Under huden

Du kan snart ikke købe en creme, en behandling eller et kosttilskud, uden at der står 'kollagen' skrevet henover. Skønhedsbranchens store fokus på det berømte protein kan virke som en pludselig dille, men stikker dybere end som så, da den handler om alt det, der sker under huden. Vi ser nærmere på, hvad de forskellige produkter og behandlinger lover af resultater.

TEKST Marie Alkestrup

I pulverform, i cremer og i behandlinger. Og over hele Instagram. I dag er de fleste nok stødt på navnet på det protein, som udgør 80 procent af vores hud og led, nemlig kollagen. Skønhedsbranchen har længe været optaget af at skabe produkter, der bidrager til at øge og bevare indholdet af kollagen i vores hud, da proteinet er med til at holde vores led smidige, neglene stærke og vores hud spændstig og fugtmættet. Omvendt får vi knirkende knæ og tør og krøllet hud, når kollagen helt naturligt er på retræte.

I huden fungerer kollagen sammen med et andet kendt protein, elastin, som en slags lim i bindevævet. Her danner fibroblastercellerne en gelé, der blandt andet er opbygget af kollagen og elastin. Når vi har masser af kollagen og elastin i huden, giver geléen fugtmættet og glat hud, fordi den lader overhuden – den hud, du ser i spejlet – hvile på en jævn og fast springmadras af kollagen. Den spændstige madras er generelt et godt billede på kollageners funktion i vores hud, fordi kollagens tre peptidkæder ligger i en reblignende struktur og mest af alt ligner nettet i en springmadras. Jo mere kollagen, desto bedre fungerer din huds 'memory foam', som når vi er unge springer hurtigt op igen. En af grundene til, at vores hud, efter vi er fyldt 30 år, føles knap så fast og fugtmættet, som dengang vi pustede fem lys ud på lagkagen, er, at vores indhold af kollagen i huden falder med alderen. Niveauet daler fra 20-års alderen med cirka en procent om året, hvor sol, cigaretrøg, sukker, stress og forurening er med til at nedbryde vores indhold af kollagen hurtigere, end huden kan nå at producere en tilsvarende mængde.

Hønsesuppe og C-vitamin

På trods af masser af innovationer de seneste år er det stadig lidt af en udfordring for skønhedsbranchen at få sat fut i kollagenproduktionen. Vi kan desværre ikke hælde kollagen direkte ind i systemet, det er kroppen selv, der skal producere det. Men vi kan igennem kollagentilskud eller cremer tilføre huden ingredienser, der er designet til at øge dens egen kollagenproduktion. Når vi strør den daglige dosis kollagenfremmende-tilskud over chiagrøden, er håbet derfor, at tilskuddet vil øge niveauet af kollagen der, hvor vi er i underskud.

Du kan efter sigende også øge kollagenniveauet ved for eksempel at spise proteinholdige fødevarer, der indholder aminosyrer, som ligner dem, vores eget kollagen består af. Det får du for eksempel ved hyppigt at sætte æg, bønner, mejeriprodukter, fisk og kød på menuen – sidstnævnte er grunden til, at newyorkerne for et par år siden pludselig efterspurgte langtidskogte fiske- og kødsupper, fordi noget så umoderne som hønsekødssuppe skulle give god optagelighed af aminosyrer.

Det kan dog blive lidt bøvlet med al den langtidskogte suppe, og det kan derfor være en fordel at ty til skønhedsbranchens kosttilskud. Oftest står indholdet i kosttilskud beskrevet som at bestå af hydrolyseret kollagen. Det betyder kort fortalt, at aminosyrerne er klippet op i meget små peptidkæder. Jo mindre molekyler, desto nemmere skulle de være at få igennem vores celler og ud i blodbanen, hvor effekten bør kunne aflæses i spejlbilledet efter et par måneders indtagelse. En anden fordel ved tilskuddene er, at de også indholder de vitaminer, som sætter skub i kollagenproduktionen, for eksempel C-vitamin. Du skal dog indstille dig på et livslangt partnerskab med de forskellige tilskud, for når du stopper med at tage dem, aftager effekten gradvist.
De populære tilskud er ikke det eneste middel til at hjælpe kollagen på vej. Du kan også smøre huden med cremer med A- og C-vitamin eller peele med aha-syre. Der findes også behandlinger med ultralyd, kulde eller de sci-fi-agtige masker med LED-lys til hjemmebrug, som alle er med til at stimulere fibroblasternes naturlige kollagenproduktion, så de trevlede kollagen-reb styrkes, og din madras igen kan blive spændstig.

FOTO PHILIP MESSMANN & PR

Kollagentilskud

Der findes tilskud i form af tabletter og pulver, hvor sidstnævnte kommer i smagsneutrale versioner, der kan hældes over morgenmaden eller opløses i kaffen. Disse tilskud skulle øge din naturlige kollagenproduktion ved hjælp af enten animalsk eller marint indhold. De skal tages hver dag over en lang periode, da effekten gradvist daler, når du ikke længere tager tilskuddet.

1. Pulverportioner: Oslo Skin Lab The solution, en pakke med dagsrationer til omtrent 28 dage 498 kr. **2. Pulver i bøtte: Puori** Cp1 collagen, en bøtte rækker til omtrent fire uger 250 kr. **3. Tabletter: New Nordic** Collagen filler, 300 tabletter 830 kr.

LED-maske til hjemmebehandling

Skal dit kollagen sendes i træningslejr derhjemme, skulle masker med LED-lys øge indholdet af det i huden. Masken skal indstilles på det røde lys, da denne lysfarve bliver skudt afsted i en bølgelængde, som sætter en kollagenfremmende reaktion i gang i huden. Effekten kommer i kraft af lysbølgernes elektromagnetiske svinginger, som interagerer med det biologiske system i huden, på samme måde som fotosyntese fungerer. Dette fænomen kaldes for fotobiostimulation, og hvor planter med fotosyntese indfanger og bruger solens energi til at vokse, sætter lysets energi gang i huden ved at øge blodcirkulationen og iltningen, så huden fornyer sig hurtigere, og dermed fremmes elasticiteten og kollagendannelsen. Men bare rolig, selvom den sci-fi-lignende maske ser voldsom ud, gør det på ingen måde ondt, når du tre gange om ugen i omtrent 25 minutter per gang lader lysbølgerne gøre deres arbejde, imens du lukker øjnene og slapper af.

4. Medicoline Skinlight Lysterapi-maske 1.195 kr.

Cryotherapy

De iskolde cryobehandlinger er nu også kommet til Danmark og er blevet populære for deres opstrammende effekt på huden. En effekt, som opnås ved (frivilligt) at stille sig ind i, hvad der minder om en oprejst kummefryser i menneskestørrelse. Kuldechokket sætter gang i blodomløbet, idet blodet søger mod de vitale organer, og her skulle affaldsstoffer filtreres fra, inden blodet igen strømmer tilbage til muskler og hud. Den kolde fornøjelse gør ifølge udbyderne underværker for kroppens evne til at reparere sig selv, og nu også for ansigtshuden og dens kollagendannelse. Sidstnævnte foregår ved, at du hos Cryolab selv holder en kold maske op til huden, hvor kulden ligesom i kroppen øger blodgennemstrømningen og sætter gang i cellefornyelsen og dermed også kollagenproduktionen. En behandling tager omkring 10 til 15 minutter, og der skal et par behandlinger til, førend du kan se den fulde effekt.

5. Cryolab Cryo til ansigtet, en behandling 295 kr. tre behandlinger 795 kr. Cryolab Palægade 4, st., København.

Ultherapy

Ansigtsløft uden kirurgi. Det kaldes ultherapy, fordi behandleren ved hjælp af ultralyd opstrammer udvalgte steder i ansigtet som for eksempel kæbelinjen eller løfter øjenbrynet. Først scannes de udvalgte områder, så behandleren er sikker på at ramme de rigtige hudlag med den varme energiudladning, som bagefter sendes ned i huden. Her varmer man punktvis de underliggende hudlag op, så de tvinges til at regenerere sig selv, og dermed øges kollagenproduktionen, og de kollagene fibre styrkes og trækker sig sammen – hvilket giver den opstrammende effekt, du vil kunne se i spejlet to til tre måneder senere. En behandling tager mellem 30 og 90 minutter, alt efter hvilket område der behandles. Hos N'age tager en behandling af underansigtet 60 minutter, og den giver en varm og prikkende fornemmelse i huden undervejs, men til gengæld er der ingen restitueringstid.

6. Ultherapy på underansigt hos N'age 15.000 kr. Find en N'age-klinik tættest på dig på Nage.dk.

Hudpleje

Kollagen og øgelse af denne er i mange år blevet fremhævet som en af gevinsterne ved at smøre med pleje, der indeholder A- eller C-vitamin. Derudover sætter det også skub i cellefornyelsen og dermed dannelsen af kollagen og elastin, når huden peeles med for eksempel aha-syre. Det gøres oftest med en ansigtsmaske eller vædede syrepads som del af et kurforløb. Solbeskyttelse er også en smørbar kollagenhelt, fordi den skærmer for solens kollagennedbrydende stråler. Smør derfor med daglig solcreme, hvis kollagen også står på din ønskeliste.

7. Beauté Pacifique Super 3booster 419 kr.

8. Woods_copenhagen Intense peel mask 295 kr. _