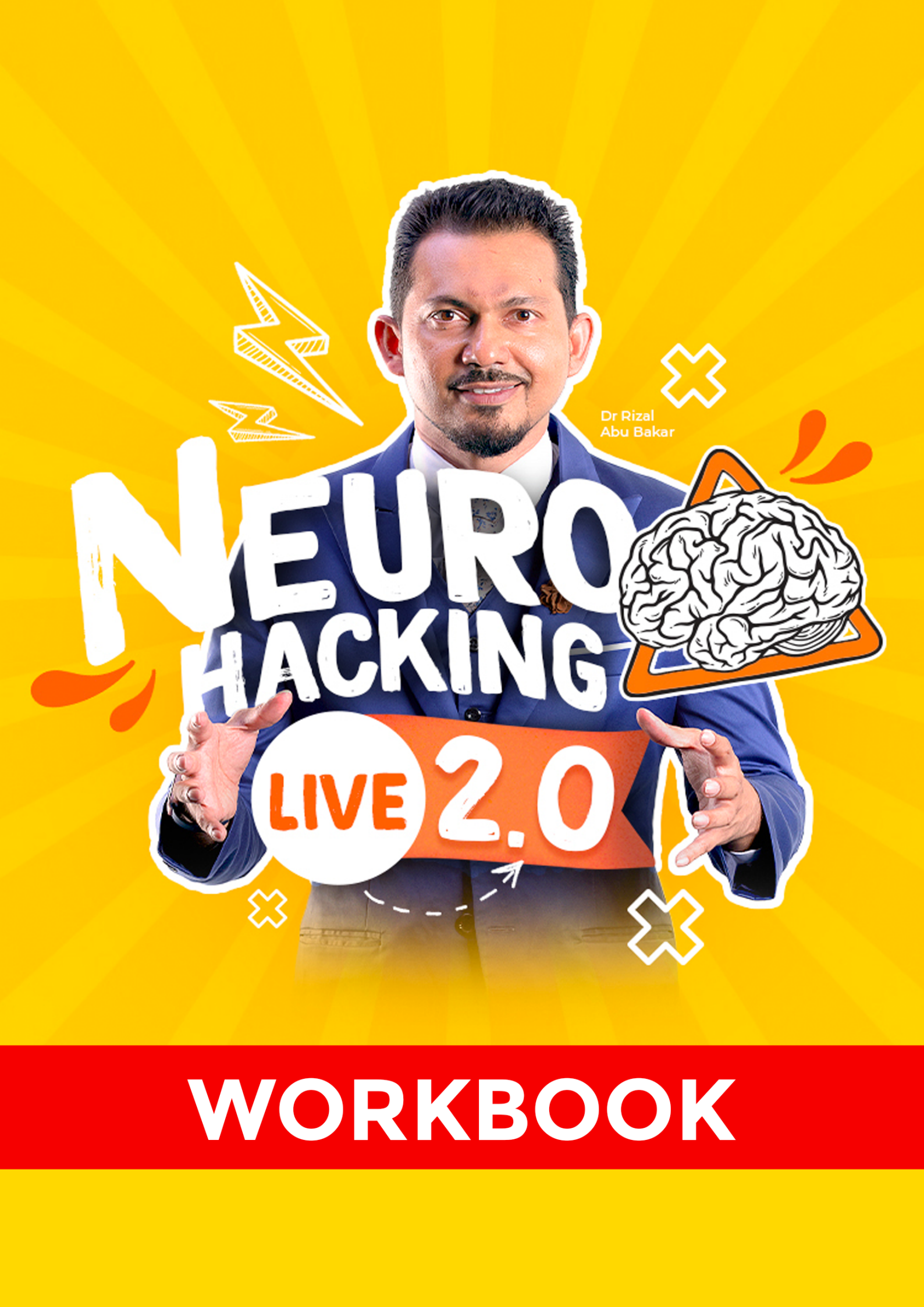




Dr Rizal
Abu Bakar

NEURO HACKING

LIVE 2.0

WORKBOOK

LIVE : REVERSE AGING

Reverse Aging

Menopause: Hormone loss in women starts.

Andropause: Hormone loss in men starts.

- Pernah dengar PAUSE? Pause menyebabkan manusia tua sebelum usia.

- 1) **BIOPAUSE** : Berkaitan otak. Otak akan kehilangan kekuatan daripada satu sel kepada sel yang lain.
- 2) **ELECTROPAUSE** : Keadaan otak kehilangan 'processing speed'
- 3) **CARDIOPAUSE** : Tentang jantung, heart rate naik dan turun
- 4) **VASCULOPAUSE** : Pembuluh darah yang menjadi kecil @ keras yang akan menyebabkan heart attack etc.
- 5) **IMMUNOPAUSE** : Bila imun system menjadi lebih tua. Menyebabkan otak jadi lembab.
- 6) **THYROPAUSE** : System thyroid menjadi lemah
- 7) **OSTEOPAUSE** : Osteoporosis, tulang menjadi lemah
- 8) **SOMATOPAUSE** : Muscle kehilangan tenaga, badan tiada shape.
- 9) **DERMATOPAUSE** : Kulit manusia kehilangan kolagen/elastisiti. Menyebabkan kulit kendur.

1

UMUR KRONOLOGI VS UMUR ORGAN

A younger You = DNA + the power of brain

How to change your brain?

Change your brain, change your body, change your life.

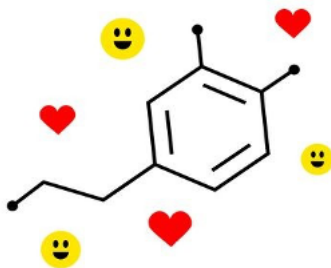
JAGA 4 FUNGSI :

1.
2.
3.
4.

2

AGE ACELERATORS

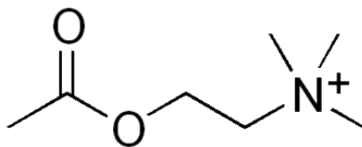
▶ 1) Dopamine :



Kesan :

1.
2.
3.

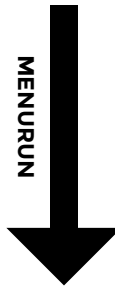
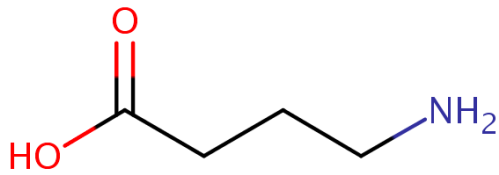
▶ 2) Acetylcholine :



Kesan :

1.
2.
3.

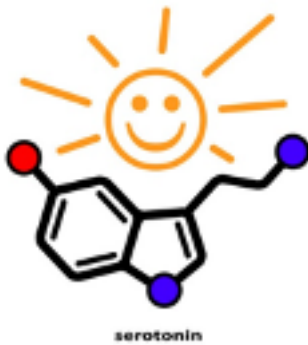
▶ 3) GABA :



Kesan :

1.
2.
3.

▶ 4) SEROTONIN :



Kesan :

1.
2.
3.

3

HORMONES & BRAIN CODE

TYPICAL CHORONOLOGICAL AGE	HORMONE CHANGE
30	Human Growth Hormone (HGH)
40	Testosterone, estrogen, progestrone
50	DHEA, Tyhroid
60	Insulin, Parathyroid
70	Calcitonin, Erythropoietin

4

MACAM MANA NAK TINGKATKAN HGH?

1.
2.
3. Ambil Arginine (suplemen): antara 15-20 g sehari.
4.
5.
6. Ambil GABA 18g sehari naikkan 400% HGH.
7.

5

CARA TINGKATKAN TESTOSTERONE ?

1. Dapatkan vitamin D.
2.
3.
4. High Intensity Exercise.
5.
6.
7. Ambil suplemen zinc dan magnesium.
8.
9.

6

MACAM MANA NAK NAIKKAN PROGESTERONE?

1. Dapatkan vitamin C.
2.
3. Ambil vitamin E: almond, kuaci, avocado, manga.
4.
6.
7.
8. Ambil suplemen zinc dan magnesium (300 mg).

7

MACAM MANA NAK TINGKATKAN ESTROGEN ?

1. Elak kafein (200 mg).
2.
3.
4. Ambil vitamin B complex: Brazil nuts, avacadoes, legume, tuna, beets, pisang, oats, turkey.
5. Carotene : bayam, kale, capsicum, turnip greens, kobis, labu, collards, basil, squash.
6.
7.

8

KESAN KURANG DOPAMINE

Cardiopause

Immunopause

Menopause

Andropause

Osteopause

Dermatopause

LIVE : GADGET HACKING

1

VIELIGHT

Penting untuk meningkatkan rawatan penyakit :

.....

.....

2

TRUEDARK GLASS

Menghilangkan impak bila kita melihat
skrin laptop atau telefon bimbit.

3

OURA RING

1) Bantu untuk tidur.

2) Mainkan vibration yang membantu untuk

4

VIELIGHT

1) Dibangunkan berdasarkan kajian.

2) Dapat membina dengan lebih cepat.

3) Penguasaan Bahasa meningkat antara

LIVE : FOOD HACKING

1

CARBO BLOCKER

- 1). Untuk elakkan kenaikan dalam badan.
- 2). Ambil Carbo Blocker bila terambil makanan yang

2

CHROMIUM PICOLINATE & VANADYL SULFATE

Kedua dua supplement ini merupakan mineral yang rendahkan dalam darah.

..... Boleh rendahkan gula dalam darah, kolesterol dan triglyceride.

Kalau tak nak ambik Chromium Picolinate & Vanadyl Sulfate, boleh makan

Minuman manis dari boleh mempercepatkan proses penuaan pada kulit dan immune system.

3

SENARAIKAN SUPPLEMENT YANG BOLEH TINGKATKAN “COGNITIVE PERFORMANCE”

..... : Tingkatkan “Memory Performances”

..... : Tingkatkan “Physical Performances”

..... : Menghilangkan kesan keletihan

4

3 MAKANAN YANG PERLU DIAMBIL UNTUK TINGKATKAN KETAHANAN OTAK

1.

2.

3.

Minggu 1

GANTI

1

GANTI

Bukan sahaja dari segi makanan tetapi juga alatan yang digunakan di dapur, semasa mencuci.

10 PERKARA PERLU BUAT UNTUK MEMBEBAHKAN DIRI DARIPADA BRAIN DAMAGING :

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

"BRAIN DAMAGING SABOTAJ DIRI KITA."

2

PEMANIS TIRUAN

_____ & _____.

Di dalam minuman contohnya jus dengan label 'No Added Sugar', makanan dengan label 'Tiada Gula'; tetapi apabila makan ada rasa manis - pengeluar makanan tersebut menggunakan A_____.

Pengambilan Aspartame berlebihan boleh menyebabkan _____ & _____.

"BACA LABEL MAKANAN SEBELUM BELI"

3

BRAIN TOXIN

M.S.G (Monosodium Glutamate)

Dalam otak ada blood brain barrier (berfungsi sebagai sekuriti otak).

2 bahagian otak tanpa sekuriti adalah pineal gland & hipotalamus.
MSG mengganggu 2 bahagian otak ini.

Terganggunya pineal gland ini akan mengganggu _____.
Terganggunya hipotalamus ini akan mengganggu _____ badan kita.

4 Contoh makanan yang terdapat MSG

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

4

PENGAMBILAN TRANSFAT

Transfat boleh melepasi _____ (sekuriti otak).

4 CONTOH MAKANAN YANG TERDAPAT TRANSFAT :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Gantikan marjerin dengan _____.
Untuk menggoreng gantikan minyak anda dengan minyak _____.

Buah yang mempunyai smartfat adalah _____.

5

KURANGKAN PENGAMBILAN DAGING MERAH

Kesan pengambilan daging merah ialah _____.

Penyakit yang disebabkan oleh inflammation adalah _____,
_____, _____, _____.

Meat-based diet gantikan dengan _____ -based diet.

Contoh makanan yang bagus untuk plant-based diet
_____, _____, _____.

Daging paling elok diambil _____.

6

HEAVY METAL

Wujud di dalam _____, _____ & _____.

Contohnya heavy metal wujud dipersekitaran kita:

1 :

Dijumpai di dalam _____, _____, _____.

2 :

Dijumpai di dalam _____, _____, _____.

7

PENGAMBILAN INTERCEED

Interceed mengandungi _____.

Jika mempunyai masalah pencernaan, lebih baik untuk
menggunakan _____ atau mengambil
makanan secara _____.

8

BAU SINTETIK DARIPADA PERFUME

Metal Benzyn di dalam perfume boleh menyebabkan _____, _____, _____.

Paraben di dalam perfume boleh menyebabkan _____.

Cara mengenal paraben: _____.

9

AIR FRESHENER

Contoh yang mungkin terdapat di sekeliling kita

_____, _____, _____.

Air freshener mengandungi _____% PHTHALETS.

PHTHALETS juga dikenali sebagai _____ Disruptor menyebabkan gangguan kepada sistem _____, _____ & menyebabkan _____ seseorang.

Air freshener juga menyebabkan _____ mati.

Gantikan dengan haruman _____.

10

FABRIC SOFTENER

Fabric softener mengandungi benzyl-acetate yang mengganggu sistem _____.

Fabric softener mengandungi benzyl-alcohol yang mengganggu sistem _____.

Fabric softener mengandungi chloroform yang mengganggu sistem dalam _____.

Minggu 2

GANDA



BOOST UP BRAIN PERFORMANCE

MAKANAN YANG PERLU DIAMBIL UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI OTAK.



1. _____

Pembayang, ianya mempunyai :

- a) Orac value yang tinggi.
- b) Fiber.

Buah _____ dapat menghalang _____

Buah _____ juga dapat menghalang _____,
_____.

Contoh menu menggunakan buah ini :

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

Buah ini bersifat _____ protection.

Buah ini juga bersifat _____ protection.

Buah ini mampu meningkatkan sistem _____.

Buah ini dapat mengurangkan _____.

Buah ini dapat menghalang _____.

Untuk orang lelaki pula, buah ini penting kerana bersifat
_____ protection.

Juga bagus kerana bersifat _____ protection &
_____ protection.

▶ 2. _____.

buah ini menghalang _____, _____.

Kandungan antioksidan seperti flavanoid menambah kebaikan buah ini. Ada juga P_____. Bahan ini yang membuatkan buah ini menjadi biru pekat.

Buah ini menghalang _____, menidakkan _____ & menghalang penyakit masuk ke dalam _____.

Buah ini juga ada _____ (natural aspirin) membantu mencairkan _____.

Selain itu ada juga _____ yang bersifat anti _____.

Bila makan buah ini, otak mengeluarkan _____.

Contoh menu menggunakan buah ini :

1. _____
2. _____

▶ 3. BRAINBOOSTING SUPERSTAR

Makanan yang dipanggil brainboosting superstar ini ialah _____.

Ada 20 _____.

Makanan ini mengurangkan _____.

Contoh menu menggunakan sayur ini:

1. _____
2. _____
3. _____

Sayur ini menghalang _____.

▶ 4. Kunyit _____.

Menghalang _____ yang menyebabkan penyakit _____.

Kunyit ini juga bersifat _____.

Kunyit ini meningkatkan _____ & _____.

Jumlah perlu ambil _____.

▶ 5. Makanan yang tinggi _____.

Membantu kita membuang _____.

_____ yang berbeza mengeluarkan _____ yang berbeza.

Contoh makanan yang tinggi fiber :

1. _____
2. _____
3. _____

▶ 6. THE BEANS

Kebanyakan beans mengandungi _____ & _____.

Tinggi hormon stress akan menyebabkan

_____, _____ & _____.

Beans membantu menghalang hormon stress naik tinggi.

_____ sangat penting untuk otak dalam sesi pembelajaran & fungsi memori.

Antara mineral lain di dalam beans _____ yang melahirkan

_____.

_____ melucutkan radikal bebas daripada sel.

Contoh menu makanan menggunakan beans :

1. _____
2. _____
3. _____

▶ **7. AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY**

Jus epal mengurangkan risiko _____.

Makan sebiji epal cukup untuk mengekalkan _____.

Kolesterol _____ akan turun.

▶ **8. HALIA**

Dalam halia ada _____ yang bersifat anti _____.

Radikal bebas _____ daripada otak manusia akan menurun apabila mengambil halia.

Kajian menunjukkan halia menghalang berlakunya _____, _____, _____, _____.

Halia juga boleh mengurangkan level _____.

Contoh menu menggunakan halia :

1.
2.
3.

▶ 9. OMEGA ____.

_____% daripada otak kita adalah lemak.

Untuk otak berfungsi dengan baik, berilah lemak ____ yang berbentuk di dalam _____.

Omega ____ adalah yang terbaik.

Ratio omega ____ : omega ____ - _____.

Apabila omega ____ lebih banyak berlakunya infalammation.

Dimana nak dapatkan omega ____?

1.
2.

Ambil _____ kebawah.

Contoh ikan yang mempunyai omega ____.

1.
2.
3.
4.

Contoh lain-lain sumber makanan yang mengandungi omega ____.

1.
2.
3.

▶ 10. P-FACTORS

Kartun Popeye menjadi kuat apabila makan superfood yang bernama _____.

_____ yang wujud didalam _____ boleh menjaga sel.

Contoh menu menarik menggunakan sayur ini :

1.
2.
3.

Vitamin ____ perlu diambil dengan _____.

Di dalam sayur ini ada banyak vitamin ____ & _____.

Minggu 3

STRATEGI

1. Fokus kepada _____
2. Kaedah & cara untuk _____
3. Bakteria _____
4. Cara meningkatkan _____
5. Bagaimana nak _____
6. Bakteria _____
7. Bagaimana nak meningkatkan _____
8. M_____ / t_____
9. Tips & _____
10. Kaedah/cara _____
11. W_____
12. Bagaimana nak _____

▶ 1. TIDUR

Kajian mendapati apabila kita tidur _____ jam, otak berada dalam _____ mode.

Juga meningkatkan _____ & _____ memori.

Macam mana nak tidur 8 jam>

1. _____ 4 jam sebelum tidur.
2. tidak terlibat dengan _____ 3 jam sebelum tidur.
3. _____ = HORMON TIDUR
4. Tidur setiap hari _____.
5. Pastikan tiada _____.
6. Bau _____ membantu tidur nyenyak.

▶ 2. ANALOGI BINA BADAN

Bina _____ for the brain.

banyak _____, peningkatan _____ sebanyak _____.

Benda ini meningkatkan _____.

Kesannya, kita terhindar daripada penyakit _____, _____, _____.

3. BAKTERIA JAHAT

Bakteri bernama _____ yang dikaitkan dengan _____.

Bakteria ini juga beri kesan kepada _____.

Bakteria ini makan _____.
yang menukarkan nutrisi kita makan _____.

Kaedah untuk mengurangkan bakteria ini.

1. Ambil jus _____ dengan bancuhan _____.
2. Ambil kunyit kerana dalam kunyit ada _____.
3. ambil supplement _____.

4. BINA SEL OTAK

Hidup kita dalam _____.
bila ulang _____ sama, otak kita _____.

Bgaimana nak menjana sel otak baru?

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.

KELUAR DARIPADA RUTIN DENGAN CARA
_____.

5. HORMON STRESS

Hormon ini menyedut _____.

Apa perkara yang boleh kita lakukan untuk halang stress?

1. Jangan skip _____
2. Sentiasa _____
3. Dapatkan _____ secukupnya.
4. _____ secukupnya.
5. Dapatkan _____.
6. _____.

▶ **6. BAKTERIA BAIK**

Otak manusia kedua =

otak diatas sentiasa berkomunikasi dengan _____.

Bagaimana nak banyakkan bakteria baik?

_____ good bacteria = _____ bad bacteria.

Makan makanan yang _____.

contoh:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.

Makanan khusus probiotics adalah _____.

contoh:

1. _____.
2. _____.

▶ **7. OPTIMAL BRAIN HEALTH**

Otak sangat suka _____.

aktiviti yang melibatkan _____, bantu memastikan
_____.

contoh aktiviti:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.

▶ 8. MINFDULNESS

Aktiviti ini membantu:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.

Bagaimana nak buat meditasi?

1. Fokus _____.
2. Duduk _____.
3. Fokus pada _____.
4. Bernafas _____.

548

Kiraan 5 : _____.

Kiraan 4 : _____.

Kiraan 8 : _____.

▶ 9. SUPERBRAIN

Semakin meningkat umur kita, _____ semakin merudum.

Aktiviti berbasikal _____

 _____.

▶ 10. SUPERCHARGE MEMORY

Permainan _____ adalah memori _____

contoh permainan lain:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.

Aktiviti-aktiviti ini menghindarkan kita daripada
 _____.

Beberapa brain games online yang boleh guna :

- 1.
- 2.

▶ **11. WALKING**

Berjalan _____.

apabila semakin berumur _____.

namun, berjalan mampu meningkatkan _____.

sekiranya ada masalah kesihatan seperti _____

_____.

Kajian menunjukkan kapasiti otak/ kesihatan orang tua
_____.

Jauhkan penyakit seperti

- 1.
- 2.
- 3.

Kajian terhadap tikus _____.

▶ **12. SIZE DOES MATTER**

Mereka yang makan banyak _____.

_____ menurun

_____ prestasi mental mereka menurun.

semakin _____ semakin
_____.

Tips ambil portion yang betul

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Minggu 4

SUPPLEMENT

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.
6. _____.
7. _____.
8. _____.
9. _____.
10. _____.
11. _____.
12. _____.

▶ **1. 3 VITAMIN B**

1.Vitamin B _____.

2.Vitamin B _____.

3.Vitamin B _____.

Fungsi Vitamin B _____.

Fungsi Vitamin B _____.

Fungsi Vitamin B _____.

Dos pengambilan yang disarankan:

_____.

▶ **2. CO-ENZYME Q10**

Sumber energi kepada _____

Kebaikan Co-Enzyme Q10:

1. _____.

2. _____.

3. _____.

Dos pengambilan yang disarankan :

_____.

▶ **3. VITAMIN E**

Bertindak sebagai _____
(memberi perlindungan

_____))

Contoh sumber asli yang mengandung vitamin E:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.

Fungsi Vitamin E kepada otak:

_____.

▶ **4. HAPPY HORMONE**

happy hormone = _____ (daripada _____)

Vitamin ini juga membantu masalah:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.

▶ **5. GINKGO BILOBA**

Kepentingan Ginkgo Biloba:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.

2 antioksidasi penting di dalam ginkgo biloba:

1. _____.
2. _____.

Bahan ini membantu:

1. _____.
2. _____.

Dosis pengambilan yang disarankan :

_____.

▶ **6. MAGNESIUM**

Penting dalam proses _____ atau _____

Kekurangan Magnesium menyebabkan:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.
6. _____.

Contoh sumber asli yang mengandungi magnesium:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.

Magnesium penting untuk:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Dosis pengambilan yang disarankan : _____.

▶ **7. PERIWINKLE**

Bahan di dalam periwinkle bernama _____.

Bahan ini membantu :

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Kajian terhadap periwinkle

Kepentingan bahan di dalam periwinkle yang baik untuk kesihatan & otak:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.
6. _____.

Dos pengambilan yang disarankan :

-----.

▶ **8. ALPHA LIPOIC ACID (ALC)**

Fungsi ALC untuk otak:

Kebaikan ALC untuk kesihatan :

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Dos pengambilan yang disarankan :

-----.

▶ **9. LAVENDER**

Kebaikan Lavender :

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Contoh pengambilan lavender dalam kehidupan seharian:

_____.

Dos pengambilan yang disarankan :

_____.

▶ **10. CURCUMIN**

Curcumin boleh dijumpai di dalam _____.

Kebaikan curcumin di dalam hidup:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.
6. _____.
7. _____.

Dos pengambilan yang disarankan :

_____.

▶ **11. FISH OIL**

Membantu _____.

Kebaikan fish oil:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Bahan penting di dalam fish oil :

1. _____.
2. _____.
- ,

Jika ada masalah ini anda PERLU ambil fish oil:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Dos pengambilan yang disarankan :

_____.

▶ **12. CORDYSEP**

Kebaikan cordysep:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.

Dos pengambilan yang disarankan :

_____.

PENUTUP

MINGGU 1A

**MAKANAN
YANG PERLU
DIELAK**

MINGGU 1B

**MAKANAN
YANG PERLU
DIAMBIL**

PENUTUP

MINGGU 2

**MAKANAN
BRAIN
BOOSTING**

MINGGU 3

**STEP BY
STEP BOOST
MEMORY**

PENUTUP

MINGGU 4

SUPPLEMENT



NEUROVERSITI