

Slät och fräsch – utan sprutor!

Hudens viktigaste komponent kollagen minskar med åren. Men med rätt knep kan du hålla huden fast och fräsch längre.

Vi har tipsen för hur du bromsar kollagen-tappet och bevarar ditt naturliga glow.

AV ANJA SKEPPE GRAHN FOTO: SHUTTERSTOCK

● Har du läst en hudvårdsartikel det senaste decenniet vet du nog redan att din hud innehåller kollagen, men visste du att en tredjedel av allt protein i kroppen och hela 70 procent av proteinet i huden består av just kollagen? Detta viktiga fiberprotein spelar en avgörande roll för att hålla huden fast, fyllig, elastisk och återfuktad, samtidigt som det ger stöd åt skelettet, lederna och blodkärlen. Men kollagenproduktionen minskar redan i 30-årsåldern, och ökar under klimakteriet. Studier visar att kollagenet i huden minskar med cirka 30 procent under de första fem åren av klimakteriet.

Du kan bromsa den här nedgången och förvalta ditt kollagenkapital genom att undvika de värsta skönhets sabotörerna. Här är ciggen och solen i vanlig ordning värst, men även miljögifter, före-

ningar, stress, sömnbrist och socker är riktiga bovar. Det går också att skapa tillväxt av nytt kollagen genom hudvård – och genom att storsatsa med avancerade hudvårdsbehandlingar. Avkastningen kommer i form av fastare, fräschare hud.

Laser, radiofrekvens och microneedling är några tekniker som stimulerar kollagenet. Den behandling som det snackas mest om just nu är Sofwave. Hollywood har redan anammat den, och Sarah Jessica Parker – som tidigare berättat att hon valt bort injektioner som botox – har i intervjuer talat

sig varm för Sofwave. Och det är just värme som är nyckeln till den effektiva kollagenstimulansen. Den plastikkirurgiska kliniken The Faculty i Stockholm var bland de första att ta in behandlingen till Sverige.

Per Hedén, en av Sveriges mest erfarna plastikkirurger och grundare av The Faculty.

– Sofwave stimulerar framför allt kollagen, men även alla andra komponenter i huden, som elastin och hyaluronsyra. Elastin

är den elastiska delen av huden, hyaluronsyra den vattenbärande delen och kollagen är strukturen. Alla dessa tre komponenter har ökat betydligt efter en behandling, vilket man har sett efter att ha gjort noggranna

undersökningar med vävnadsprover. En stor fördel med behandlingen är att den går att göra på alla hudtyper och hudfärger.

Anita Mackegård Sollevi är hudterapeut och den som utför behandlingen på The Faculty. Hon vill också understryka det naturliga resultatet man får.

– Det här blir du, det är inte botox, fillers eller kirurgi, och det är inga ansiktsdrag som ändras.

Som alltid när det är hudens egen kollagenproduktion som ska kickas i gång tar det tid att se resultat, och behandlingen är ingen quick fix. »



FOTO: JOHAN ELDRÖT



FOTO: JOHAN ELDRÖT



Sarah Jessica Parker har slutat med sprutor.

FOTO: JAVHETSBERÄN

Koll (på) lagen

Sedan lagen om estetiska injektionsbehandlingar trädde i kraft är det bara legitimerade läkare, sjuksköterskor och tandläkare som får utföra estetiska injektioner. Lagen innebär också att du som ny kund först måste komma på en konsultation där du får all information, som vad preparaten innehåller, hur behandlingen går till, prisförslag och vilka resultat du kan förvänta dig. Sedan ska du gå hem och fundera i 48 timmar innan du får göra själva behandlingen. Dock reglerar inte lagen andra typer av hudvårdsbehandlingar, som laser och microneedling. Därför är det viktigt att du kollar upp att behandlaren har rätt utbildning för maskinen, förslagsvis också är hudterapeut eller medicinskt utbildad eller att det finns medicinsk personal tillgänglig.

forts – Förändringen sker över tid. Men samtidigt är det en stor fördel att det inte är någon återhämtningstid. Du kan gå tillbaka till jobbet samma dag och ingen kommer misstänka att du gjort en behandling – säger Anita Mackegård Sollevi.

Även de nya beautysprutorna riktar in sig mer på kollagenstimulans, snarare än att ge volym och eliminera alla rynkor. Juläine är en ny svensk injektionsbehandling som innehåller poly-L-lactic (PLLA), och till skillnad från många andra injektioner, som främst fokuserar på att fylla ut huden med volymgivande ämnen som hyaluronsyra, är Juläine specifikt framtagen för att stimulera kroppens egen kollagenproduktion.

– En av de största fördelarna med

Juläine är att den ger ett subtilt och naturligt resultat över tid, säger

Annika Harlén, leg. sjuksköterska och grundare av kliniken Entouch i Stockholm. Effekterna syns inte omedelbart, utan utvecklas gradvis under veckor och månader när kroppen bygger upp nytt kollagen. Det gör att huden ser

förnygrad och fräsch ut utan att man förändrar ansiktsdragen eller skapar ett onaturligt utseende, förklarar hon.

FOTO: ENTOUCH



– Förutom i ansiktet kan man injicera den på hals, dekolletage, handryggar – överallt där man vill ha en hudföryngring, men jag tycker att man får väldigt fina resultat på kinderna och runt munnen. Fårorna blir mjukare. Samtidigt tycker jag att vi ska ha nasolabialveck, om man tar bort dem så tappar ansiktet alla proportioner. ●

Behandling med kollagen ger inte resultat över en natt, så håll ut!

SKÖNHETSREDAKTÖREN:

Så bygger jag upp kollagen i huden

Här är några av de livsstilsval, boostande behandlingar och produkter som skönhetsredaktör Anja Skeppe Grahn upplever gör skillnad för kollagenet.

SKYDDA

Att inte sola eller röka är givna vanor för att stötta kollagenet. Den största cancerrisken är visserligen UVB-strålning från solen, men UVA-strålningen, som är det vi ser som dagsljus, tränger djupare ner i huden och bryter bland annat ner kollagenet. Därför har jag SPF i ansiktet varje dag, året om. Jag försöker även hålla mitt blodsocker i schack eftersom socker är en stor sabotör. AGE:s (advanced glycation end products) är skadliga molekyler som bildas när proteiner eller fetter i kroppen reagerar med socker i en process som kallas glykation. AGE:s binder gärna till sig just kollagenet i huden och förändrar dess struktur, vilket gör det stelare och leder till att huden förlorar sin spänst och fasthet.



ÖKA

Kollagen som ingrediens i hudvård påverkar inte hudens kollagen, däremot har retinoider, peptider och C-vitamin förmågan att stimulera kollagenproduktionen, och någon av dem återfinns alltid i min hudvårdsrutin.

Men det mest effektiva sättet att återskapa kollagen är att göra en kontrollerad skada och låta huden reparera sig själv. Avancerade hudvårdsbehandlingar på klinik och salong ger oenkligen en enorm skjuts för kollagenet, tyvärr behöver de vara smärtsamma för att få optimal effekt och det är verkligen inte något för alla. Jag gör bara värme- eller laser, på seriösa kliniker där det finns läkare och smärtlindring tillgängligt.

UVA-strålning bryter ner kollagenet. Skydda dig!

Jag brukar blanda kollagenpulver i kaffe, säger Anja Skeppe Grahn

ÄTA

Jag gillar att äta kollagen. Det är ett matande och relativt prisvärt sätt att få i sig protein, och i studier* har det visat sig ha förmågan att bygga upp kollagenet i huden igen. Ett vanligt missförstånd är att kollagenet man äter simmar ut i huden, men nej: det bryts ner som allt annat i magen. Men den typ av aminosyror som kollagen består av har visat sig vara väldigt fördelaktiga för att bygga upp kollagen i huden. Jag brukar blanda kollagenpulver i kaffe, smoothies eller en varm choklad, eller bara ta en shot när jag är på språng. Jag räknar faktiskt inte kollagen som kosttillskott, utan som mat och en del av en sund kost.

Historiskt har ju människan tagit vara på större delen av djuret och inte bara muskelfibrerna, som vi numera äter mest av.



*HEALTH.HARVARD.EDU/BLOG/CONSIDERING-COLLAGEN-DRINKS-AND-SUPPLEMENTS-202304122911



FOTO: BEATA HOLMGREN