

GLAMOUR

FEBRERO 3 €
ESPAÑA 2015

EXTRA
JEANS
50 LOOKS
DE LUJO

Menos
VOLUMEN
Bonitas
CURVAS
ESPECIAL CUERPO

UN TOQUE
DE COLORETE
QUE HACE MAGIA

*Nadine, la top
de la que todos hablan*

Guía COOL
BÁRBARA LENNIE
JESÚS CASTRO
GALA GONZÁLEZ
HILARY RHODA

**SAM TAYLOR
WOOD**
Y EL RODAJE DE
50 SOMBRAS
DE GREY

**GRAN
SORTEO**
TU ARMARIO
DE PRIMAVERA

LA MODA
ES NUEVA
¡Y FAVORECE!

LAS PRENDAS Y LAS MEZCLAS QUE VAS A AMAR



www.glamour.es

10 CLAVES ECO QUE AMARÁS

No contiene derivados del petróleo, conservantes, ni perfumes artificiales. No se testa en animales. Y sí cumple con las promesas de hidratar la piel y revitalizar el cabello. La cosmética natural supera el cliché *campestre* y conquista el tocador de las incondicionales de las marcas premium y de los packaging de diseño. Apúntate a la belleza sin artificios.

1/ BAÑOS DE SOL CON EFECTO DETOX

El antioxidante más potente para desintoxicar las células del daño de la contaminación, el estrés y la fatiga lo produce nuestro organismo. Se llama glutatión, y para generarlo el cuerpo necesita vitamina D. "Es recomendable tomar el sol entre 10 y 12 minutos al día sin protección solar" para favorecer la síntesis de vitamina D, indica Carlos Jarne, doctor en Micronutrición y Medicina Antienvjecimiento y miembro del laboratorio Ysonut. Además, el glutatión es un antibiótico natural que refuerza el sistema inmune y crea un escudo contra bacterias y virus.

2/ JABONES VEGETALES: DI ADIÓS AL ACNÉ

La piel absorbe entre el 60 y el 90% de lo que le aplicamos, y los productos de higiene no son una excepción. "Además, cuando está mojada es aún

¿Sabías que la piel mojada es más permeable a los químicos? ¿O que ingerimos 2 kg de barra de labios a lo largo de la vida? Descubre nuevas razones para pasarte a la cosmética natural.

Por Carol López

más permeable a los químicos", dice Margo Marrone, directora de The Organic Pharmacy. "Limpiarla con jabones que contengan grasas animales es similar a ingerir grasas saturadas. Estas grasas disparan el colesterol. Y en la piel obstruyen los poros y pueden provocar alergias y acné", explica Tahone Jacobs, creadora de la firma de alta cosmética natural Per Purr (perpurr.com). "Descarta los jabones con *castor oil* y *sodium tallowate*, que son grasas animales", dice.

Elígelos con aceites vegetales de alta calidad, como el de oliva virgen extra, de palma orgánico, de coco ecológico o esencial de lavanda. "Son nutritivos, anti-sépticos, cicatrizantes y calmantes naturales." Si además tiene extracto de romero, evitará la proliferación de bacterias en la propia pastilla de jabón.

3/ INFRARROJOS, TU NUEVA SAUNA

Los zumos de verduras crudas, el té verde, las infusiones de diente de

león y el agua son los purificantes naturales más efectivos para eliminar toxinas. Por un mecanismo similar a cuando hacemos ejercicio, la sauna de calor infrarrojo activa el mayor órgano del cuerpo implicado en la depuración interna: la piel. "Mientras que la sauna tradicional de vapor calienta el organismo desde fuera hacia adentro, la sauna infrarroja lo calienta de dentro hacia afuera, arrastrando las toxinas hasta el nivel de la epidermis", explican los expertos.

4/ BROCHAS VEGANAS, MAQUILLAJE PERFECTO 12 H

El secreto de una base de maquillaje y un color de labios que aguanten todo el día es el maquillaje adecuado. Y también la brocha. Los fondos de maquillaje contienen aceites, y los labiales ceras. Lo mejor es aplicarlos con brochas y pinceles de pelo sintético. La firma vegana Zoeva (maquillalia.com) utiliza filamentos de nailon o poliéster. "No absorben los pigmentos y fijan mejor el maquillaje oleoso", aseguran en la firma. Además, su mango de bambú tiene propiedades relajantes: hazlo rodar sobre tus facciones en sentido ascendente para un masaje facial antiestrés. →

"Toma aceite de shiso, el omega-3 vegano"

VUELTA A LA NATURALEZA

1. Agua de colonia 100% natural Reina de Egipto, de Alqvimia (57,80 €). 2. Crema de día hidratante de camelia y capullo de geranio, de Grown Alchemist (29 €). 3. Premier Cru L'Elixir, de Caudalie (59 €). 4. Limpiador para las manos y el cuerpo Shampure, de Aveda (22 €). 5. Jabón de canela y zanahoria, de Per Purr (15,00 €). 6. Champu Belleza Absoluta Oil, de Davines (17,25 €). 7. Peine hecho a mano en madera de haya, de Marlies Möller (24 €).

