

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

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

代謝上的
“功能”

預防醫學 Preventive Medicine

功能醫學

未找出
失衡點

惡化成疾
病、病理

邁向更健康的人生

- 宗旨



Spiritually

Physically

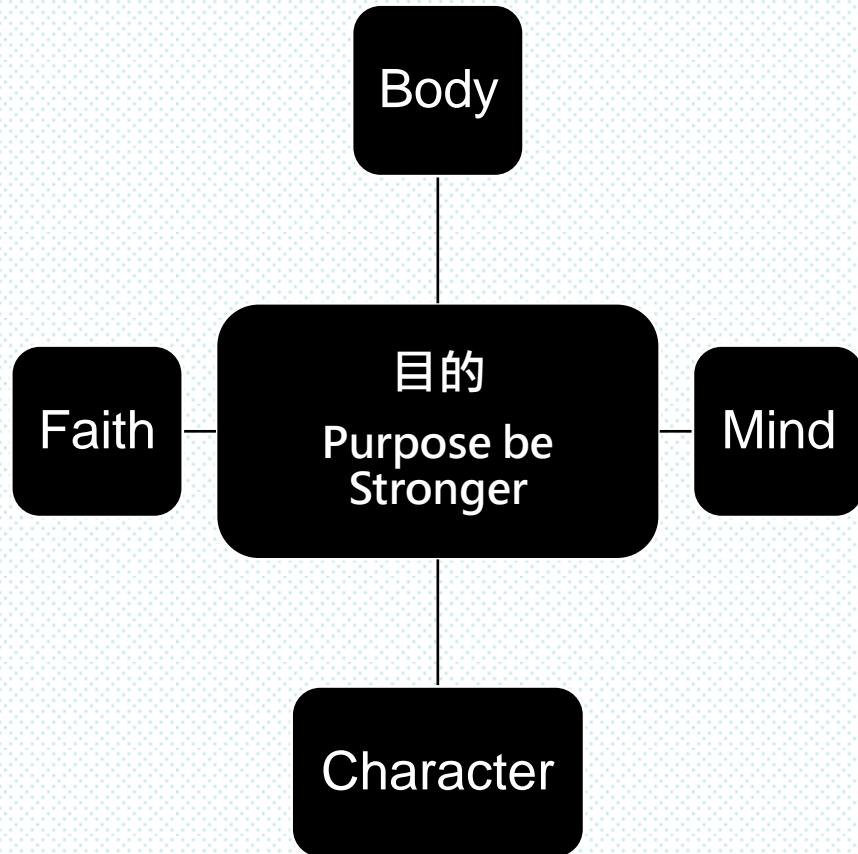


Relationally



Intellectually





FAITH

commitment
determination
changing

FOOD

natural

FITNESS

memory
outlook

FOCUS

grateful
gratitude

FRIEND

respect

**Training
diligently
40 DAYS**



I can't
do it

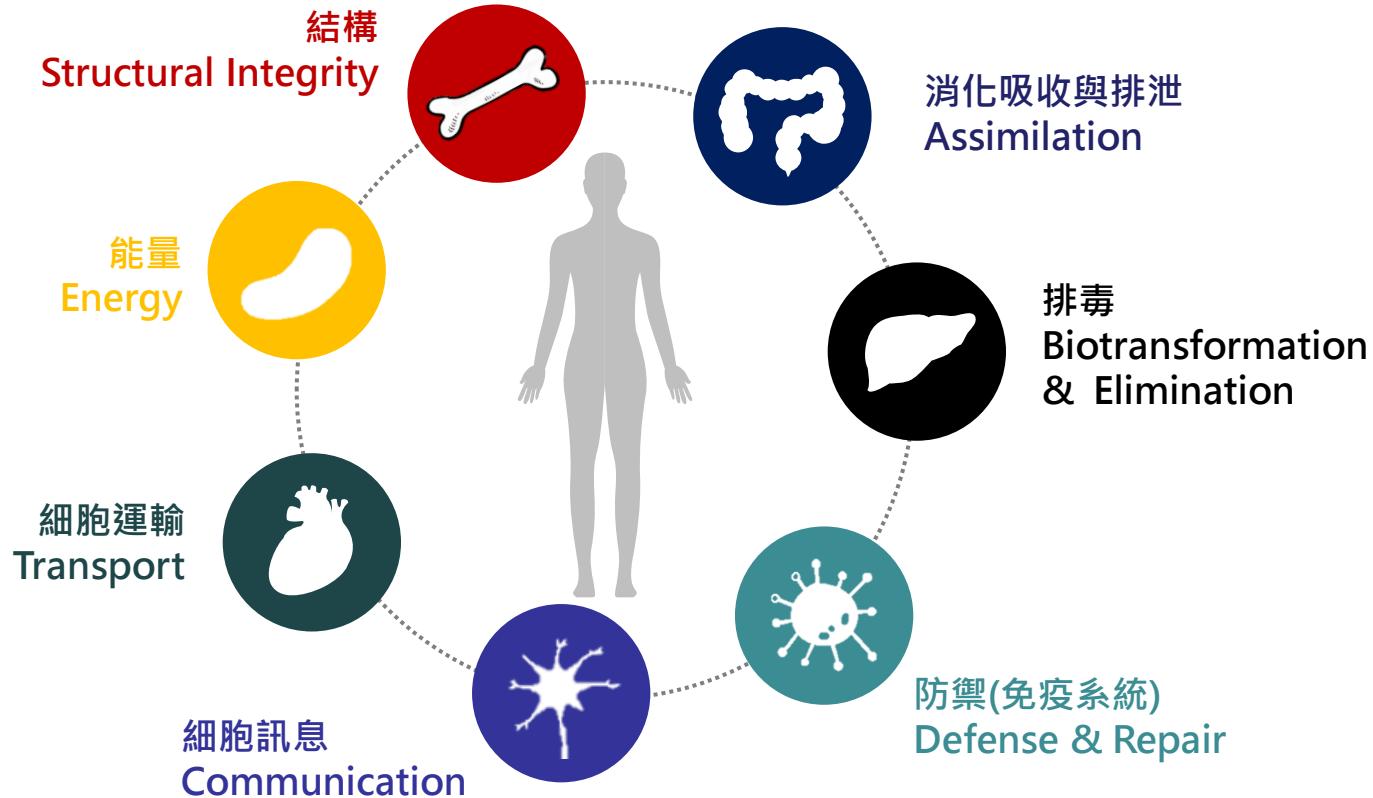


重建內在平衡狀態



達到最佳健康狀況

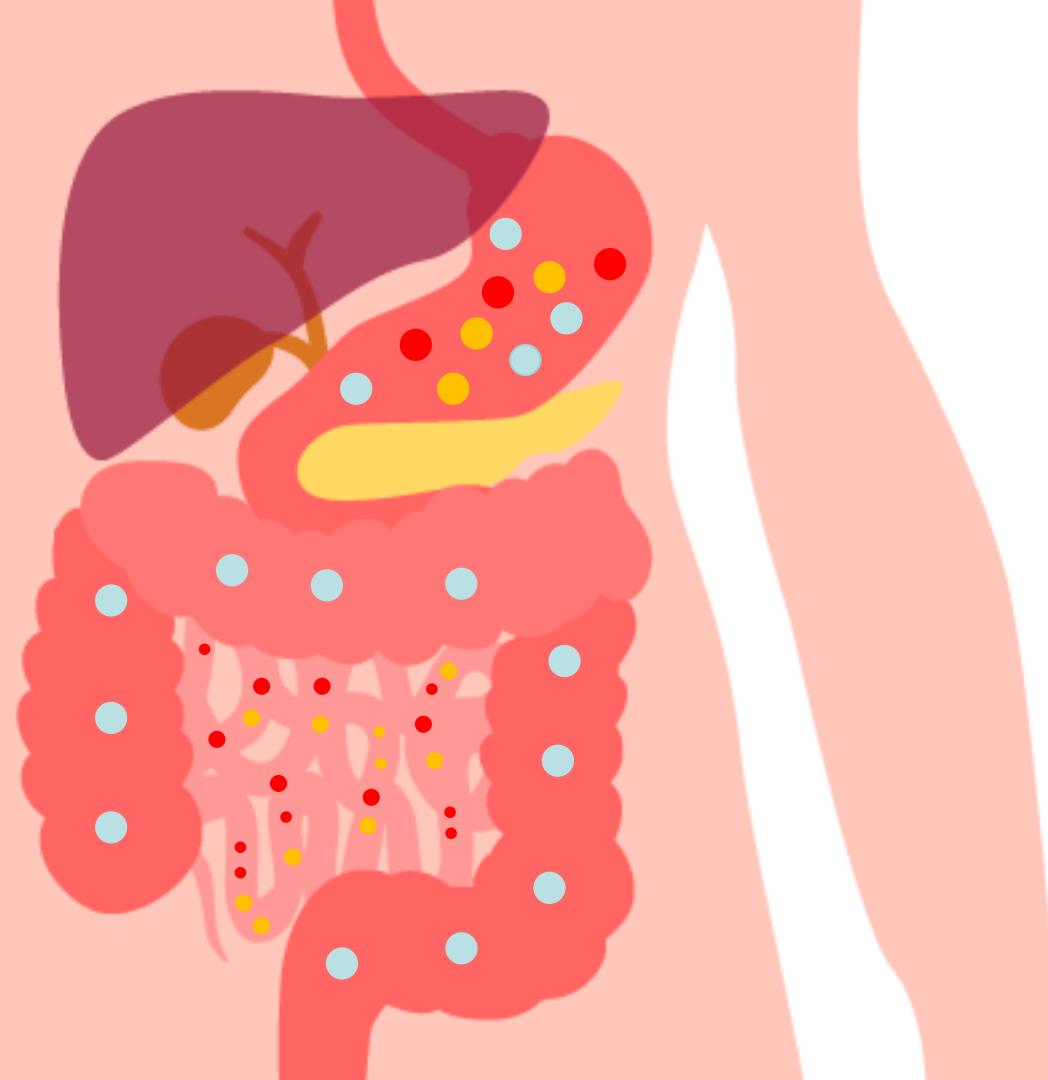
七大核心生理過程



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

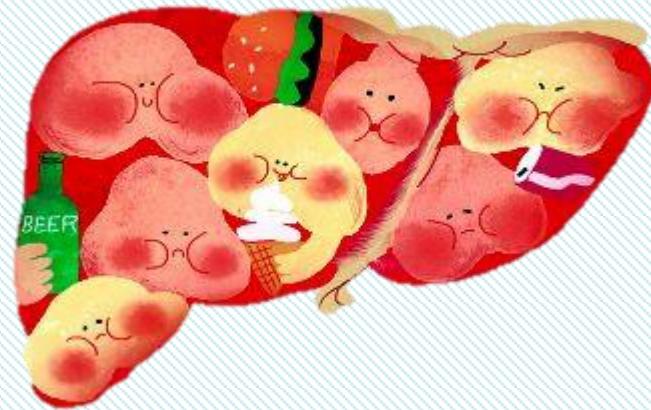
衣料

食物

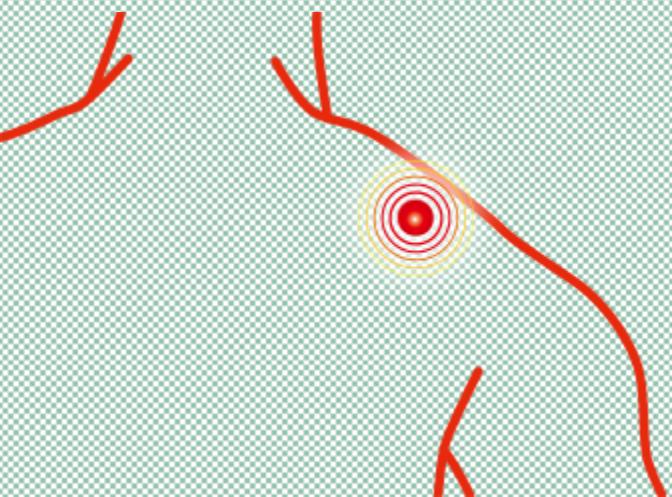
空氣



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

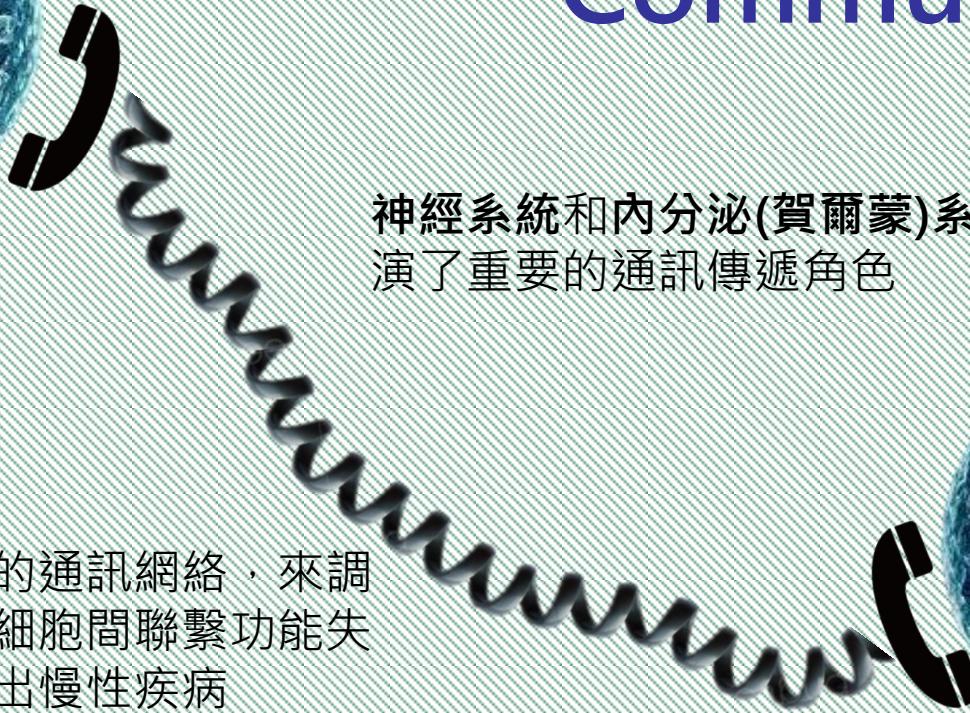
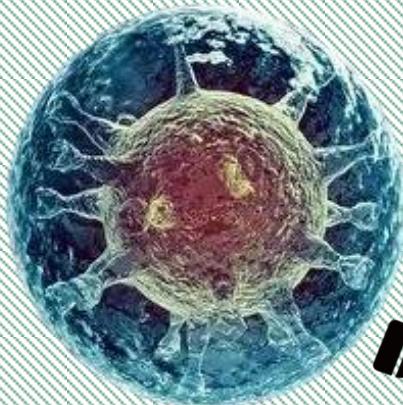
慢性疾病

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

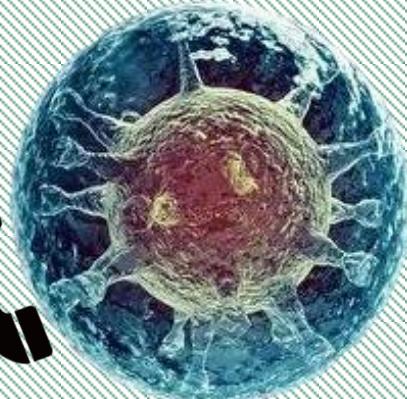
身體功能失調，導致發炎反應停不下來

細胞訊息 Communication

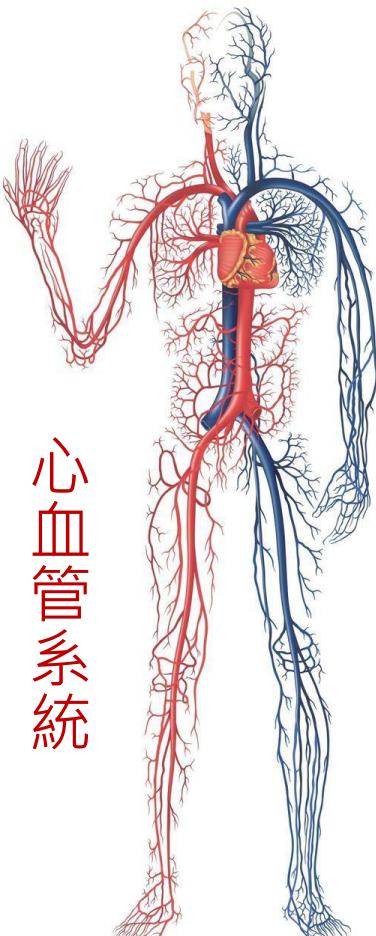


神經系統和內分泌(賀爾蒙)系統扮演了重要的通訊傳遞角色

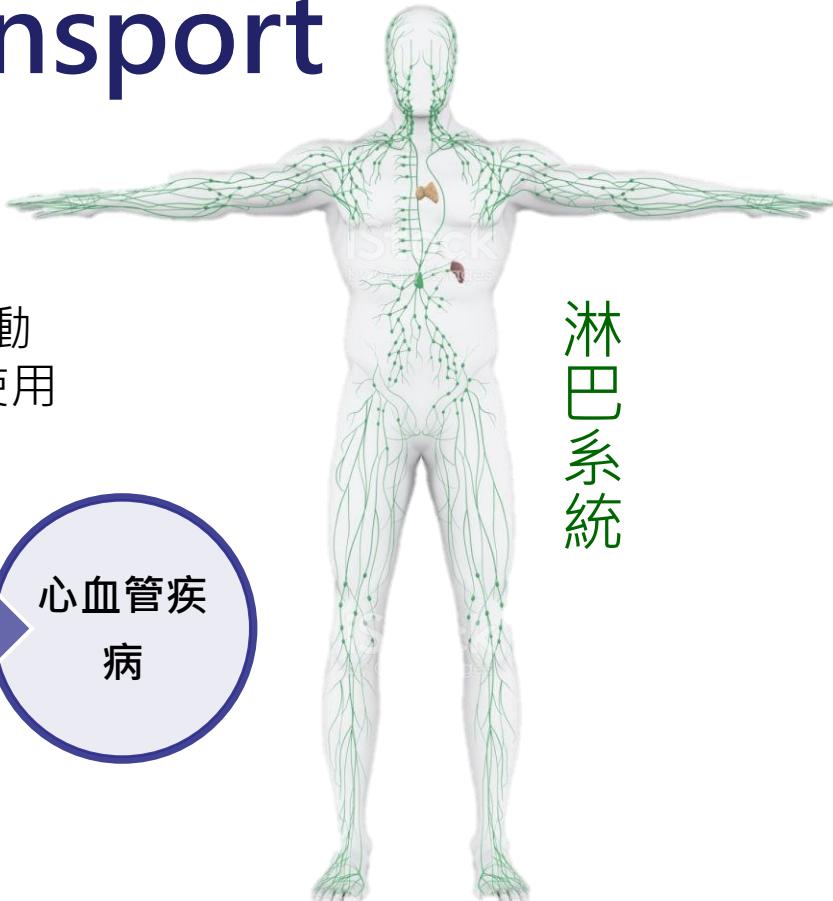
細胞內部有精密的通訊網絡，來調控生理功能。若細胞間聯繫功能失常，便容易衍生出慢性疾病



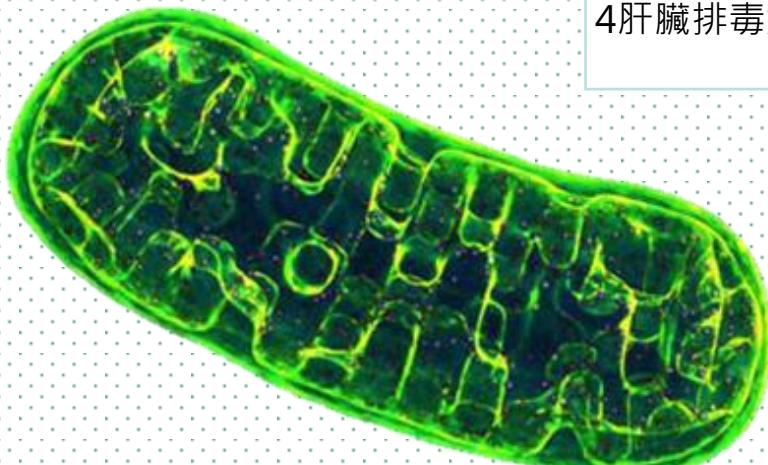
細胞運輸 Transport



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



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

結構 Structural Integrity

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。

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

