



## 目も皮膚も、きちんと生まれ変わる

### ●「朝の目やに」は目のターンオーバーの印

白目には、シワだけでなく、シミもできます。

赤ちゃんの白目は、透明感のある、青みがかった白色をしていますね。この色味は年齢とともに変わり、だんだんと黄みを帯びてきます。また、「結膜母斑<sup>けつまくぼはん</sup>」と言って、皮膚のシミと同じような茶色い点がポツリとできることもあります。

黒目にも、加齢の影響は出てきます。

黒目中の黒目、つまり「瞳孔」の部分が小さくなってくるのです。

「瞳」という言葉にはロマンチックな響きがありますね。実際、瞳孔が大きいと、とても魅力的に見えます。イタリア語で「美しい女性」を意味する、ベラドンナという植物があります。その理由は、ベラドンナから抽出されるエキスに、瞳孔を大

きくする成分が含まれているからだそうです。

そんな瞳が小さくなってしまふのは、なんとも残念ですね。瞳は筋肉の変化などによって小さくなってしまいます。さらには、黒目が小さくなる「老人環」という、瞳孔のふちの部分が白くなってしまふ現象もあります。

——ここまで述べてきたシワ、シミ、瞳孔の縮みなどの加齢現象は、ターンオーバー、つまり「入れ替わり」を促進すれば、いったんできてしまった人でも、改善できます。

皮膚が絶えず新しく生まれ、古い皮膚が「垢」としてはがれていくことはご存じのとおり。眼球も、同じように絶えず生まれ変わっています。

白目も黒目も毎日ターンオーバーしていて、その「垢」にあたるのが目やにです。朝起きたときに目やにが出ているのは、それだけ目が生まれ変わったということ。

その新しい組織が、栄養分たっぷりの元気なものなら、皮膚や眼球の老化は食い止められます。血流を良くすれば、さまざまな悩みが一挙に解決するのです。