

慢性的な酷い疲労を解消するためのファイトケミカル

抗疲労の機序に関わる各種の因子

Normal fatigue

(通常の疲労)

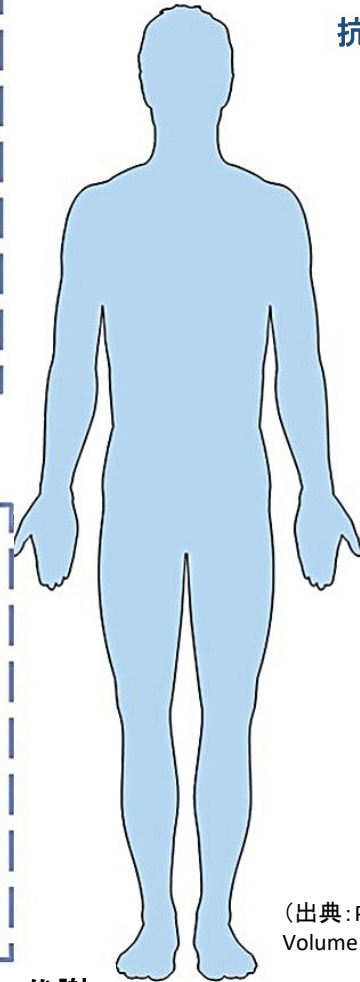
Energy loss

Oxidative stress

Decrease in glycogen storage

Accumulation of metabolites

Increase of the 5-HT/DA ratio



AMPK

PGC-1α

TFAM

Anti-fatigue

抗疲労

NF-κB

ARE

Nrf2

(出典: Pharmacological Research
Volume 148, October 2019, 104409)

Pathological fatigue

(病的な疲労)

Inflammation

Hypofunction of HPA axis

Side effects in treatments

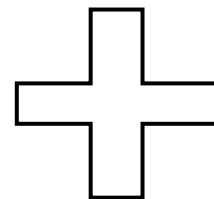
Alterations in muscle
metabolism



炎症、HPA軸の機能低下、治療の副作用、筋肉の変化、代謝

疲労回復のために摂るべきであるとされている
一般的な物質

ビタミンB群(B1,B2,B6)、ビタミンC、コエンザイムQ10、
クエン酸、イミダゾールジペプチド、タウリン、BCAA、ア
スパラギン酸、マグネシウム、鉄 など



これらの中で
特にお勧めの
ファイトケミカル

ケルセチン…サプリメント、タマネギの皮、チャ葉(お茶)、
ドクダミ、ネトル、ギンギシ、松葉

レスベラトロール…サプリメント、イタドリの根、赤ブドウ

ウルソール酸…リンゴの皮、柿のへた、各種ハーブ(バジル、
ローズマリー、ペパーミント、タイム、オレガノ、ラベンダーなど)

没食子酸…チャ葉(お茶)

