

**Tips MBB:**  
**Xanax, SSRI**  
atau **rawat punca masalah**  
dengan **Supplement MBB**  
dan **praktik MBB:**  
**Mana Lebih Baik untuk**  
**Merawat Anxiety?**



 **mbb.**  
Cherish Your Body, Cultivate Your Wellness.

## Tips MBB

### **Xanax, SSRI atau rawat punca masalah dengan Supplement MBB dan praktik MBB: Mana Lebih Baik untuk Merawat Anxiety?**

Terima kasih kepada anda yang menyertai **TikTok Live** saya semalam. Bagi yang terlepas, jangan risau—saya ada ringkasan lengkap untuk anda! Dalam sesi live, kita bincangkan bagaimana **Xanax** dan **SSRI** berfungsi, serta apakah cara terbaik untuk merawat anxiety. Jom kita baca ringkasan yang mudah difahami ini !

#### Apa Itu **Benzodiazepine**?

**Xanax** adalah sejenis ubat yang termasuk dalam kumpulan **benzodiazepine**. Ubat ini membantu **menenangkan otak** dengan memperlahankan aktiviti saraf. Kesan Xanax boleh dirasai **dalam masa beberapa minit**—sebab itu ia digunakan untuk merawat serangan panik atau anxiety yang teruk.

**Contoh benzodiazepine** lain termasuk:

- **Valium** (diazepam)
- **Ativan** (lorazepam)
- **Klonopin** (clonazepam)

Xanax bagus untuk **kelegaan segera** tapi **tidak sesuai untuk jangka panjang** kerana ia boleh menyebabkan **ketagihan** dan **kebergantungan**.

#### Apa Itu **SSRI**?

**SSRI** pula adalah ubat untuk anxiety **jangka panjang**. SSRI berfungsi dengan **meningkatkan serotonin**—bahan kimia dalam otak yang membuat kita rasa lebih gembira dan tenang. Namun, SSRI mengambil masa **beberapa minggu** untuk berfungsi, jadi ia bukan ubat untuk kesan segera.

**Contoh SSRI** termasuk:

- **Prozac** (fluoxetine)
- **Zoloft** (sertraline)
- **Lexapro** (escitalopram)
- **Paxil** (paroxetine)
- **Celexa** (citalopram)

Apa Perbezaan Xanax dan SSRI?

### 1. **Kepantasan Tindakan:**

- **Xanax** berkesan **dengan cepat** (dalam beberapa minit hingga sejam), jadi ia sesuai untuk serangan panik.
- **SSRI** mengambil masa **beberapa minggu** untuk mula berfungsi, jadi ia lebih sesuai untuk **jangka panjang**.

### 2. **Jangka Masa Penggunaan:**

- **Xanax** hanya sesuai untuk **jangka pendek** kerana risiko ketagihan.
- **SSRI** lebih sesuai untuk **jangka panjang** kerana ia membantu menstabilkan mood secara perlahan-lahan.

### 3. **Kebergantungan:**

- **Xanax** boleh menyebabkan **ketagihan** jika digunakan terlalu lama.
- **SSRI** tidak menyebabkan ketagihan, tetapi anda mungkin perlu berhenti mengambilnya secara perlahan.

### 4. **Kesan Sampingan:**

- **Xanax** boleh menyebabkan **mengantuk** dan masalah memori jika diambil dalam jangka panjang.
- **SSRI** mungkin menyebabkan loya, masalah tidur, atau masalah seksual pada sesetengah orang.

Adakah Xanax atau SSRI Penyelesaian Terbaik?

Jawapannya ialah **bergantung kepada situasi** Jika anda memerlukan **kelegaian segera**, seperti ketika menghadapi serangan panik, **Xanax** mungkin membantu. Tetapi untuk **rawatan jangka panjang**, **SSRI** adalah pilihan yang lebih baik kerana ia membantu mengawal anxiety tanpa risiko ketagihan.

Mengapa Menyembuhkan **GGA** (Gastritis, GERD, Anxiety) Lebih Baik?

Dalam live tadi, kita juga bincangkan tentang punca anxiety yang lebih mendalam, seperti **masalah usus bocor (leaky gut)**. Jika usus bocor, toksin masuk ke dalam darah dan menyebabkan **keradangan**. Ini boleh mencetuskan **histamine intolerance**, menyebabkan gejala seperti **jantung berdebar** dan **anxiety**.

Berikut adalah **GGA Pathway** yang kita bincangkan:

1. **Leaky Gut** : Usus bocor menyebabkan toksin masuk ke dalam darah, mencetuskan keradangan.
2. **Mast Cell Activation**: Keradangan ini mengaktifkan sel mast, yang melepaskan **histamin**.
3. **Histamine Intolerance**: Histamin berlebihan boleh menyebabkan jantung berdebar dan anxiety.
4. **High CRH** : Hormon stres meningkat, membuatkan sistem saraf sentiasa berjaga-jaga, yang menyebabkan anxiety.
5. **Low Cortisol**: Akhirnya, kortisol menjadi rendah, menyebabkan badan sukar menguruskan stres.

Pendekatan Lebih Baik untuk Sembuh

Dengan merawat **usus bocor** dan mengurangkan keradangan, anda boleh **menghentikan kitaran GGA** ini. Ini jauh lebih baik daripada hanya bergantung kepada ubat untuk menutup simptom.

Produk **Hawfi Plus**, Supplement MBB bersama diet MBB boleh:

- **Memperbaiki dinding usus** yang bocor,
- **Mengurangkan histamin** yang menyebabkan keradangan,
- **Menstabilkan hormon stres** seperti CRH dan kortisol.

## Kesimpulan

Walaupun **Xanax dan SSRI** boleh membantu, mereka **bukan penyelesaian jangka panjang** terbaik. Merawat **punca sebenar anxiety**, seperti masalah **usus bocor dan keradangan**, adalah lebih penting untuk sembuh sepenuhnya.

Jika anda alami anxiety yang berkait dengan masalah **gastritis, GERD, atau usus bocor**, cubalah pendekatan menyeluruh ini. Ia lebih baik daripada sekadar bergantung kepada ubat-ubatan untuk sementara waktu. Terima kasih kerana menyertai live tik tok semalam, dan jangan lupa untuk mendapatkan nasihat lanjut di **MBB Diet Centre!**

Sampai jumpa lagi! 😊 Follow jer formula MBB yer. Dah cukup lengkap untuk lenyapkan Anxiety



**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.