

なんだかだるい…春の疲れに

深い眠りとあふれる活力を

なぜ、春はこれほどまでに疲れるのか。

その正体は、三寒四温の寒暖差や環境ストレスによる「自律神経の乱れ」です。



眠りの質の低下

交感神経（緊張の神経）が刺激され続けることで、夜になってもリラックスできず、眠りが浅くなります。

細胞のエネルギー不足

緊張で血管が縮まると、血流が悪化。細胞に酸素が届かず、エネルギーを作れない「ガス欠状態」に陥ります。

体内の隠れ炎症

血流が滞り老廃物がたまると、体内で慢性炎症が発生。脳がそれを感知し、強い「だるさ」としてサインを出します。

そこでおすすめするのがこちら！

5-ALA

ミトコンドリアと5-ALA

ミトコンドリアとは？

体内のエネルギー生産をほぼ一手に請け負う細胞器官です。また、エネルギーを作り出す材料としてミトコンドリアは血液中の「糖」を消費します。



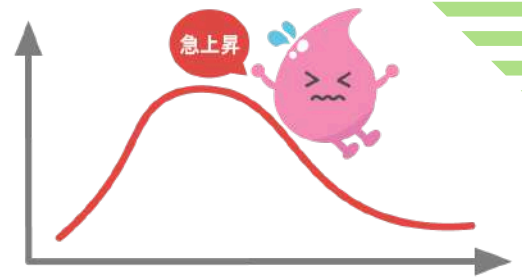
5-ALAとは？

正式名称は「ファイブ・アミノレブリン酸」と呼ばれ天然のアミノ酸の一種です。人間は自分自身でこのアミノ酸を作り出す事が出来ますが、加齢により作り出す力が大幅に衰える事が分かっています。

体内の5ALAが減少すると

ALAはミトコンドリアの主要部品であるため、エネルギーを作り出すミトコンドリアの働きが大きく衰えていきます。

つまり体内のエネルギーが大きく減少するという事です。また、同時に血液中の糖が消費され難くなり血糖値が上昇し始めます。



エネルギー不足が直撃する事態

まずは単純に疲れやすくなります。

また、体内の老廃物処理にも膨大なエネルギーを使う為、エネルギー不足は体内の老廃物蓄積にもつながります。

さらに、代表的な症状としては眠りが浅くなります。

(深い眠りには多くのエネルギーを必要とする為)



5ALAを摂取しましょう！

5ALAの特徴として吸収率が極めて良好という事が挙げられます。経口でもほぼ100%に近い形で吸収されて体内で利用されます。「体内で減少したものを経口でそっくり補える成分」は、割と珍しいのですが5ALAにはそれがピッタリ当てはまります。



ALA 25 90粒

本体 8,000 円

(税込) 8,640 円

1粒当たり
5-ALA
25 mg

ALA 50 90粒

本体 14,400 円

(税込) 15,522 円

1粒当たり
5-ALA
50 mg



コラム

5ALAを使い始めて半年以上が経過しました。やる気や睡眠に関しては大きな変化があり今は服用量をさらに増やしてみよう(1日1cap→2cap)かと考えています。これは本当におすすめですよ！

国際中医師・薬剤師
高橋 謙二

