

# POWRÓT KOLAGENU

Kiedyś nałogowo stosowany w Hollywood, dziś przeżywa wielki powrót. Kolagen w zabiegach, kremach i tabletkach obiecuje najlepiej zwalczać zmarszczki. **TEKST Olga Piontek**

W latach 90. ostrzykiwały się nim wszystkie gwiazdy. To właśnie kolagenowi zawdzięczały wydatne (często aż za bardzo) usta i policzki. Po kilku latach zniknął z zabiegowego menu, bo nie tylko dawał przerysowane efekty, lecz także uczulał na potęgę. Teraz przeżywa renesans. W gabinetach pojawiła się niedawno pierwsza mezoterapia na bazie kolagenu, która nie „pogrubia” twarzy, nie uczula, za to silnie napina i regeneruje skórę. To białko to też składnik numer jeden masek, toników, suplementów i upiększających drinków. Obietnica? Ma uzupełniać kolagen, który skóra traci z wiekiem. Wygładzać drobne zmarszczki, ujędrniać, nawilżać.

**Tylko czy tak naprawdę działa?** Kolagen naturalnie występuje w naszym organizmie, m.in. w skórze, kościach, ścięgnach, tętnicach. Lekarze od lat leczą nim stawy czy uzupełniają ubytki tkanek po terapii nowotworów. – Teraz daje nam też nowe możliwości w odmładzaniu twarzy. Do niedawna do ujędrnienia i regeneracji skóry używaliśmy głównie kwasu hialuronowego. Ale on dodaje objętości, po kilku latach jego stosowania twarz staje się większa. Alternatywą jest mezoterapia z atelokolagenem, który w przeciwieństwie do kolagenu starej daty nie uczula. Wstrzyknięty płytko w skórę silnie ją napina i odnawia. Najlepsze efekty daje w delikatnych okolicach,

twarzy jest też ostrzykiwana szyja, dekolt, a nawet dłoń. Nie skusisz się też raczej na niego, jeśli jesteś weganką, bo kolagen zawarty w preparacie pozyskuje się z końskich ścięgien. Ale dzięki temu w ogóle nie uczula. O ile co do skuteczności zabiegów eksperci nie mają wątpliwości, przy kosmetykach i suplementach z kolagenem stawiają znak zapytania. Na pewno nie liczą na to, że ten zawarty w kremie odmłodzi cię o 10 lat. – Zadziała głównie na powierzchni skóry, tworząc ochronny film, który zatrzyma w niej wodę i przez to świetnie nawilży. Dlatego to główny składnik kremów do skóry dojrzałej, która z natury jest bardzo sucha. Często jest w nich w duecie z witaminą C i zamknięty w liposomach, może wtedy przeniknąć do głębszych warstw naskórka i wygładzić drobne zmarszczki. Ale to raczej efekt krótkotrwały, tylko na imprezę – wyjaśnia dr Agnieszka Bliżanowska, dermatolog z centrum Wellderm. Podobnie jest z suplementami. W naszym ciele jest kilka rodzajów kolagenu i nie wiadomo, na który zadziała ten podany z zewnątrz. – Nie ma dowodów na to, że kolagen z napojów czy kapsulek uzupełni braki tego w skórze. Ale też takich, które to wykluczają – wyjaśnia dr Walkiewicz-Cyrańska. Problem w tym, że podczas trawienia jest on rozkładany na peptydy i aminokwasy, z których organizm ponownie musi go „zlepić” jak z klocków Lego. Do tego potrzebuje jeszcze innych składników, jak witamina C czy żelazo. – Przyjmowanie kapsulek czy picie napojów z kolagenem zdecydowanie ma sens, choć trudno przewidzieć, jak silnie zadziałają. Lepsze i bardziej przewidywalne efekty daje bezpośrednie wstrzyknięcie stymulatora kolagenu w skórę – tłumaczy dr Bliżanowska.

## NAJLEPSZE Z KOLAGENEM



Ujędrniający krem  
Collagène et Mauve

Sisley, 645 zł  
WWW.ELLE.PL



Krem pod oczy Hial+  
Collagen 30+

AA, 19 zł



Krem na dzień  
Skin Calligraphy  
Dermika, 100 zł



Kolagenowy  
Beauty Drink  
Clarena, 59 zł/8 szt. (gabinety)



Rozświetlające  
płatki pod oczy  
L'biotica, 10 zł