



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 kumme-fryser 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 restituerings-tid.

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 kollagenedbrydende 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. _