

[ **comfort zone** ]

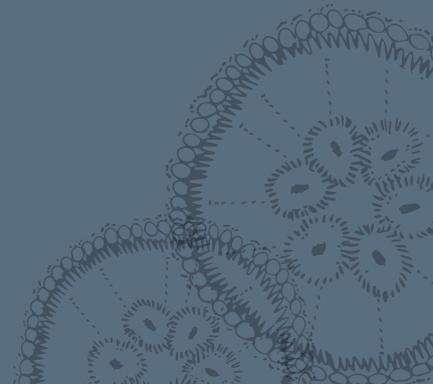
RENIGHT

vitaminreich

antioxidativ

nährend

NIGHT



# WIR OXIDIEREN PAUSENLOS!

Tag und Nacht bilden sich in unserem Körper freie Radikale. Die Ursache hierfür sind physiologische Prozesse wie das Atmen und die Nahrungsaufnahme, ebenso wie Umwelteinwirkungen.

Um den schädlichen Effekten entgegenzuwirken, verfügt der Körper über ein Schutz- und Reparatursystem, das mit dem Tagesrhythmus synchronisiert ist.

Tagsüber ist die Haut damit beschäftigt, sich gegen die unterschiedlichen Stressfaktoren zu verteidigen. Nachts aktiviert sie ihren natürlichen Reparaturmechanismus, um Oxidationsprozessen entgegenzuwirken.

Mit zunehmendem Alter und durch einen unausgebalancierten Lebensstil verringert sich jedoch die Fähigkeit des Körpers, freie Radikale abzuwehren, sodass zusätzliche antioxidative Wirkstoffe erforderlich werden.





# SCHUTZ UND REGENERATION WÄHREND DES SCHLAFES

RENIGHT nutzt die antioxidative Kraft der an Vitaminen und Spurenelementen reichen Goji-Beere in Kombination mit einer Mischung aus wertvollen nährenden Ölen, um durch freie Radikale verursachte Hautschäden zu reparieren und den natürlichen Schutz zu verstärken.

Am Morgen zeigt sich die Haut gestrafft, geglättet und nachhaltig gepflegt.



ANTIOXIDATIVE WIRKUNG WISSENSCHAFTLICH  
GETESTET\*  
BIS ZU 8 STUNDEN ANHALTENDE PFLEGEWIRKUNG

\*ORAC-Test durch unabhängiges Labor.



[ **comfort zone** ]

RENIGHT  
OIL

vitamin  
nourishing oil  
huile vitaminée  
nourissante  
olio vitaminico  
nutriente

[ **comfort zone** ]

RENIGHT  
CREAM

vitamin nourishing cream  
crème vitaminée nourissante  
crema vitaminica nutriente

# SCIENCE-BASED CONSCIOUS FORMULAS™

Hautpflegeprodukte nähren und versorgen die Haut. Daher stellen wir unsere Formeln mit größter Sorgfalt zusammen. Wir verwenden nur die besten Wirkstoffe natürlichen Ursprungs und spitzentechnologische Moleküle und Trägersysteme. Jeder Inhaltsstoff ist bewusst gewählt, um maximale Effektivität und Sicherheit und ein optimales Anwendungserlebnis zu gewährleisten.



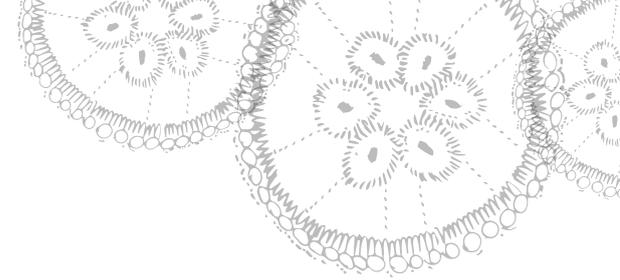
## FREIVON

SILIKONEN, PARABENEN, MINERALOLEN,  
KÜNSTLICHEN FARBSTOFFEN,  
INHALTSSTOFFEN TIERISCHEN URSPRUNGS, MIT

Silikone haben wir durch Öle und Fette natürlichen Ursprungs ersetzt – für aktive Pflege und eine unvergleichlich seidige Haut.

Hergestellt in Italien mit Energie aus erneuerbaren Quellen.

# WIRKSTOFFE



## ANTIOXIDATIV

---

### BIO-ZERTIFIZIERTES GOJI-BEERENÖL

Bio-zertifizierter Öl-Extrakt aus Goji-Beeren, dem wertvollen Superfood aus Tibet. Weist eine hohe Konzentration an Pro-Vitamin A, Vitamin E und Spurenelementen auf. Für eine intensive antioxidative Wirkung.

### HYDROLISIERTER TOMATENEXTRAKT

Reich an Lycopon, einem stark antioxidativ wirkenden Carotinoid. Gewonnen durch einen nachhaltigen Extraktionsprozess ohne Lösungsmittel, für maximale Reinheit.

## NÄHREND

---

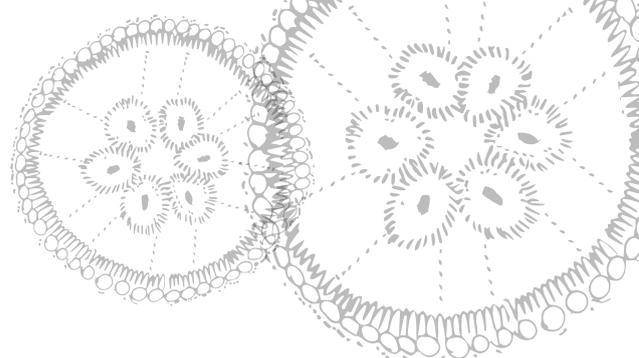
### WERTVOLLE ÖLE

Macadamia-, Babassu-, Reis-, Walnuss-, Jojoba- und Sesamöl nähren die Haut und pflegen sie zart.

### HYALURONSÄURE\*

Intensiv feuchtigkeitspendendes hygroskopisches Molekül. Hält die Haut weich und elastisch.

\*Sodium Hyaluronate



## OIL

nährendes vitaminreiches Öl

Inhaltsstoffe zu 97,5% natürlichen Ursprungs

eichhaltig, aber nicht schwer für alle Hauttypen geeignet ganzjährig, für jedes Klima

30 ml e 1.01 fl.oz. U.S.

## CREAM

nährende vitaminreiche Creme

Inhaltsstoffe zu 88% natürlichen Ursprungs

eichhaltig, aber nicht schwer für alle Hauttypen geeignet ganzjährig, für jedes Klima

60 ml e 2.09 oz. U.S. Net wt.

## GESUNDE, STRALENDE HAUT MIT RENIGHT OIL

Für eine reichhaltig gepflegte, seidig zarte Haut einige Tropfen Renight Oil auf die Handinnenflächen geben, leicht verreiben und sanft auf die gereinigte Haut auftragen. Alternativ einige Tropfen Renight Oil mit der Renight Cream oder der Tages-Feuchtigkeitspflege vermischen - für einen frischen, gesunden Look. Dosierung je nach Hautzustand.

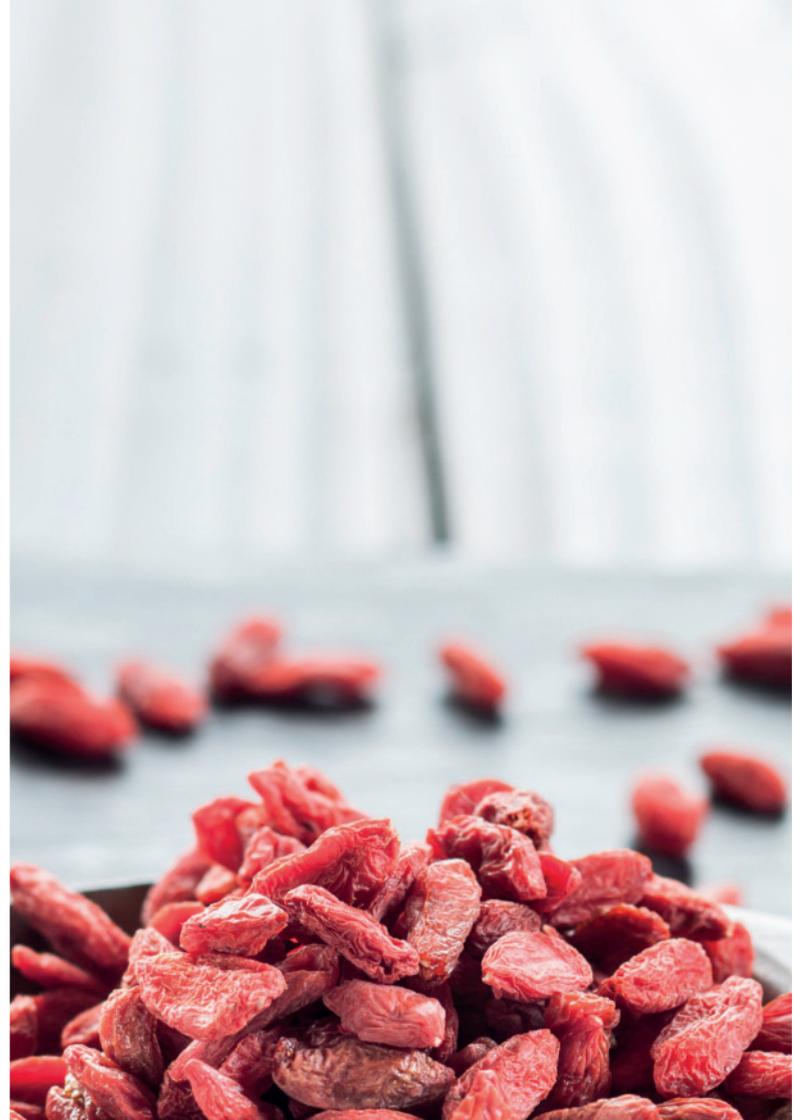
# LIFESTYLE TIPPS FÜR ANTIOXIDATIVEN SCHUTZ VON INNEN HERAUS

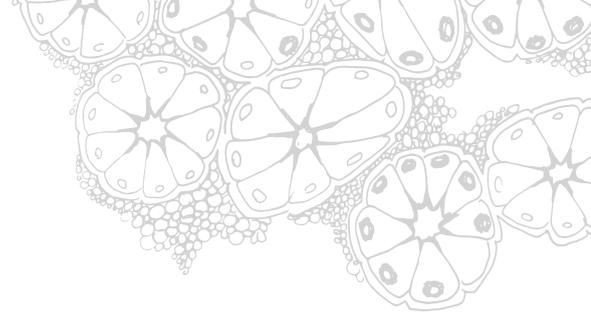
Unsere Experten haben einen integrierten Ansatz entwickelt, mit dem Sie eine echte Verbesserung der Haut erzielen und Ihre Schönheit und Vitalität zum Vorschein bringen.



## BRINGEN SIE ANTIOXIDANTIEN AUF DEN TISCH

Unser Körper kann nicht alle Nährstoffe produzieren, die er braucht. Daher müssen wir sie mit der Nahrung zuführen. Vitamine, etwa Vitamin C und E und Beta-Carotin, und Spurenelemente sind effektive Antioxidantien, die dem Körper helfen, gesund und stark zu bleiben.





NÄHRSTOFF	VORKOMMEN	EXPERTENMEINUNG
VITAMIN C Wasserlösliches Antioxidans	Beeren, dunkelgrünes Blattgemüse, Brokkoli, Kiwi, Zitrusfrüchte, Tomaten, Erbsen, Papaya.	„Wasserlösliche Vitamine kann der Körper nicht lange speichern. Daher müssen wir sie fast täglich aufnehmen.“
VITAMIN E Fettlösliches Antioxidans	Tofu, Spinat, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Avocado, Fisch, Olivenöl, Brokkoli, Kürbisse.	„Vitamin E ist als starkes Antioxidans wesentlich zum Schutz der Zellmembranen und zum Schutz vor Alterung.“
BETA-CAROTIN Fettlösliches Vitamin, das für die orangene Farbe verschiedener Obst- und Gemüsesorten verantwortlich ist	Süßkartoffeln, Mohrrüben, dunkelgrünes Blattgemüse, Kürbisse, Melonen, Aprikosen, rote Paprika.	„Zur Verbesserung der Aufnahme sollten Beta-Carotin-haltige Nahrungsmittel zusammen mit Fett aufgenommen werden, z.B. mit nativem Olivenöl oder Nüssen.“
SPURENELEMENTE Zink, Mangan, Kupfer, Selen	Fisch und Meeresfrüchte, Milch, Nüsse.	„Sie normalisieren die Funktionen von Enzymen und Hormonen, um so die Homöostase zu regulieren.“

# LIFESTYLE-TIPPS FÜR ANTIOXIDATIVEN SCHUTZ VON INNEN HERAUS

## KOCHZEIT BEGRENZEN!

Die folgenden Tipps helfen Ihnen, den maximalen Nährwert aus Ihren Nahrungsmitteln herauszuholen:

- › Essen Sie mindestens einmal am Tag rohes Obst und Gemüse.
- › Halten Sie die Kochzeiten möglichst kurz.
- › Dämpfen Sie Gemüse lieber als es zu Kochen; verwenden Sie Gemüsekochwasser für Nudeln oder Suppen.
- › Braten oder Dämpfen Sie Gemüse mit Schale.
- › Halten Sie die Aufbewahrungszeiten im Kühlschrank so kurz wie möglich.
- › Bewahren Sie zubereitetes Obst durch Klarsichtfolie abgedeckt im Kühlschrank auf.

## IM FOKUS: GOJI-BEEREN

Erfahren Sie mehr über das kraftvolle Superfood.

- › Wird in der chinesischen Medizin zur Stärkung des Immunsystems verwendet. Reich an Aminosäuren, Vitaminen, Beta-Carotin, Vitamin C und Ballaststoffen.
- › Entzündungshemmend, wirksam gegen Bakterien und Pilze.
- › Üblicherweise in getrockneter Form angeboten, eignen sie sich zur Beigabe zu Müsli oder Haferflocken zum Frühstück.
- › Für 20 Minuten in warmem Wasser eingeweicht, wird ein köstlicher Drink daraus, der pur genossen oder Smoothies beigemischt werden kann.





## LIFESTYLE-TIPPS FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF

Die Schlafqualität lässt sich durch einige einfache Gewohnheiten verbessern, sodass Haut und Körper ausreichend Zeit haben, sich zu regenerieren.

- › **KOFFEIN:** Koffein kann den Schlaf für bis zu 12 Stunden behindern. Trinken Sie daher nach 14 Uhr keinen Kaffee mehr, und beschränken Sie sich auf 2-3 Tassen pro Tag.
- › **ELEKTROGERÄTE:** Licht kann die Schlafphase verschieben und den Geist wach halten. Schalten Sie möglichst eine halbe Stunde vor Schlafenszeit alle Geräte aus, auch den Fernseher.
- › **DUNKELHEIT:** Halten Sie das Schlafzimmer so dunkel wie möglich, um Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren und die Melaninproduktion anzuregen.
- › **HELFEN SIE KÖRPER UND GEIST IN DEN SCHLAF:** Machen Sie für einige Minuten vor dem Schlafengehen leichte Dehnungs-, Yoga-, Atem- oder Achtsamkeitsübungen, um sich zu entspannen und leichter einzuschlafen.
- › **VERDAUUNG:** Nehmen Sie abends eine leichtverdauliche gesunde Mahlzeit mit wenig Fett zu sich, da Verdauungsvorgänge die Schlafqualität beeinflussen können.

# VITAMINE & ANTIOXIDANTIEN - REZEPTE MOHRRÜBEN-KOKOSNUSS-SUPPE

## Zutaten

500g Mohrrüben, geschält und fein gehackt  
200ml Kokosmilch (Vollfett) + 4 El. zum Garnieren  
1 El. natives Olivenöl  
1 El. Sesamöl  
1/2 kleine Frühlingszwiebel, gehackt  
1 El. Kurkuma  
750ml Gemüsebrühe  
ca. 1/2 El. Salz

1 Zweig Salbei  
1 Zweig Majoran

## Zum Garnieren

2-3 El. gehackte Mandeln,  
gehackte Petersilien- oder  
Salbeiblätter

Olivenöl in einer großen Kasserolle erhitzen und gehackte Zwiebeln leicht anbraten. Gehackte Mohrrüben und Kurkuma hinzugeben und für 4-5 Minuten anbraten. Brühe hinzufügen, zum Kochen bringen, und 10-15 Minuten kochen lassen, bis die Mohrrübenstücke gar sind.

Im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren, bis die Konsistenz samtig ist. Gegebenenfalls in die Kasserolle zurückgießen. Kokosmilch und Kräuterzweige hinzugeben und für 5 Minuten köcheln lassen. Kräuterzweige herausnehmen, Sesamöl hinzugeben und abwürzen. Mit dem Schneebesen durchrühren.

Sofort servieren und mit einem Klacks Kokosmilch, gehackten Mandeln und Petersilien- oder Salbeiblättern garnieren.





## VITAMINE & ANTIOXIDANTIEN - REZEPTE DUNKLE BRUCHSCHOKOLADE MIT GOJI-BEEREN

### Zutaten

250g milchfreie dunkle Schokolade (70-75% Kakao)

25g Goji-Beeren

Belag nach Wahl: Nüsse, Kokosflocken, Trockenfrüchte

Schokolade in kleine Stücke hacken, in eine hitzebeständige Schüssel geben und unter häufigem Rühren vorsichtig im Wasserbad schmelzen lassen. Alternativ für 30 Sekunden in die Mikrowelle geben, durchrühren und für weitere 30 Sekunden in die Mikrowelle geben, bis die Schokolade komplett geschmolzen ist. Nicht überhitzen, da die Schokolade andernfalls ihre Konsistenz verliert.

Die geschmolzene Schokolade auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder eine Silikon-Backmatte geben und mit einem Spatel gleichmäßig verteilen, bis die gewünschte Dicke erreicht ist.

Mit Goji-Beeren und anderem Belag nach Wunsch bestreuen, so lange die Schokolade warm ist. Bei Raumtemperatur für 2 Stunden abkühlen lassen oder für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Für einen genussreichen Energie- und Vitamin-Boost!

# VITAMINE & ANTIOXIDANTIEN - REZEPTE APFEL-SAATEN-KRAUTSALAT

## Zutaten

100g Weißkohl, fein gehobelt  
100g Rotkohl, fein gehobelt  
75g Mohrrüben, fein gehobelt  
70g Apfel, gehackt  
1 El. Schnittlauchröllchen  
30g Hanfsaat  
30g Kürbiskerne  
20g Sonnenblumenkerne  
1 El. Tamari-Sojasauce

## Für das Dressing

125g Sojajoghurt  
1 El. Dijon-Senf  
1-2 El. frischer Zitronensaft  
1 El. Agaven- oder Ahornsirup oder  
Kokosblütenzucker  
2 El. natives Olivenöl  
ca. 1/2 El. Salz

Weiß- und Rotkohl, Mohrrübe, Apfel, Schnittlauch und Hanfsaat in einer großen Schüssel gut vermischen.

Eine Antihaft-Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen. Sonnenblumen- und Kürbiskerne in die Pfanne geben und unter häufigem Wenden anrösten. Vom Herd nehmen und unter Wenden Tamari-Sojasauce zugeben. Beiseite stellen. Für das Dressing Joghurt, Senf, Zitronensaft, Agavensirup und Olivenöl in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Mit Salz abschmecken. Dressing auf den Salat geben und gut untermischen.

Vor dem Servieren mit den gerösteten Tamari-Kernen bestreuen.

Mit Tacos oder Burgern oder als Hauptmahlzeit genießen.





## VITAMINE & ANTIOXIDANTIEN - REZEPTE OFEN-FALAFEL

### Zutaten

500g Kichererbsen aus der Dose oder  
250g getrocknete Kichererbsen  
(12-24 Stunden eingeweicht)  
1 Tasse gehackte Petersilienblätter  
2 El. frischer Zitronensaft  
4 getrocknete Tomaten  
(bei eingelegten Tomaten: abgetropft  
und trocken getupft)  
1 1/2 El. Schnittlauchröllchen

1 El. Leinsaat  
1 1/2 El Kreuzkümmel  
1 1/2 El. Sesamseed  
2 El. Reisbrotbrösel  
2 Knoblauchzehen (ohne Keim)  
2 El. Oregano  
ca. 1/2 El. Salz  
abgeriebene Schale einer halben Zitrone  
2-3 El. Olivenöl  
Reisbrotbrösel zum Panieren (optional)

Ofen auf 180°C vorheizen. Die eingeweichten oder Dosen-Kichererbsen gut abspülen und abtropfen lassen. Die getrockneten (und gegebenenfalls abgetropften und trocken getupften) Tomaten hacken. Kichererbsen, Knoblauch, Kreuzkümmel, Leinsaat, Sesamseed, Zitronensaft, Zitronenschale und Reisbrotbrösel in den Mixer geben. Mixen, bis eine gleichmäßig cremige Konsistenz erreicht ist. Salz, Oregano, Petersilie, Schnittlauch und getrocknete Tomaten hinzugeben und einige weitere Minuten mixen. Mischung abdecken und für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Jeweils einen gehäuften Esslöffel der Masse entnehmen und zu einem kleinen Bratling formen. Diesen panieren (optional) und in 2 Esslöffeln Olivenöl in der Pfanne anbraten, sodass er knusprig wird. Auf ein Backblech legen. Falafel ca. 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Mit Tahini-Dressing, veganer Mayonnaise, Salat, Fladenbrot oder Tacos servieren.

**[ comfort zone ]**

SKIN SCIENCE SOUL

Mehr Informationen über unsere Produkte und Behandlungen und weitere Lifestyle-Tipps auf

[www.comfortzone.it](http://www.comfortzone.it)