

GLAMOUR

FEBRERO 3,50 €
ESPAÑA 2018

50
LOOKS
DE LA NUEVA
TEMPORADA

PÓMULO,
LABIOS...
LA GUÍA
INFLUENCER
DE RETOQUES

Bambi
EN PORTADA

*Musas, amantes
y amigos*

EUGENIE NIARCHOS,
NATALIA TENA,
AMAL CLOONEY,
OTO VANS,
FRANZ FERDINAND

Glamour
DATING
GUIDE
LAS CIUDADES
MÁS COOL

MODA
SÍ, QUIERO

VESTIDOS BLANCOS, JEANS DE LUJO
PLUS ACCESORIOS

www.glamour.es



Belleza

Mono, de Dior; camisa, de Cassie Mercantile; y anillo, de Pandora.

Revolución VEGANNA

Una de cada 10 mujeres en España es veggie (flexitariana, vegana o vegetariana), según el estudio *The Green Revolution*, de la consultora Lantern. Estas son las razones por las que abrazar el veganismo lo cambia todo, todo.

Texto: Carol López.
Fotos: Luca Campri

Bebidas vegetales STOP ACNÉ

Hay estudios que relacionan el consumo de leche de vaca con el acné. La leche de vaca es muy rica en hormonas. No olvidemos que es el alimento de los terneros recién nacidos, que necesitan ese aporte de químicos para crecer durante sus primeras semanas de vida. Estas hormonas "pueden causar desajustes y brotes de granitos. Si eres vegetariano y te preocupa el acné, los lácteos de cabra y oveja están permitidos, pero elimina de tu dieta los de vaca", dice Vanessa Delli, de Dellicare (dellicare.com). Si eres vegano, sustitúyelos por bebidas vegetales de almendras, avena o arroz.

PELAZO, CON CALABAZA Y NOOCH

"Las toxinas de la digestión de la grasa animal crean una mucosa que bloquea los capilares que nutren el folículo del cabello", dice la coach nutricional Beatriz Larrea. La dieta vegana depura estos residuos y elimina toxinas de la sangre y el sistema linfático. Toma nota de los mejores aliados para una melena fuerte:

Semillas de calabaza. Claves en la dieta de los nativos norteamericanos, que tienen el pelo tan fuerte como una cuerda. Aportan azufre, zinc y vitamina A, que "consumidos juntos son la combinación perfecta para un pelo fuerte y brillante". Además, contienen vitamina B (biotina) que previene la caída, aminoácidos que refuerzan la fibra y ácidos grasos esenciales que lubrican y nutren el cuero cabelludo.

Nooch. Conocido también como levadura nutricional, es una proteína completa que contiene los ocho aminoácidos esenciales, igual que la quinoa y el cáñamo. De sabor parecido al del queso curado, es perfecta para sustituir el gusto lácteo. Tres cucharadas al día aportan aminoácidos y vitamina B para un pelo fuerte y saludable.



De arriba abajo y de izquierda a derecha: crema regeneradora intensiva contorno de ojos Neo, de Bioxán (48 €). Suavón de Ouzón, de Vivencia (7 €). Age Prevention Cleanser, de Youth To The People (29,90 €). Spray exfoliante, de Juice Beauty (60 €/en JC Apotecari). Bálsamo hidratante revitalizante Ultra-rich Dream, de Amilyök (82 €). Aceite facial Superseed Soothing Hydration, de Mádara (54,90 €). Hyper-Concentrate Eye Contour Serum, de Freshly Cosmetics (35 €).

¿Tienen los veganos MEJOR PIEL?

Los minerales ideales para la piel son "los de fuentes vegetales, que además son ricos en antioxidantes, antiinflamatorios y no contienen tóxicos ni hormonas", dice Beatriz Larrea, titulada en Nutrición Basada en Plantas.

SILICIO. El colágeno y la elastina poseen grandes cantidades de este mineral, que "incrementa el grosor de la piel y previene las arrugas". Además, refuerza "los huesos, los músculos, el pelo y las uñas".

Alimentos ricos en silicio son los germinados de alfalfa, el rábano, el pepino con piel, el pimiento, el tomate y la avena.

ZINC. "Refuerza las defensas y es detox, porque ayuda al sistema linfático y al hígado a eliminar desechos. En combinación con la vitamina A fortalece el cabello. Ayuda a cicatrizar, repara el ADN y previene las arrugas. Sin este mineral, la enzima que digiere el colágeno dañado y lo vuelve a construir no funciona. Alimentos ricos en zinc son el coco, los anacardos, los piñones, las nueces de macadamia, las espinacas, la espirulina, las algas y las semillas (de amapola, calabaza, sésamo y girasol). →