK

Dr Hafiz Sulaiman
MBBS (IIUM)

MENGENALPASTI SIMTOM STRES BADAN

- TENAGA
- OTAK DAN SARAF
- EMOSI
- PENCERNAAN
- SENDI, KULIT, KUKU
- HORMON
- PENYAKIT KRONIK

Stres dan gangguan kepada sistem pencernaan

- Selalu berfikiran negatif walaupun usaha fikir positif
- Jantung berdegup laju
- Serangan panik
- Cepat penat/mengantuk – terutama selepas makan
- Rasa berdenyut bahagian tertentu badan
- Sesak nafas@ nafas tidak lawas - selepas makanan tertentu @ stress.
- Emosi sukar dikawal. Teruja/Marah/Sedih/Gemuruh/Risau.
- Kebas-kebas
- Otak kreatif dan fikir macam-macam.
- Kerap sendawa@ kentut.
- Masalah autoimmune – resdung/ lelah/ eczema/ migrain

LANGKAH MENGAWAL STRES BIOLOGI

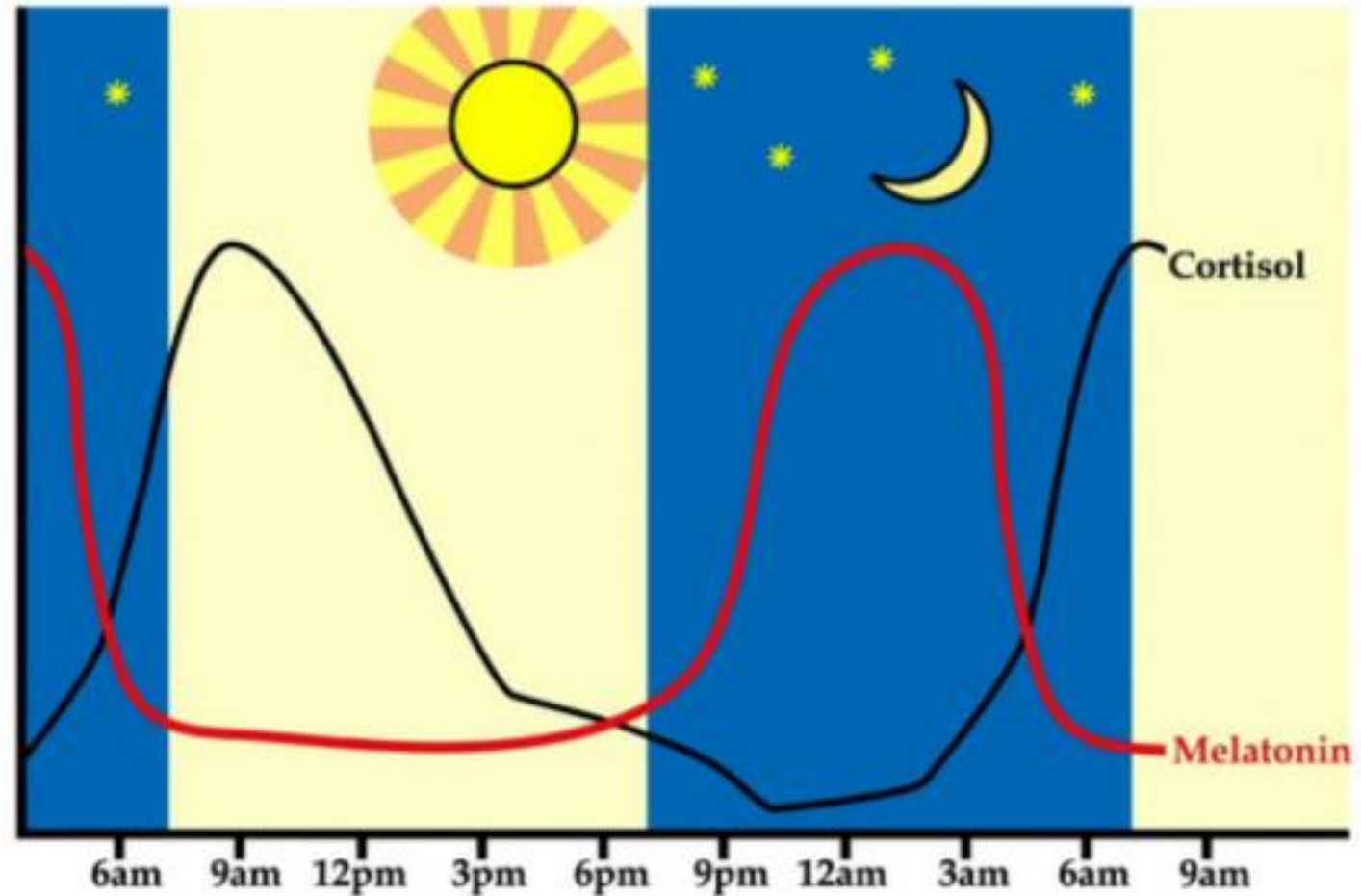
- ✓ JAGA KESEIMBANGAN HORMON DENGAN MENJAGA KITARAN TIDUR-JAGA
- ✓ MINIMAKAN PENDEDAHAN TERHADAP TOKSIN PERSEKITARAN
- ✓ PEMAKANAN BAGI MENGURANGKAN KERADANGAN DAN STRES



JAGA KESEIMBANGAN
HORMON DENGAN
MENJAGA KITARAN
TIDUR-JAGA

MASTER HORMON – MELATONIN DAN KORTISOL MENGAWAL KESEIMBANGAN SELURUH HORMON BADAN

KENAPA LEBIH STRES DAN SAKIT WAKTU MALAM?



KENAPA ADA ORANG SAKIT TERUK SETIAP MASA?

KENAPA ADA
ORANG SAKIT
TERUK SETIAP
MASA?



“BURNOUT”



Melatonin a.k.a. “hormon tidur”

- Melatonin dirembeskan apabila malam menjelang secara semulajadinya, otak mengesan cahaya yang berkurangan lalu merembeskan melatonin dari otak (kelenjar pineal).,m
- Hormon ini memuncak lebih kurang pukul 10mlm-1pg.
- Mendapat tidur yang baik menjaga paras melatonin yang normal. Ia penting bagi menjaga kitaran tidur-sedar bagi keharmonian hormon dan fungsi badan.

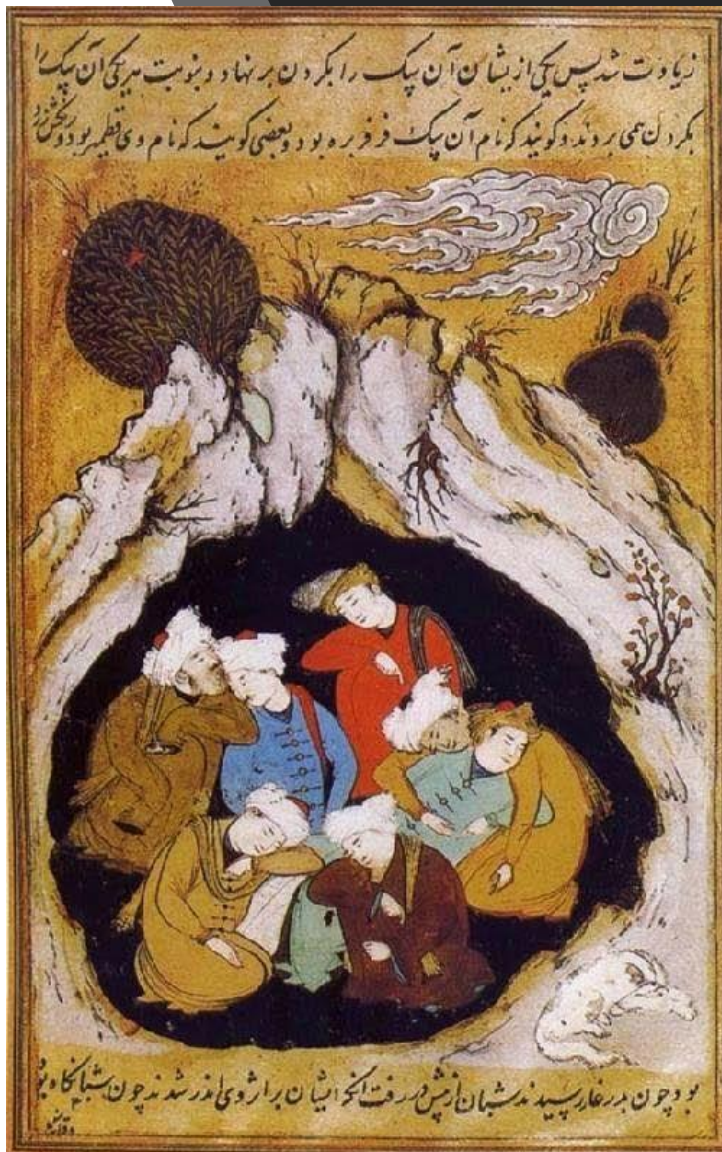
FUNGSI MELATONIN

- 1) Mendapatkan tidur nyenyak dan berkualiti.
- 2) Anti stress yang poten.
- 3) Mengurangkan jet-lag
- 4) Meningkatkan hormon tumbesaran (GH)
- 5) Melindungi dan mencegah kerosakan otak.
- 6) Antipenuaan.
- 7) Kajian awal juga menunjukkan melatonin berpotensi sebagai rawatan GERD.
- 8) Imunomodulator: menguatkan imuniti badan termasuk melawan KANSER dan ekzema.
- 9) Melatonin menstabil gula darah melalui pengawalan hormon insulin.
- 10) Mengawal kitaran tidur-sedar maka ia berguna kepada pekerja shif malam.
- 11) Pembersihan selular (autophagy).

TIDUR BERKUALITI = DALAM GUA

Tidur secara fitrah ialah dengan
mimik keadaan di dalam gua.

- Gelap
- Senyap
- Sejuk

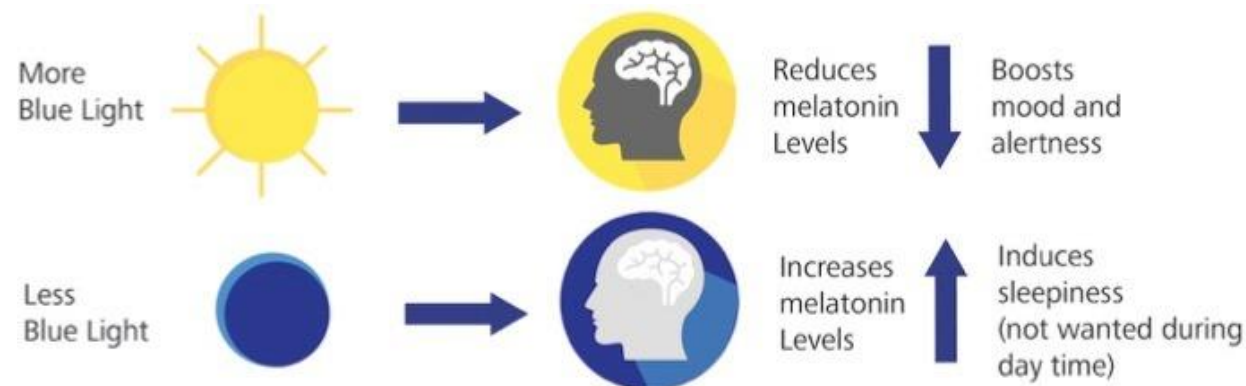


TIPS UNTUK TIDUR MUDAH DAN BERKUALITI

1- GELAP

- ✓ Gelapkan bilik. Lampu terutamanya LED menghalang perembesan "hormon tidur" iaitu melatonin.
- ✓ Elakkan skrin telefon/TV terutamanya menghampiri waktu tidur.
- ✓ Lebih gelap pekat lebih bagus. Guna penutup mata jika persekitaran cerah tidak dapat dielakkan.
- ✓ Jika perlukan lampu untuk ke tandas, guna lampu selain LED.
- ✓ Tutup langsir supaya tiada cahaya luar masuk ke dalam bilik sedikit pun.

LAMPU BIRU DARIPADA LED MENYEKAT FUNGSI HORMON TIDUR



Phone Screen Protectors

Men's Sneakers

Women's Sneakers

Sweaters

Women's Dresses

Women Fashion Watches

Sleep & Loungewear

2- Senyap

Baking Tools & Accessories

Electrical Accessories

Phone Cables & Converters

Inkjets Inks

Cross Body & Shoulder Bags

Mobiles

Casual Shirts

Laser Toners

Mobile Phone Parts

TIPS UNTUK TIDUR MUDAH DAN BERKUALITI

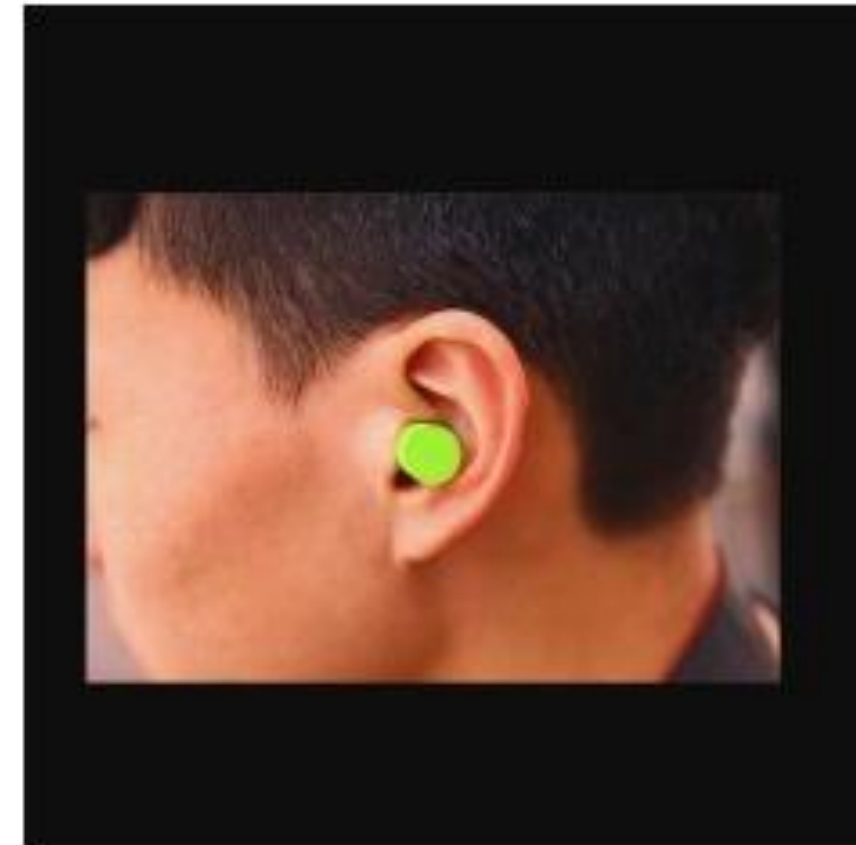
✓ Gunakan Ear plug jika perlu

✓ "White noise" mungkin membantu



2pcs Soft Foam Ear Plugs for Sleeping Travel B13703

RM5.50



HOWARD LEIGHT EAR PLUGS WITHOUT CORD NRR3HEARING...

RM6.90

RM13.80 -50%

TIPS UNTUK TIDUR MUDAH DAN BERKUALITI 3- SEJUK

- ✓ Buka kipas atau aircond. Mana yang selesa.
- ✓ Jika tiada aircond, boleh mandi hot shower sebelum tidur.
- ✓ Bila keluar daripada bilik air yang panas, badan rasa sejuk dan beri isyarat suruh tidur.



TIPS TAMBAHAN

- ✓ Letakkan botol atau tuala suam pada kaki.
- ✓ Kajian menunjukkan pengembangan salur darah kaki membantu tidur dengan mudah

Suplemen untuk tidur

3 SLEEP PROMOTER -
senangkan tidur.

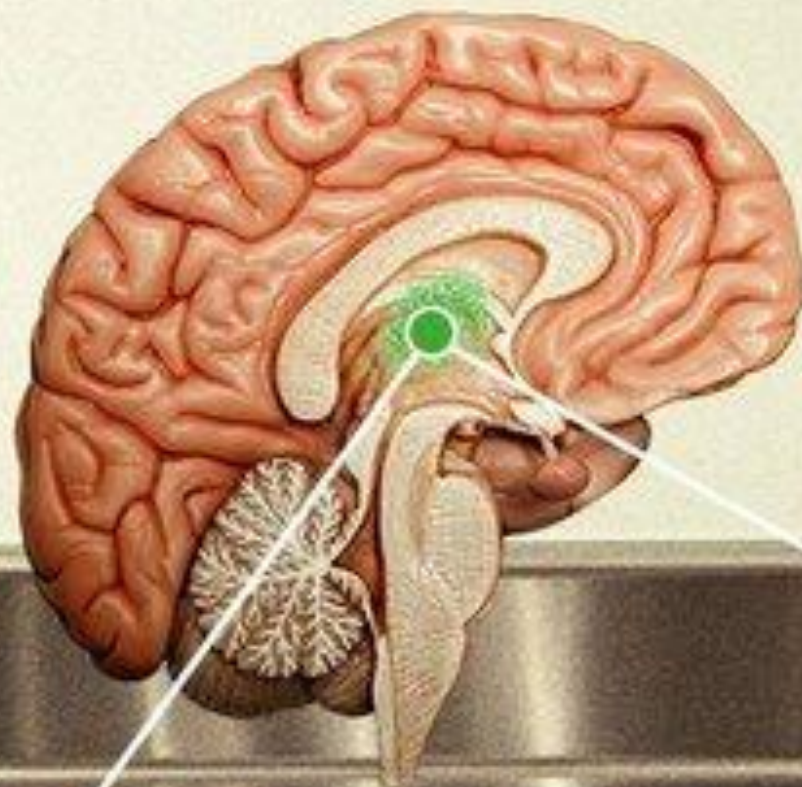
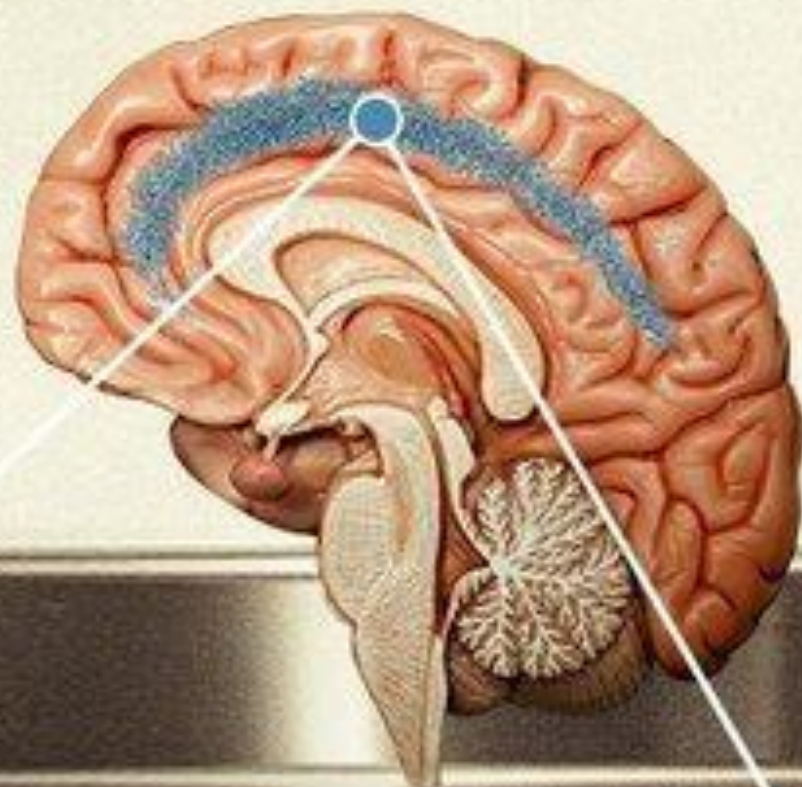
- 1) Hormon: Melatonin.
- 2) Agen Saraf : GABA dan Galanin.
- 3) Mineral: Magnesium.

2 WAKE PROMOTER -
susahkan tidur.

- 1) Hormon : Kortisol
- 2) Agen Saraf : Histamin, Serotonin, Adrenalin

Sleep-Promoting System

Wake-Promoting System



Sleep-Promoting
Neurotransmitters

- GABA
- Galanin

Sleep- and Wake-
Modulating Neurotransmitter

- Orexin

Wake-Promoting
Neurotransmitters

- Histamine
- Norepinephrine
- Serotonin

TIPS PEMAKANAN BERKAIT TIDUR

- 1) Kopi : Halang GABA, Naikkan Kortisol. Naikkan adrenalin. Ambil pagi sahaja. Kalau ada penyakit..masalah radang, elakkan.
- 2) Pisang : Tinggi magnesium akan tolong tidur. Tapi tinggi serotonin juga susahkan tidur..pepandai lah cuba-cuba. Tetapi makanan tinggi serotonin seperti ayam dan pisang ini sesuai ambil pagi..cahaya matahari pagi juga naikkan serotonin. Serotonin tinggi waktu pagi akan tukar jadi hormon melatonin yang bantu tidur waktu malam.

OREXIN – KEKURANGAN MENYEBABKAN MENGANTUK DAN LEMAH

- ❑ Peningkatan gula dalam otak mengurangi OREXIN di otak.
- ❑ Maka anda mungkin mengantuk jika:
 - Minum makan manis-manis banyak.
 - Makan nasi banyak terutamanya nasi lemak dan pulut.

- ❑ Orexin yang rendah boleh menyebabkan tidur siang berlebihan seperti Nobita. Rasa penat dan mengantuk sokmo.

- ❑ Orexin rendah juga dikaitkan dengan obesiti.

- ❑ Makanan yang meningkatkan aktiviti Orexin ialah makanan protein.

- ❑ Otak menjadi cerdas dan badan jadi cergas dengan peningkatan orexin.

- ❑ Menariknya, menambahkan protein pada makanan manis/karbohidrat menghalang penurunan orexin oleh gula menurut kajian.

- ❑ Maka ,makan nasi lemak jangan lupa ayamnya, sotongnya, dagingnya dan kacangnya bagi meningkatkan paras orexin.

- ❑ Bersenam dan berpuasa juga meningkatkan orexin

MINIMAKAN PENDEDAHAN TERHADAP TOKSIN PERSEKITARAN

-Top- **TOXINS** to AVOID Especially if **Pregnant**


LEAD

AFFECTED ORGAN SYSTEMS:
Cardiovascular (Heart and Blood Vessels), Developmental (effects during periods when organs are developing), Gastrointestinal (Digestive), Hematological (Blood Forming), Musculoskeletal (Muscles and Skeleton), Neurological (Nervous System), Ocular (Eyes), Renal (Urinary System or Kidneys), Reproductive (Producing Children)



PCBs
(Polychlorinated biphenyls)

AFFECTED ORGAN SYSTEMS:
Dermal (Skin), Developmental (effects during periods when organs are developing), Endocrine (Glands and Hormones), Hepatic (Liver), Immunological (Immune System), Neurological (Nervous System)




FLUORIDE

AFFECTED ORGAN SYSTEMS:
Dermal (Skin), Musculoskeletal (Muscles and Skeleton), Ocular (Eyes), Respiratory (From the Nose to the Lungs)



TOLUENE

AFFECTED ORGAN SYSTEMS:
Cardiovascular (Heart and Blood Vessels), Neurological (Nervous System)



BISPHENOL A (BPA)

AFFECTED ORGAN SYSTEMS:
Cardiovascular (Heart and Blood Vessels), Developmental (effects during periods when organs are developing), Neurological (Nervous System), Reproductive (Producing Children)



PHTHALATES

AFFECTED ORGAN SYSTEMS:
Developmental (effects during periods when organs are developing), Reproductive (Producing Children)



MERCURY

AFFECTED ORGAN SYSTEMS:
Developmental (effects during periods when organs are developing), Gastrointestinal (Digestive), Neurological (Nervous System), Ocular (Eyes), Renal (Urinary System or Kidneys)



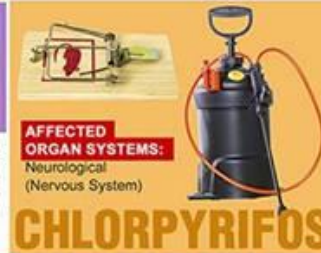
ARSENIC

AFFECTED ORGAN SYSTEMS:
Dermal (Skin), Gastrointestinal (Digestive), Hepatic (Liver), Neurological (Nervous System), Respiratory (From the Nose to the Lungs), Reproductive (Producing Children)



TETRACHLOROETHYLENE (PERC)

AFFECTED ORGAN SYSTEMS:
Developmental (effects during periods when organs are developing), Neurological (Nervous System), Respiratory (From the Nose to the Lungs)



DDT DICHLORODIPHENYLTRICHLOROETHANE

AFFECTED ORGAN SYSTEMS:
Dermal (Skin), Musculoskeletal (Muscles and Skeleton), Ocular (Eyes), Respiratory (From the Nose to the Lungs)

PESTICIDE BANNED IN 1972



CHLORPYRIFOS

AFFECTED ORGAN SYSTEMS:
Neurological (Nervous System)



FLAME RETARDANTS

AFFECTED ORGAN SYSTEMS:
Developmental (effects during periods when organs are developing), Hepatic (Liver)



TOKSIN PERSEKITARAN

- 1) Mengganggu hormon (xenoestrogen)
- 2) Penyekat enzim badan (enzyme inhibitor)
- 3) Membebankan sistem distress (detoks) badan terutamanya di organ hati.
- 4) Merosakkan sistem pencernaan yang merupakan pusat kawalan badan termasuk otak dan saraf.
- 5) Berkumpul dalam badan terutama kawasan berlemak seperti otak, sumsum tulang, lemak perut, payudara dan organ-organ pembiakan.

Ia mampu merosakkan sehingga ke paras DNA dan menyebabkan keradangan dan pembiakan tidak normal sel - menyebabkan KANSER.

- XENOESTROGEN merupakan toksin persekitaran paling berleluasa di muka bumi ini.
- 1) Logam berat (metalloestrogen)
- 2) Produk klorin : air minum, kolam renang, peluntur
- 3) Produk plastik dan petrol : BPA dan pthalate
- 4) Produk kosmetik: Paraben, pthalate
- 5) Minyak wangi : pthalate
- 6) Racun serangga atau rumpai
- 7) ubat gigi : triclosan
- 8) sabun : SLS, paraben

MENURUT NIEHS

(National Institute of Environmental Health Sciences)

Four Points about endocrine disruption:

- **Low dose matters**
- **Wide range of health effects**
- **Persistence of biological effects**
- **Ubiquitous exposure**



CIRI BAHAYA TOKSIN PENGGANGGU HORMON – LARUT LEMAK

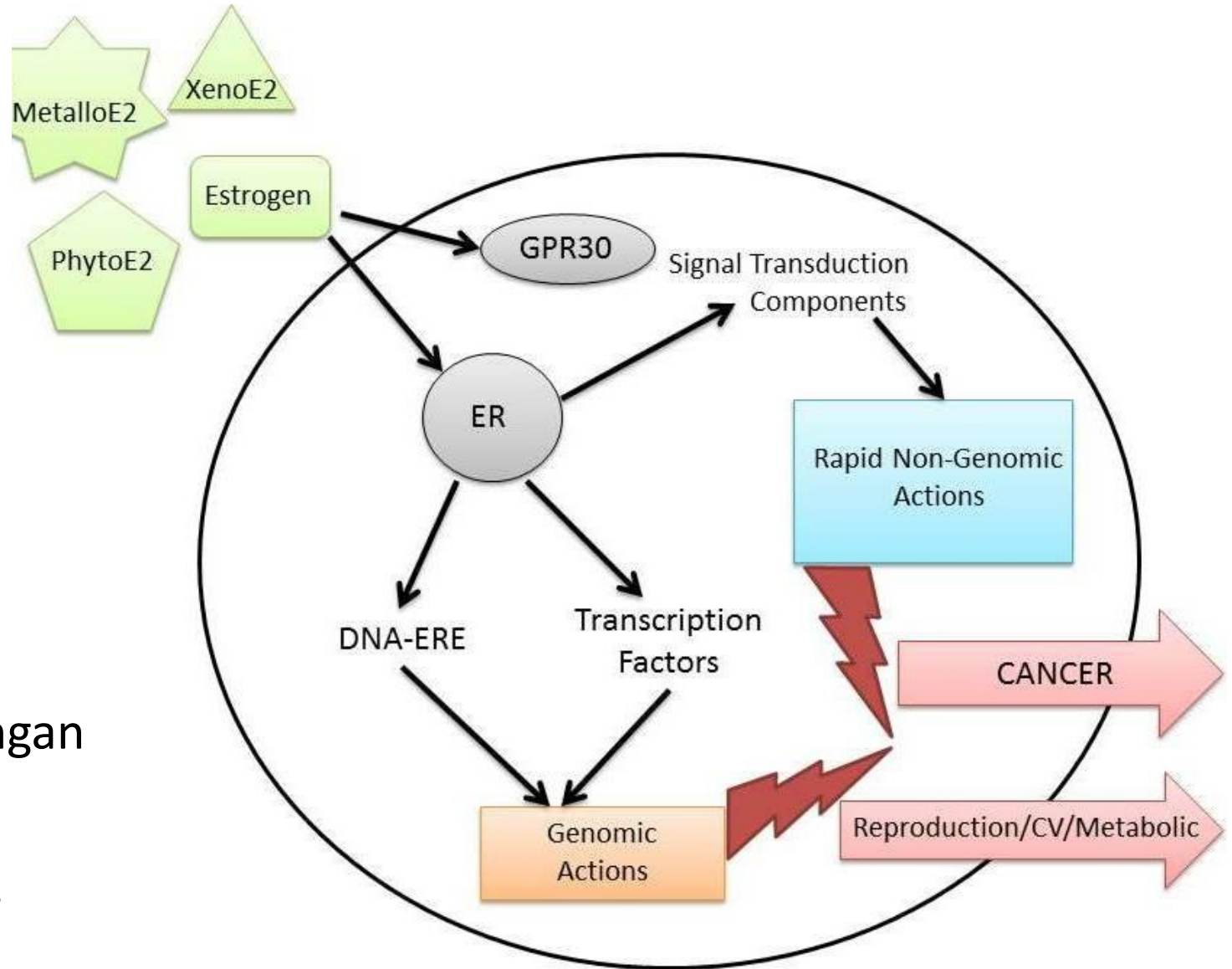
Ia mampu menerobosi semua tempat di dalam badan termasuk otak dan sumsum tulang kerana sifat larut lemak. Maka ia disimpan dan BERKUMPUL di kawasan paling banyak lemak seperti :

- 1) Lemak badan
- 2) Otak
- 3) Payudara
- 4) Sumsum Tulang
- 5) Lain-lain organ berlemak.

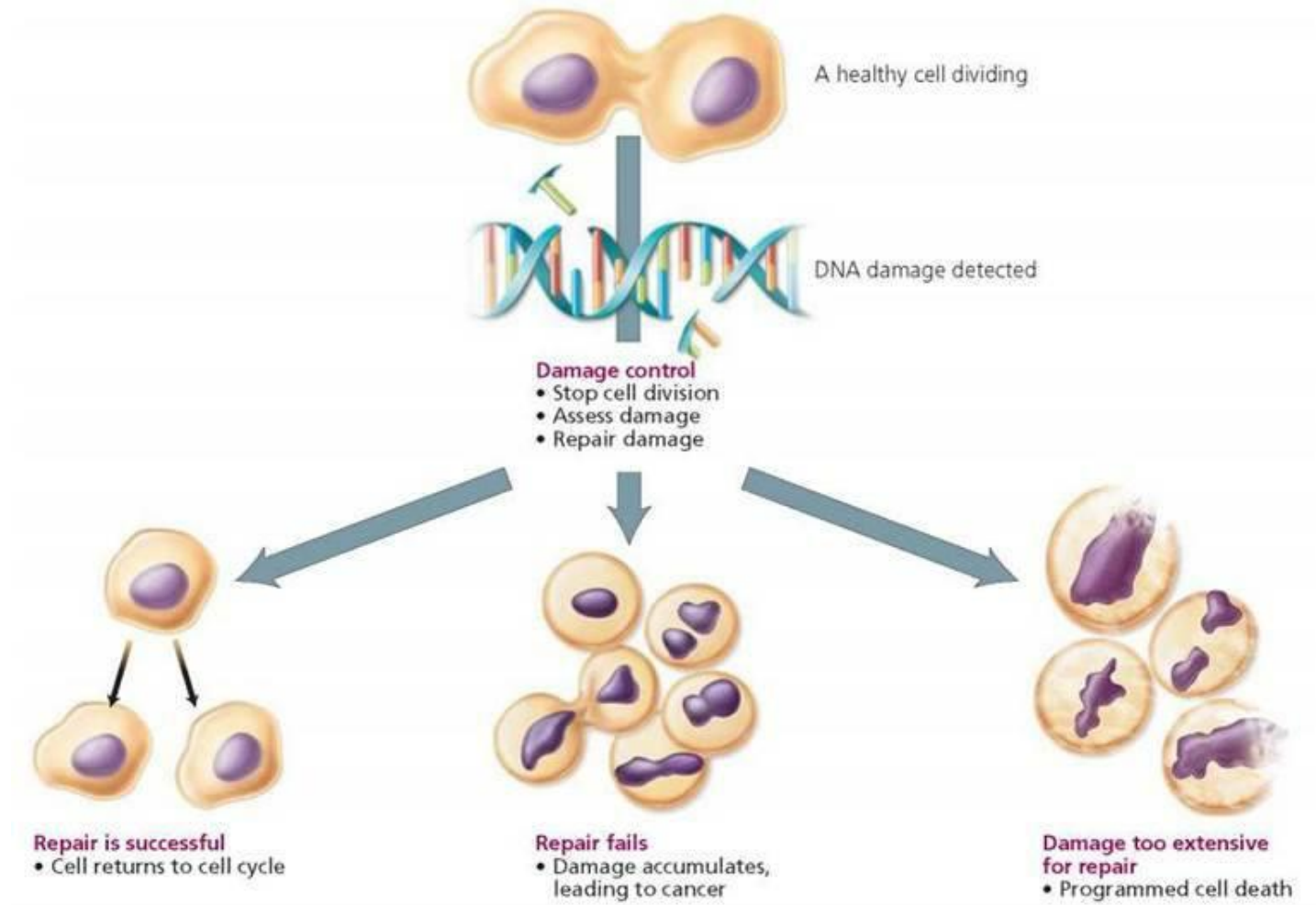
PEROSAK GENETIK

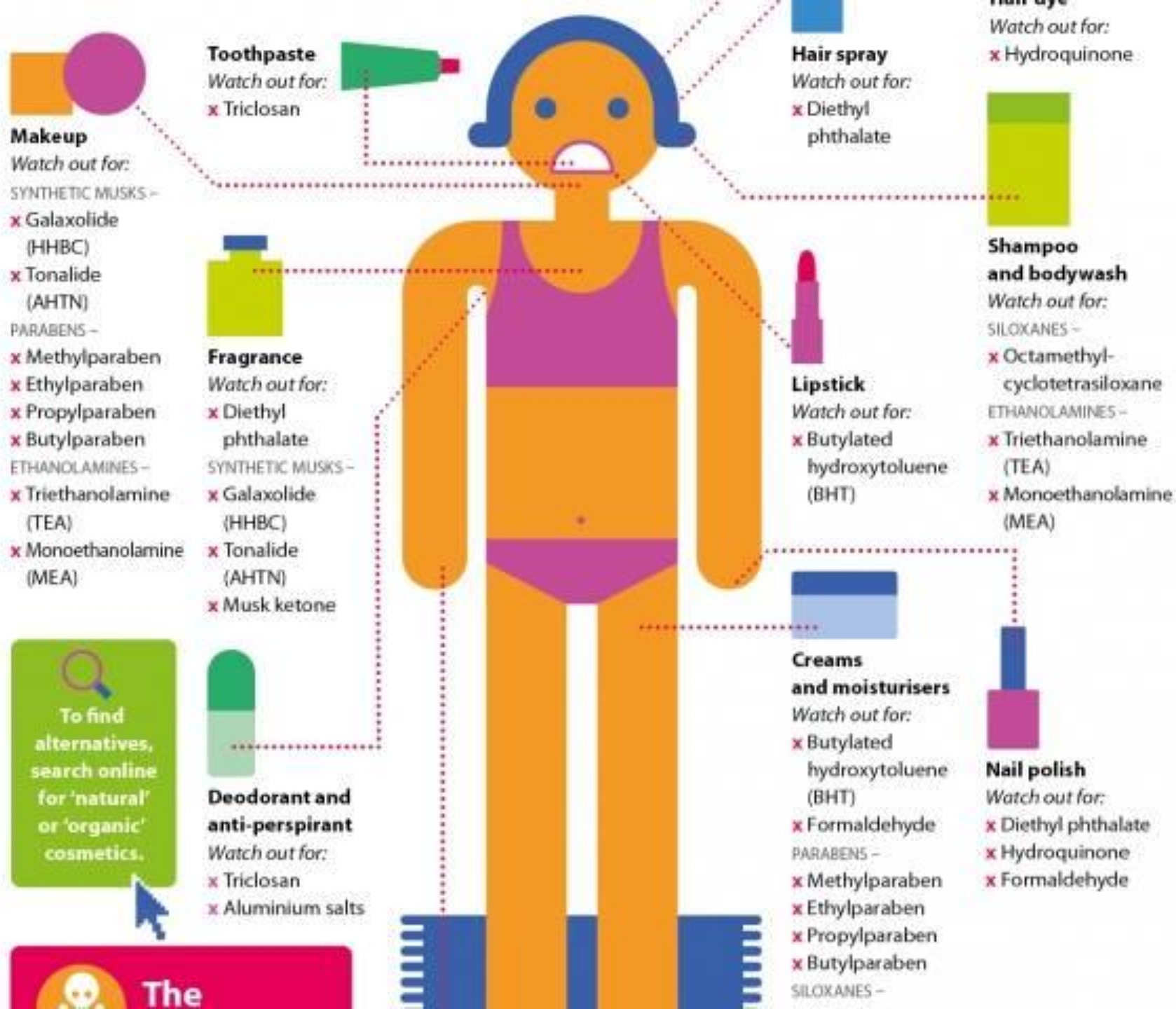
Toksin xenoestrogen akan meningkatkan stress dan peradangan, serta mampu mengubah ekspresi genetik.

Maka toksin ini juga dikatakan GENOTOKSIK dan dikaitkan dengan pencetusan kanser dan banyak penyakit-penyakit kronik yang berleluasa di zaman moden ini.



GENETIK ROSAK = SEL ABNORMAL MEMBIAK = KANSER





☐ Minimalkan bahan jagaan badan yang mengandungi bahan kimia sintetik.



Toksin pestisid dan herbisid

- ❑ Rendam dan basuh sayur dan buah-buahan.

PILIH AYAM ORGANIK

TANPA ANTIBIOTIK.

- ❑ Ayam komersial mungkin tercemar dengan arsenic
- ❑ Antibiotik boleh membebankan usus dan penggunaan berterusan boleh menyebabkan rintangan antibiotic (kuman jadi kebal antibiotic).



Makanan Sebagai UBAT, Bukan Jadi RACUN

Minimalkan
makanan
proses
terutamanya
makanan
segera

BAHAYA MAKANAN TERHADAP TUBUH KITA



*Maklumat diperolehi dari CKP



PENDEDAHAN PADA TOKSIK BPA DAN PTHALATES

- ❑ Bahan toksik ini masuk melalui liang roma yang bersentuhan dengan tikar bercorak ini terutama jika basah atau suhu tinggi.



KERACUNAN PLUMBUM

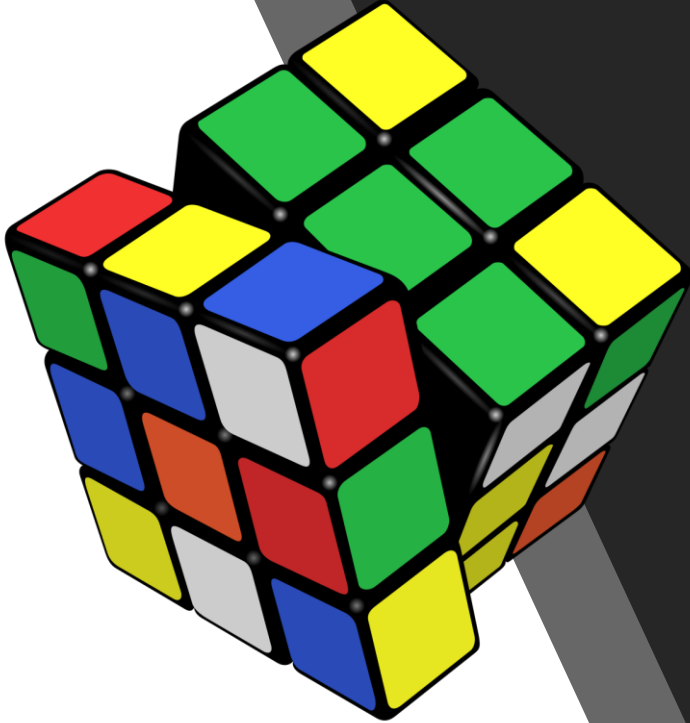
❑ Elakkan mainan tanpa pengesahan keselamatan daripada badan autoriti seperti MC (Malaysia Conformity) terutama mainan bewarna.

❑ Kesan keracunan plumbum :

- 1) Rendah IQ
- 2) Lambat bercakap
- 3) Hilang pendengaran
- 4) Masalah pembelajaran
- 5) Lambat atau kurang membesar
- 6) Masalah tingkahlaku seperti ADHD, agresif dan ganas



KERACUNAN PLUMBUM ADALAH SERIUS DI MALAYSIA



Kiub Rubik dari China
sebaiknya dielakkan

- Menurut PROF. MADYA DR. MOHD. HASNI JAAFAR, Pakar Kesihatan Persekitaran dan Toksikologi, Pusat Perubatan UKM: (Diterbitkan oleh Utusan Online, Jun 2017)
- "Kajian darah pusat bayi baru lahir di Kuala Lumpur menunjukkan hampir 30% daripada mereka mempunyai paras plumbum melebihi 10 mikrogram per desiliter, tahap yang dibenarkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

GUNA PLASTIK DENGAN CERMAT.




- Minimalkan penggunaan plastik
- Pilih plastik yang sesuai dengan melihat “nombor resin”

1 PETE	2 HDPE	3 PVC	4 LDPE	5 PP	6 PS	7 OTHER
OK for single use applications	Releases virtually no chemicals	Releases 2 toxic chemicals	At risk of leaching chemicals	Relatively safe, doesn't melt when heated	OK for single use but releases carcinogenic substances when heated	Most dangerous form of plastic



Pastikan Penggunaan Plastik Bersesuaian Mengikut No Resin

Jadual dipetik daripada laman web
Tupperware Malaysia

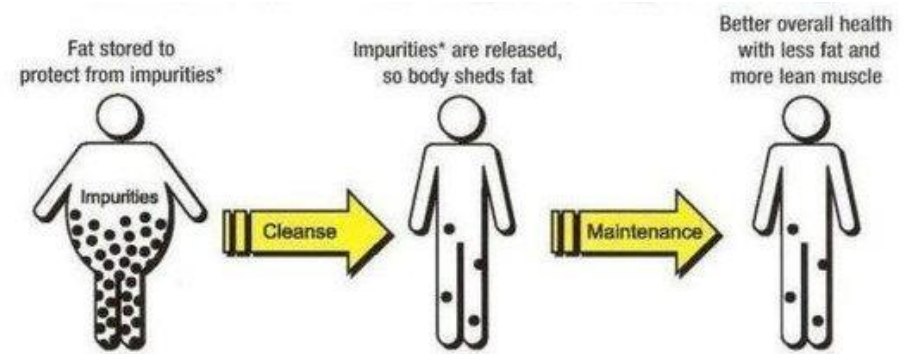
Code	Plastic Used	Common Uses	Recycled In
	Polyethylene Terephthalate (PET)	Soft drink/water/juice bottles and detergent/cleaner/butter containers Currently not used in Tupperware	Pillow and sleeping bag filling, clothing, soft drink bottles, carpets
	High Density Polyethylene (HDPE)	Opaque milk and water jugs, bleach/detergent/shampoo bottles, and some plastic bagss In Malaysia, High Density Polyethylene (HDPE) is only used For the grid of the Modular Crisper with Grid and the Tray of the Legacy Bread Server	Recycling bins, compost bins, buckets, detergent containers, posts, fencing, pipes
	Polyvinyl chloride (PVC)	Cling wrap, some plastic squeeze bottles, cooking oil and peanut butter jars, and detergent/window cleaner bottles Currently not used in Tupperware	Flooring, film and sheets, cables, speed bumps, packaging, binders, mud flaps and mats
	Low Density Polyethylene (LDPE)	Grocery store bags, most plastic wraps and some bottles Square Round Canisters Seals for Square Rounds, Modular Mates and FreezerMates	Rubbish bin liners, pallet sheets
	Polypropylene (PP)	Yogurt containers, straws and other clouded plastic containers Baby Bottle, Crystalwave, One Touch Canister, Modular Mates	Pegs, bins, pipes, pallet sheets, oil funnels, car battery cases, trays
	Polystyrene (PS) or Expandable Polystyrene (EPS)	Styrofoam food trays, egg cartons, disposable cups and bowls, carryout containers and plastic cutlery Currently not used in Tupperware	Coat hangers, coasters, stationery trays and accessories
	Other: Materials not classified in the 6 categories above, like polycarbonate and polyamide, or that use combination of materials from different categories. New bio-based plastics are also categorised here	Car parts, appliance parts, computers, electronics, packaging Kitchen tools, Rock 'N Serve, Elegancia Rice Dispenser (ABS)	Car parts, concrete aggregate, plastic timber

KEBIASAAN YANG MEMBINASAKAN



BANTU DETOKSIFIKASI

- Bersenam
- Kerapkan berpuasa.
- Elakkan emosi toksik.
- Amalkan pemakanan padat nutrisi.



THANK YOU!
Q&A



HAFIZ SULAIMAN

