



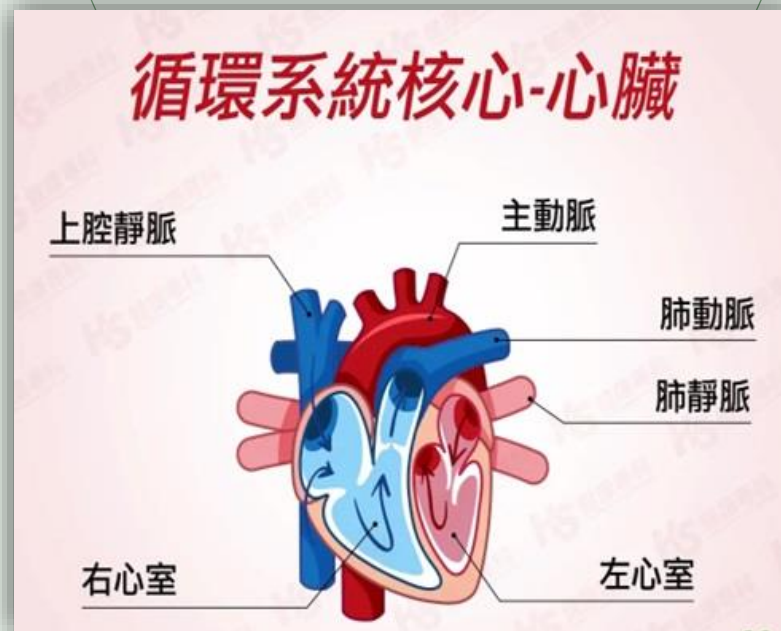
功能醫學

循環-纖腿力

加樂生技國際有限公司

循環系統核心-心臟

1. 血液循環是人體的命脈，血液通過循環系統貫穿全身的細胞、器官、組織、系統，負責運送血液，攜帶氧氣、養份、荷爾蒙到組織細胞的血管，並把體內代謝的二氧化碳及廢物排出體外。



2. 人體平均每分鐘流經全身 的血液約為 4.7-5.7公升，主要由血漿、紅血球、白血球與血小板等組成(1)。

血液循環系統負責將血液中的氧氣、養分、荷爾蒙與白血球等，輸送到各細胞組織間，並帶走細胞排出的氣體與代謝物，因此也與對抗疾病、維持人體內溫度及酸鹼值等有關。

循環失調引發的健康症狀

循環失調可能引發哪些健康問題？

如果體內的血液循環失調，血液就容易變得不清，堆積毒素，引起血液循環障礙。血液循環不良症狀百百種，例如手腳冰冷、皮膚微循環不良、容易疲勞、頭暈、頭痛、耳鳴等；也會引起各種疾病，例如高血壓或低血壓、糖尿病、心臟病、心臟衰竭、高血脂症、神經痛、關節炎、靜脈曲張等。



8大血液循環不好的症狀

1

容易疲勞

2

全身痠痛

3

手腳冰冷

4

水腫



5

皮膚變差

6

便秘或
排便不順

7

睡不好

8

容易感冒



血液循環對身體的影響與症狀

手腳麻木、冰冷	如果到達四肢的血液不足，可能會有麻木、針刺感，且容易手腳冰冷。
腿部浮腫	因腿部距離心臟較遠，受心臟收縮推動血流的作用較小，無法回流的血液聚集，並從血管進入周邊組織，進而造成水腫。
認知功能障礙	血液循環不良可能影響大腦功能，導致記憶力減退和注意力不集中。
消化問題	消化系統亦須仰賴血流，循環不良可能造成腹瀉、便秘等。
關節疼痛或肌肉痙攣	當血液不能正常循環時，氧氣和營養物質不能有效地到達組織，這會導致僵硬和痙攣。
膚色變化	當動脈血量不足到達身體組織時，皮膚可能會呈現蒼白或藍色。
腿部潰瘍	血液循環不良會影響身體的癒合能力，從而導致腿部和腳部潰瘍，尤其常見於糖尿病患者。
靜脈曲張	靜脈曲張在經常長期站立的人群中很常見。



健康第一幸福第一

心血管疾病、心臟疾病、肥胖、糖尿病、腎衰竭患者，以及不良的生活習慣都可能造成血液循環不佳

- **血管疾病**：當血管中有血栓，或是血管管徑因脂肪堆積變得狹窄、形成動脈粥狀硬化，引發血栓或動脈粥狀硬化的危險因子有年紀、家族病史、高血壓、高血脂、糖尿病、肥胖、抽菸、壓力、疲勞以及睡眠不足或品質不佳等，均可能造成血管疾病
- **心臟疾病**：先天性心臟結構異常、高血壓引起的心臟病、血栓或動脈粥狀硬化造成的冠心病、感染等因素，可能進一步導致心絞痛、心臟衰竭或心律不整，進而會影響心臟輸出血液的能力
- **其他疾病**：糖尿病、腎衰竭患者容易併發血管及神經病變，造成感覺變遲鈍、血液循環變差，導致皮膚組織保護力下降，傷口不易癒合和容易感染，嚴重者甚至需截肢
- **生活習慣**：少運動、長期處於壓力下、抽菸、久站久坐等皆可能造成血液循環不佳



維持血液循環系統平衡

運動與瘦身是維持血液循環正常最重要保健方法，正確飲食習慣能有促進血液循環。

- **運動瘦身：**促進全身血液循環、強化心臟肌肉。做有氧運動，並搭配運動增加血流，以及伸展運動，回復肌肉延展性
- **飲食調整：**食用健康油脂與原型食物，採用低鈉、低GI飲食，維持營養均衡，提升免疫力，降低感染風險
- **戒菸：**吸菸會影響血液流動，長期吸菸容易造成血液循環不良
- **使用輔助血液循環的工具：**若工作需長時間久站，建議可瘦身，幫助血液回流能力



促進血液循環的方法

魚油

根據美國心臟協會發布的
研究顯示，每日補充4克的
魚油，可降低30%三酸甘油脂

銀杏

銀杏葉含有銀杏配醣體
及類黃酮素等成分，
醫學上被證實可抑制血
小板凝結
減少血栓形成。

瘦身

提高血液循環，不僅能
提高基礎代謝率，還可
幫助提振精神，曼妙身
材。

運動

提高心臟活動，
改善血液循環

循環-纖腿力 (背面)

- .腳底循環：地筋、跟腱（太溪穴、崑崙穴）、阿溪里肌腱
- .筋膜纖腿術：腓腸肌、激痛點、膕肌、半腱半膜肌、股二頭肌臀中肌（環跳穴）
- .背脊循環：豎脊肌群、預防虎背熊腰、預防圓肩駝背
- .頭部芳療



循環-纖腿力（正面）

- .足背循環：長趾伸肌、內足踝保養
- .筋膜纖腿術：腓骨長肌、脛骨長肌、股四頭肌、
內收肌群
- .膝關節保養三部曲
- .腹胸筋膜擦揉法
- .頭部芳療





植物療癒力

大自然擁有不可思議的療癒力，當我們看到種籽發芽、小樹成長、花朵漸開，令人感到歡喜快樂

透過植物生命內在豐富的質地、氣味、色彩與成長變化，激發喚醒皮膚對外對內的覺察

使其自然而然地湧現健康意識與幸福感



榮獲國際唯一認證健康醫學藥學化妝品金牌獎

◦ CIR-雪脂

成分 | 岩薔薇、聖約翰、藍甘菊、百里香、當歸、辣椒、薰衣草 玫瑰

◦ 補給-循返

成分 | 玉樹 澀杏子 蜜壽檀香 白里香 薰衣草 丁香 杏仁油

◦ 杜松

成分 | 杜松

◦ EFI-循環性

成分 | 癒創木 丁子香 紫檀 玉樹 澀杏子 蜜壽檀香 玫瑰草 花梨木





纖腿力-芳香spa

雪脂

流通、通暢的調理

純植配方，讓身體有穩定的新力量

TT14

EFI-循環性

全身體型健康

協同血循、水腫、淋巴

103



058

補給-循環

芳香調理，幫助循環
體型及健康生命天梯
調理末梢輕輕鬆鬆



杜松

協助久站、久坐者
身心放鬆，解除武裝
支持排水、水腫、體態健康

TF01