



# 2020

掌握**功能醫學**七大核心平衡

遠離慢性疾病

# 功能醫學 Functional Medicine

# 預防醫學 Preventive Medicine

## 代謝上的“功能”

疲累  
肩頸痠痛  
皮膚起疹子  
容易拉肚子

回復健康

找出失  
衡  
點，給予  
解決方法

功能醫學

代謝上的  
“功能”

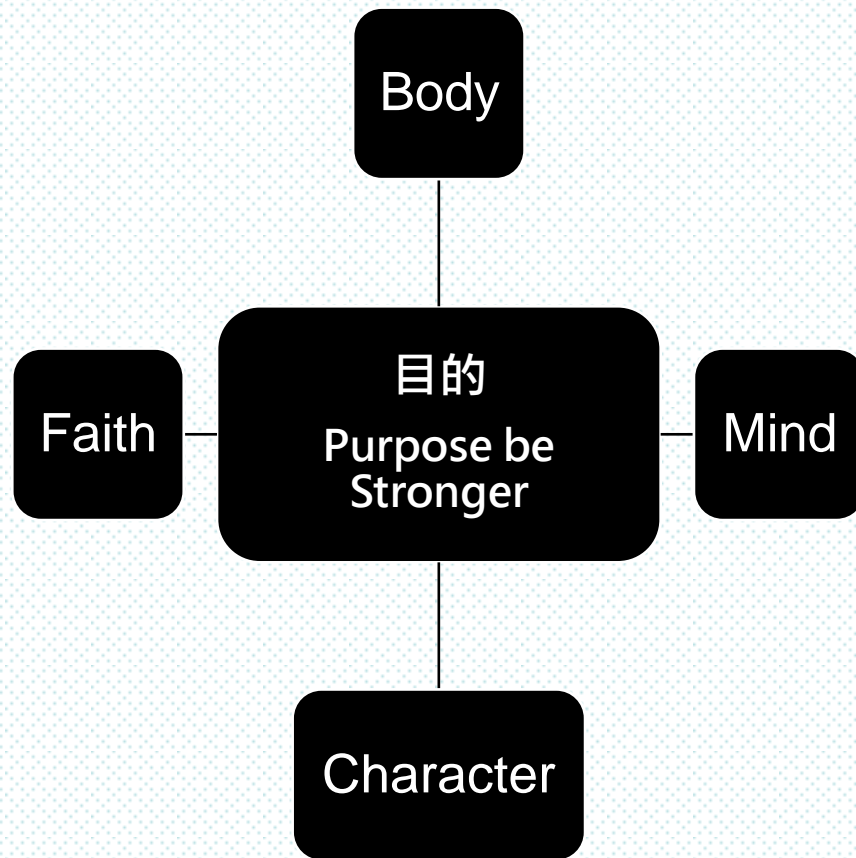
未找出  
失衡點

惡化成疾  
病、病理

# 邁向更健康的人生

- 宗旨





## FAITH

commitment  
determination  
changing

## FOOD

natural

## FITNESS

memory  
outlook

## FOCUS

grateful  
gratitude

## FRIEND

respect

**Training  
diligently  
40 DAYS**

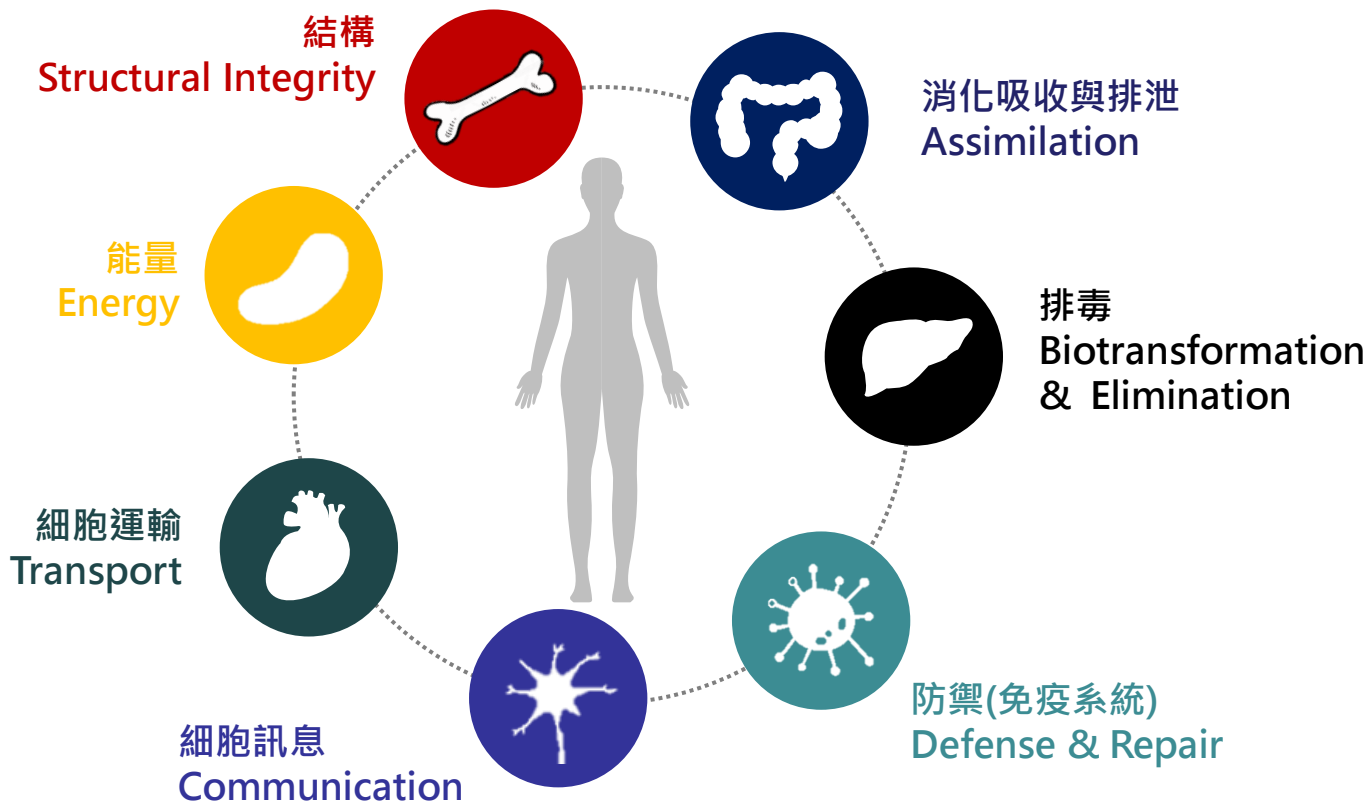


## 重建內在平衡狀態



達到最佳健康狀況

# 七大核心生理過程



# 消化吸收與排泄 Assimilation

大分子 → 小分子 → 排除廢物  
↓  
細胞利用或能量儲存





# 排毒 Biotransformation & Elimination

居住的建材

衣料

食物

空氣



我們的肝臟將有毒物質轉換成較為無毒的代謝產物，避免身體造成威脅。腎臟及腸胃道也與肝臟共同合作，扮演部分的排毒角色，而許多營養素在排毒過程中更具有舉足輕重的角色。

# 防禦 Defense & Repair

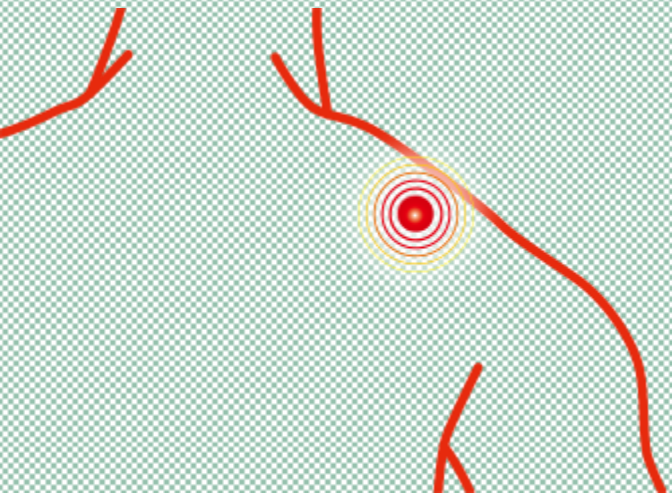
過敏  
腸道發炎  
細胞病變



慢性疾病

## 發炎

人體會啟動發炎機制來阻殺  
外敵，避免因細菌或病毒造  
成嚴重威脅

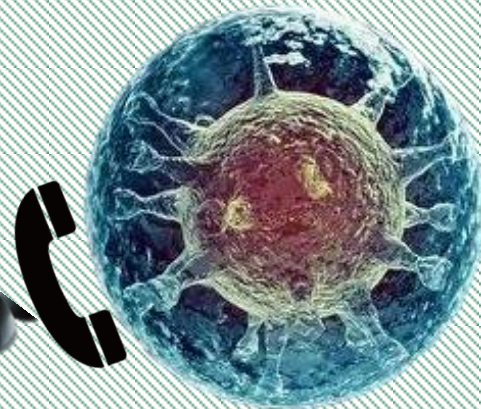


身體功能失調，導致  
發炎反應停不下來

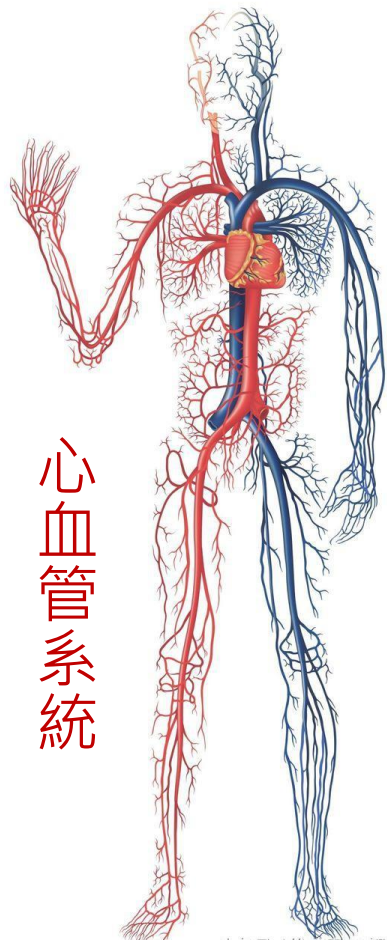
# 細胞訊息 Communication

神經系統和內分泌(賀爾蒙)系統扮演了重要的通訊傳遞角色

細胞內部有精密的通訊網絡，來調控生理功能。若細胞間聯繫功能失常，便容易衍生出慢性疾病



# 細胞運輸 Transport



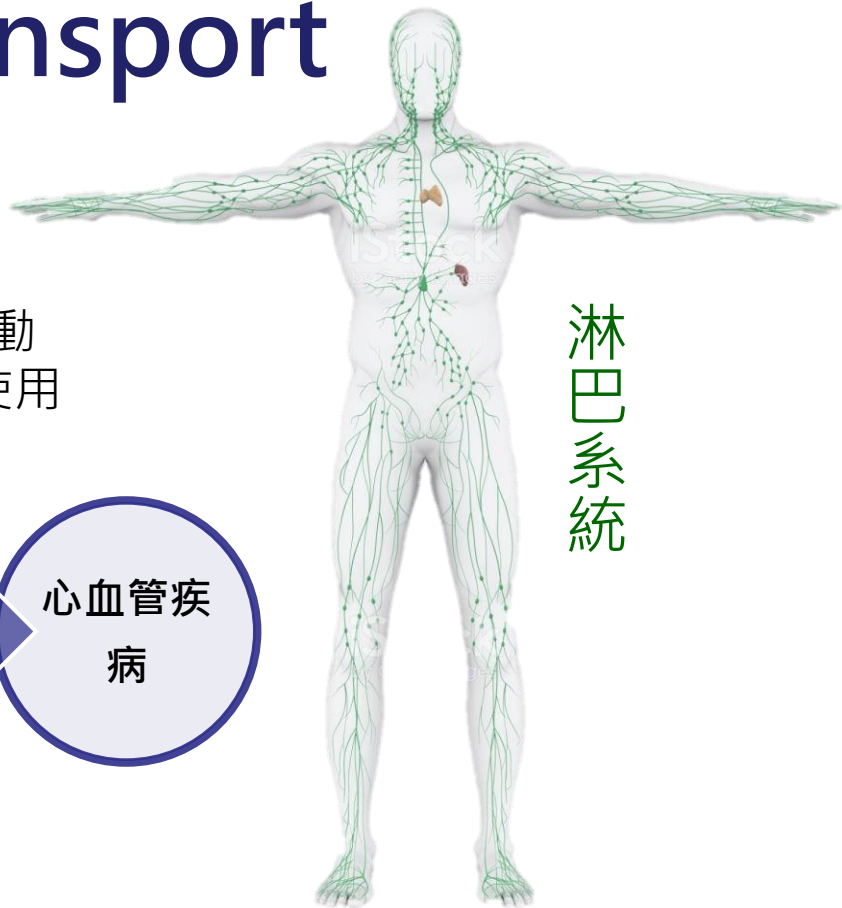
心血管系統

身體各種物質  
必須在體內特定的地方流動  
幫助物質推送到目的地為使用

長期發炎、  
內分泌失  
調

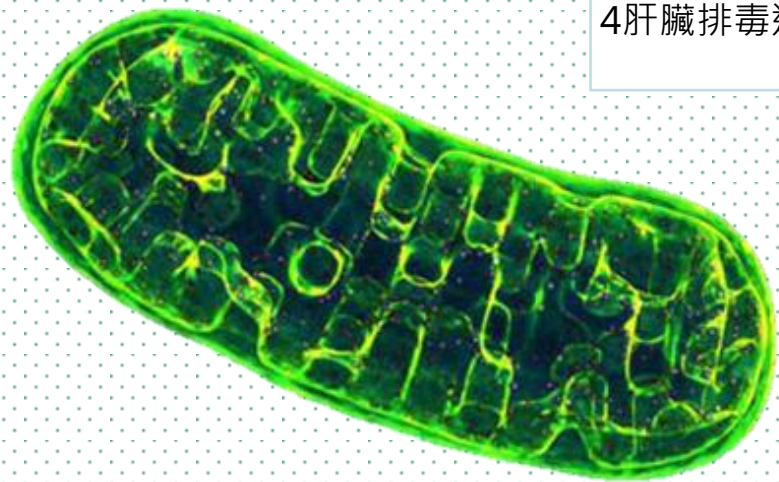
影響到這些  
管路的結構  
與功能

心血管疾  
病



淋巴系統

# 能量 Energy



- 1 飲食不均衡
- 2 細胞傳遞訊息受阻
- 3 壓力大
- 4 肝臟排毒過度負荷

粒線體功能衰退

疲勞  
降低復原能力  
老化  
引發慢性疾病

粒線體是細胞內的能量發電廠

骨骼、肌肉與韌帶是維持我們身體架構的重要部分，而**營養與運動**對結構與機能有著關鍵性的影響。

# 結構 Structural Integrity

身體其他部  
位的發炎

骨關節受到  
波及

骨關節炎

雌激素不  
足

骨質流失

脂肪細胞產  
生雌激素

影響骨細胞  
的製造

骨細胞傳遞  
訊息影響胰  
島素的活性





# 結論 Conclusion

七大核心生理過程，是系統性且跨越器官領域的整合模式。如同網狀結構，是互相影響的。



慢性疾病的演進，跟七大核心過程息息相關，若能**找出失衡點，協助恢復平衡**，就能降低慢性疾病的發生。

**THANK  
YOU**

