

# 2020

掌握**功能醫學**七大核心平衡

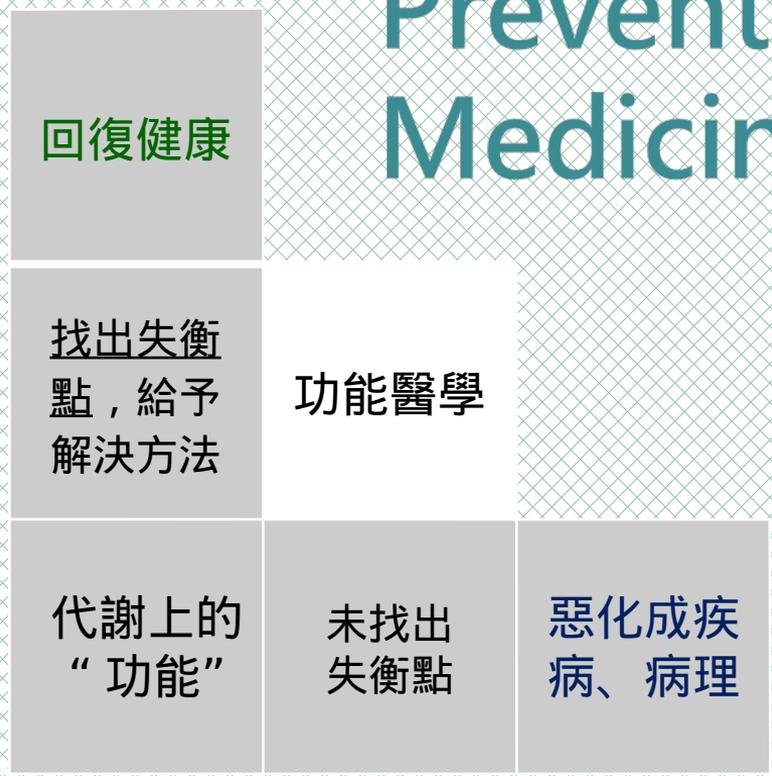
遠離慢性疾病

# 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



# 重建內在平衡狀態



達到最佳健康狀況

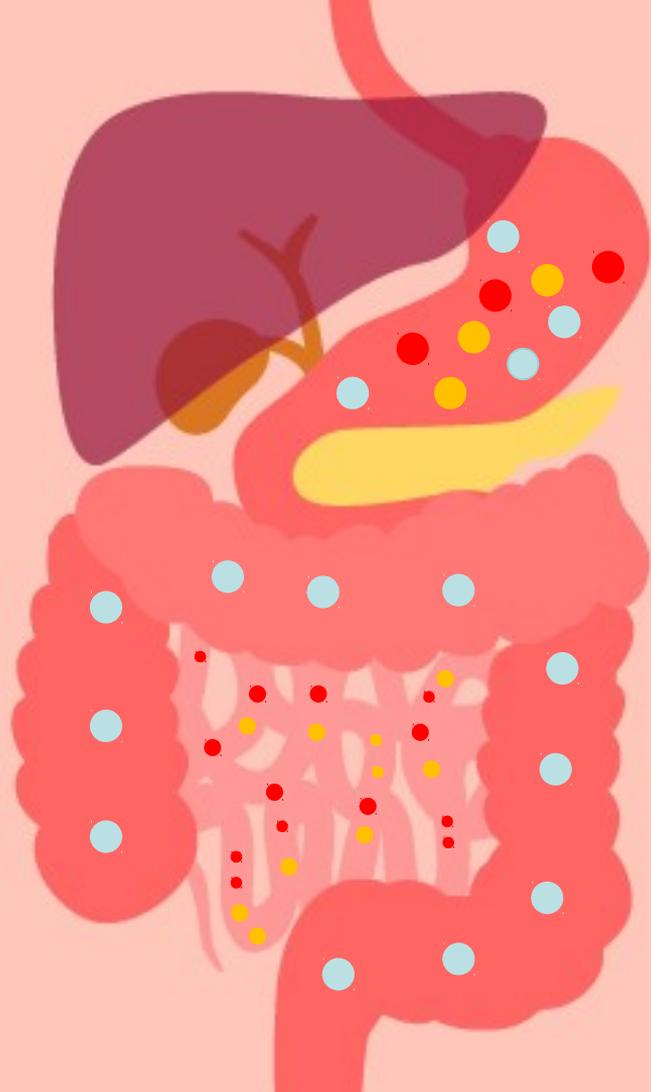
# 七大核心生理過程



# 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



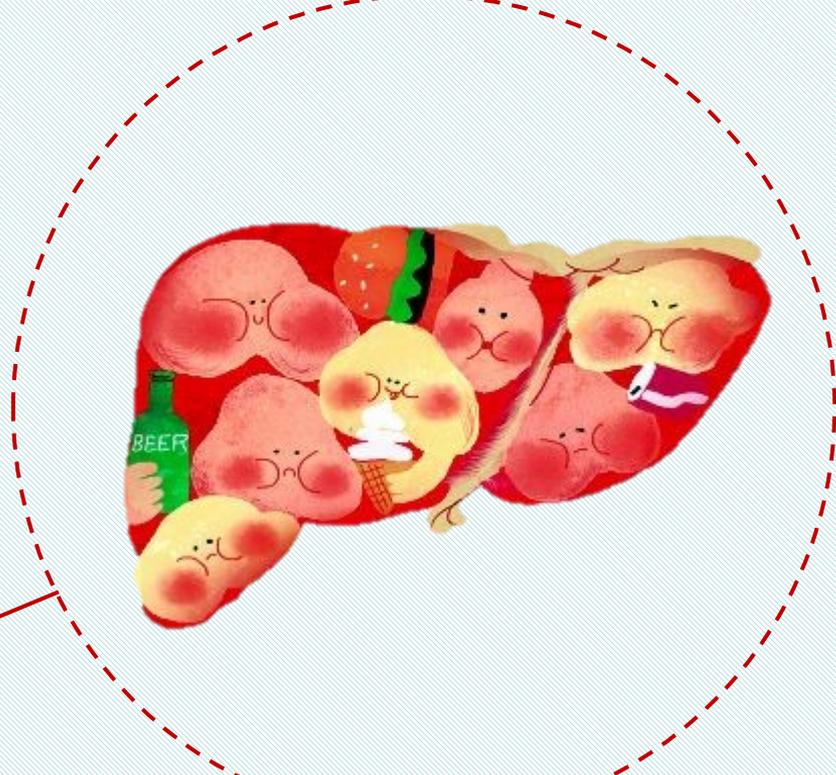
# 排毒 Biotransformation & Elimination

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

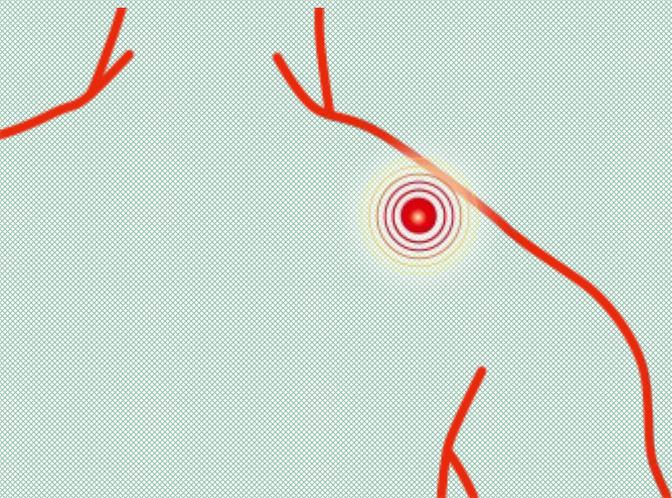
過敏  
腸道發炎  
細胞病變



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

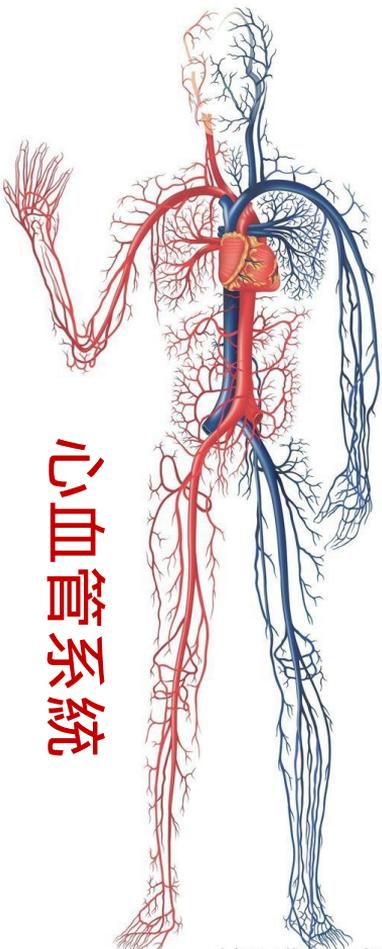
神經系統和內分泌（賀爾蒙）系統扮演了重要的通訊傳遞角色

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

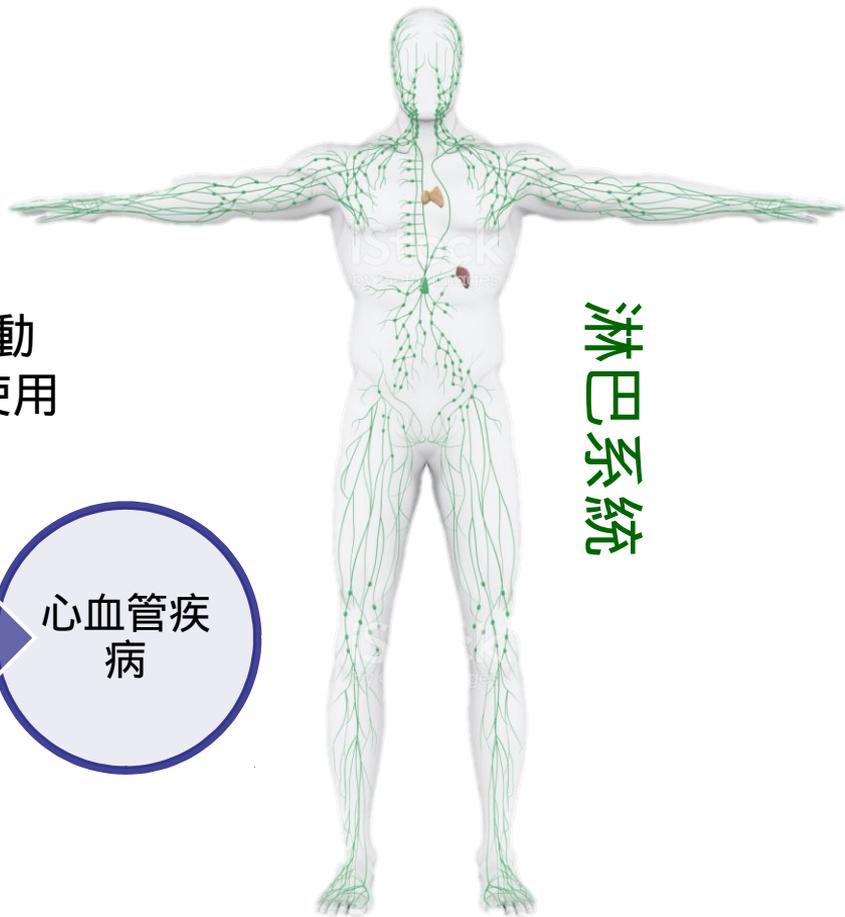


# 細胞運輸 Transport

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



心血管系統



淋巴系統

長期發炎、內分泌失調

影響到這些管路的結構與功能

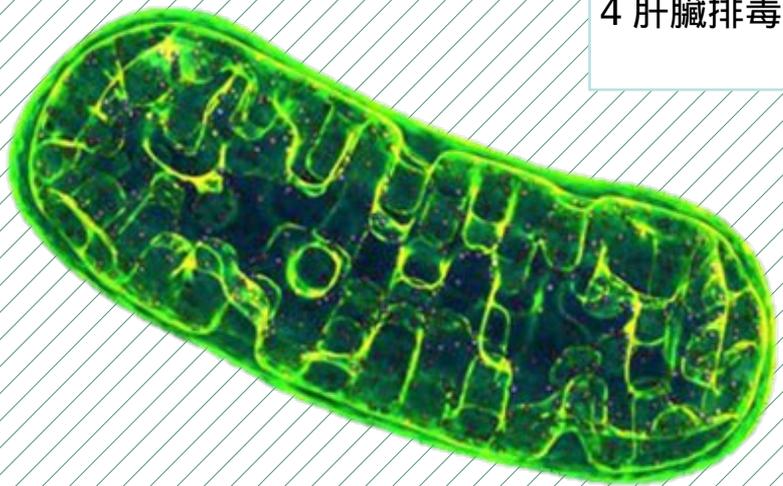
心血管疾病

# 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

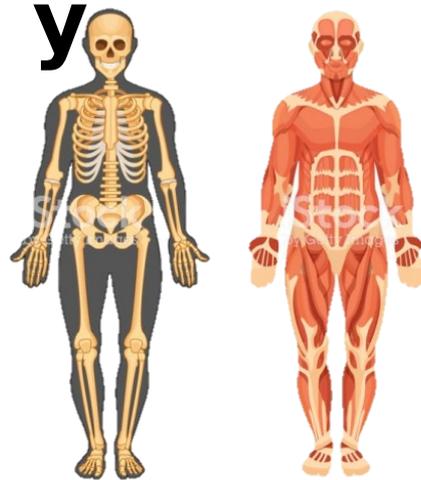


粒線體是細胞內的能量發電廠

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



# 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**