

GLAMOUR®

CANDICE
HUFFINE

LA BELLEZA
QUE UNE A
LAS MUJERES

LA NUEVA IMAGEN DE MODA

GLITTER DE DÍA
Y RAYAS EN EL MAR
MARCAS GREEN QUE
SALVAN EL PLANETA

180
LOOKS
VERANO
EN TU PIEL

SU PRIMERA VEZ
GEORGINA
RODRÍGUEZ

LA DOLCE VITA
DE ISLA
EN ISLA



El sol aporta vitalidad, energía y es la fuente natural más importante de vitamina D, imprescindible para la salud. Es la base de la práctica del *sungazing*, que consiste en mirar al astro rey al amanecer o atardecer –cuando más baja es su intensidad–, “inundando tu cuerpo de una sensación placentera”, explica María Melarne, responsable del Tropical Wellness del Hotel Jardín Tropical. “La energía solar llega desde el ojo al cerebro regenerando las glándulas endocrinas cerebrales y fortaleciendo el sistema inmunitario”, añade la experta, que recomienda empezar mirando al sol durante 10 segundos y aumentar progresivamente el tiempo. Eso sí, siempre con fotoprotección, porque, según los expertos de La Roche-Posay y Clínica Dermatológica Internacional, 4 de cada 10 españoles padecerán cáncer de piel, un 90 por ciento de ellos atribuible a la exposición solar.

PEELING CON ESPIRULINA

El alga espirulina es un potente antioxidante y un activador natural de la circulación sanguínea; lo que la convierte en un aliado contra la celulitis. Junto con el alga laminaria –con propiedades tensoras y rica en oligoelementos, vitaminas y sales minerales– forman el cóctel estrella del peeling corporal Mare Nostrum de Oxigen (140 €/90 min), que se realiza de forma manual y posee un efecto revitalizante y drenante.



SOL PARA HEDONISTAS

Las nuevas texturas convierten la aplicación de la fotoprotección en un gesto placentero. Eau Thermale Avène Très Haute Protection Fluido 50+ tacto seco y efecto piel desnuda (19,74 €). Expert Sun Aging Protection Lotion Plus SPF 50+ con textura invisible, de Shiseido (47 €). Con hydrasalinol para un extra de hidratación, crema fluida protectora pieles secas FPS 50+, de Ladival (20,12 €). 0% sensación pegajosa, Sun Protección Facial UV Anti-Edad y Anti-Manchas, de Nivea (10,49 €). Polvos Sun Secret Face, SPF 50+, de Sensilis (22,50 €). Con base acuosa, FusionWater COLOR SPF 50, de ISDIN (19,95 €).

SUNGAZING

Mirar al sol (sin miedo)

Fotoprotectores con ingredientes que absorben el sebo para pieles acnéicas, con activos antioxidantes para evitar las manchas y con escudo antiadhesión para combatir la luz azul. Sea cual sea tu cutis, este verano disfrutarás al sol. Texto: Leyre Moreno Fotos: Jouke Bos



Vitamina D ¿Cuánto sol ES BUENO?

“La radiación UVB, que forma la vitamina D en la piel, varía según las estaciones, lugares y horas del día. Se estima que, en verano, exponiendo un 20 por ciento de nuestro cuerpo bastarían de 7 a 15 minutos para obtener la dosis necesaria de esta vitamina”, apunta Leonor Prieto, farmacéutica y directora científica de La Roche-Posay. “Y aunque es cierto que algunas cremas solares pueden disminuir la síntesis de vitamina D por la piel, ya se está estudiando el desarrollo de filtros que permiten optimizar la producción de la vitamina sin disminuir la capacidad de protección frente a la quemadura solar”, añade el doctor Alejandro Martín-Górgojo, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional.



Spray efecto Beach Wave Eau de Vagues Sucre du Paraguay, de la línea Aura Botanica de Kérastase (27 €).

Pelo más fuerte AL SOL

La estilista Diana Daureo tiene las claves para fortalecer tu melena antes del verano y preservarla intacta. "Aunque suele ser uno de los momentos más temidos, un corte de unos 5 cm de puntas te ayudará a sanear los extremos y a combatir la sequedad de medios y puntas. Además, cortar promueve la fuerza capilar", explica. Fortalecer el cabello es también el objetivo del tratamiento Bio-detox capilar: "Un peeling ecológico para detoxificar el cuero cabelludo y eliminar la saturación de residuos". Además, recomienda el ritual Enlaces al agua, "que multiplica los enlaces de keratina de la fibra capilar, que tienden a romperse con el sol y el uso de secadores y planchas".



LOS BOOSTERS DE TUS SOLARES

Atalaya Bio Gel de aloe vera ecológico, de Atalaya (23,85 €). Age Protect Serum Intensivo multiacción, de Uriage (39,95 €). Leonor Greyl Huile Secret de Beauté Edición Limitada, de Leonor Greyl (50 €). Ampollas Proteos Hydra Plus SP, de Martiderm (18,20 €). Icy Pleasure After-Sun, de Germaine de Capuccini (29,70 €). Spray fijador de maquillaje Defense Refresh Setting Mist Supergoop (10,90 €/en Sephora).

¿TE APLICAS BIEN EL FOTOPROTECTOR?

♦ **¿CUÁNDO?** "La recomendación de aplicarse el fotoprotector 20 minutos antes del sol no obedece a cuestiones de eficacia; se hace para asegurarnos que lo aplicamos sobre una piel limpia y seca y de forma homogénea. Mi consejo es extender una capa 20 minutos antes del sol y repetir el gesto en el lugar de la exposición y cada dos horas. Las dos capas seguidas proporcionan mayor protección que una sola muy gruesa", cuenta Leonor Prieto.

♦ **¿CUÁNTO?** "Un vaso de chupito es la cantidad de crema solar que necesitas para todo el cuerpo. Extiéndela como si untaras mantequilla", recomienda el doctor Alejandro Martín-Gorgojo.

Luz azul: enemigo DE TU JUVENTUD

Un estudio realizado por la Universidad Complutense de Madrid ha revelado que durante los días laborables pasamos un 60 por ciento de nuestro tiempo frente a dispositivos que emiten luz azul, "que crea radicales libres y contribuye, como las radiaciones solares, a la aparición de manchas solares o pecas y a la pérdida de firmeza y elasticidad", desvela Pilar Pérez, de Uriage. Además, "la polución unida a la radiación solar aumenta hasta 4 veces la producción de radicales libres. De ahí la importancia de usar fotoprotectores y cremas con texturas antiadhesión, que crean un escudo protector en la piel", concluye Leonor Prieto. **G**