

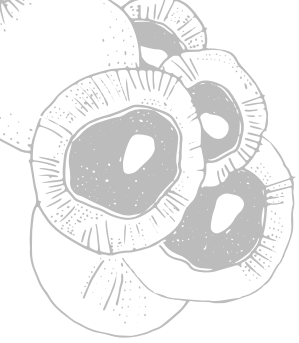
**[ comfort zone ]**

REMEDY

lindernd, stärkend,  
schützend

LIFESTYLE  
AND SKIN CARE  
GUIDE







# INHALT

EMPFINDLICHE HAUT

DIE URSACHEN

REMEDY beruhigender, stärkender Schutz

DER INTEGRIERTE ANSATZ

DIE SCHÖNHETSPFLEGE

AKTIVE INHALTSSTOFFE

TIPPS FÜR JEDEN TAG

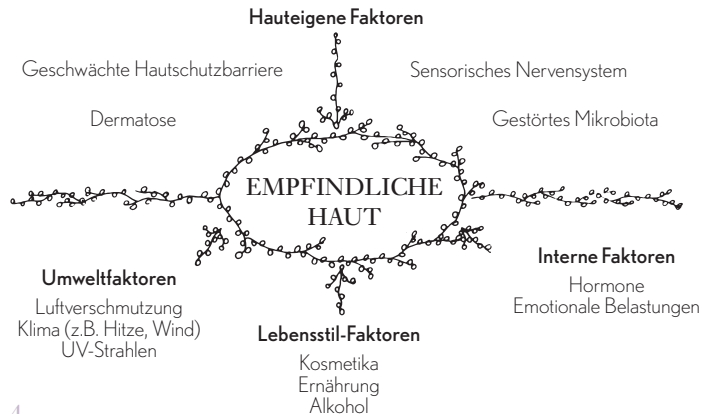
ERNÄHRUNGSTIPPS

REZEPTE ZUR BERUHIGUNG UND STÄRKUNG DER HAUT

# EMPFINDLICHE HAUT

Sie leiden unter empfindlicher Haut? Dann sind Sie nicht alleine. Neuere Studien zeigen, dass immer mehr Menschen gelegentlich Symptome wie Rötungen, Spannungsgefühle und Kribbeln erleben oder ein allgemein irritiertes Hautgefühl haben.

Empfindliche Haut neigt zu Überreaktionen auf Kosmetika, klimatische Einflüsse (Wind, Sonne, Heizungsluft und klimatisierte Luft), und sogar auf Wasser. Doch auch gesunde Haut kann durch anhaltenden Stress, übertriebenes Peeling und falsche Produktanwendung sensibilisiert werden.





## DIE URSACHEN

Empfindlichkeit beginnt meist an der Hautoberfläche: Ist die natürliche Hautschutzbarriere geschädigt, so reagiert die Haut schnell irritiert auf äußere Einflüsse. Reizstoffe können von außen eindringen. Verschlimmert wird dies noch, wenn wir selbst gestresst sind: Studien zufolge reagiert die Haut hierauf mit Entzündungen und verzögerter Heilung.

Auch wenn das natürliche Mikrobiota der Haut, also die Gesamtheit der sie besiedelnden Mikroorganismen, im Ungleichgewicht ist, wird die Haut sensibel. Sie ist dann nicht in der Lage, schädliche Keime aus der Umgebung abzuwehren.



[ comfort zone ]

REMEDY  
CREAM TO OIL

ultra gentle  
cleanser  
nettoyant  
très délicat  
détergeant  
ultra délicat

[ comfort zone ]

REMEDY  
TONER

soothing  
refreshing toner  
tonique apaisant  
rafraîchissant  
tonico lenitivo  
rinfrescante

[ comfort zone ]

REMEDY  
SERUM

soothing  
firming serum  
sérum apaisant  
fermifiant  
sérum tonifiant  
fermifiant

[ comfort zone ]

REMEDY  
OIL

soothing  
protective oil  
huile apaisante  
protectrice  
huile lenitive  
protectrice

[ comfort zone ]

REMEDY  
CREAM

soothing  
hydrating cream  
crème apaisante  
hydratante  
crème lenitive  
hydratante

[ comfort zone ]

REMEDY  
DEFENSE CREAM

soothing nourishing cream  
crème apaisante nourrissante  
crème lenitive nourrissante



## REMEDY BERUHIGENDER, STÄRKENDER SCHUTZ

Die professionelle Lösung zur Beruhigung und Stärkung empfindlicher, sensibilisierter und zu Rötungen neigender Haut.

REMEDY nutzt die Kraft eines natürlichen Probiotikums, um die Hautgesundheit zu fördern und die Abwehr zu stärken, wertvolle Pflanzenextrakte, um Entzündungen zu lindern, und kostbares Marula-Öl, um die Hautschutzbarriere zu reparieren.

Die Produkte verleihen ein sofortiges Gefühl der Erleichterung. Sie reduzieren sichtbar Rötungen, stärken die Haut und machen sie widerstandsfähiger. Neuen Entzündungen wird wirksam vorgebeugt.

Frei von Silikonen, Parabenen, Mineralöl, Duftstoffen und Tensiden. Inhaltsstoffe bis zu 99% natürlichen Ursprungs. Auf sensibler Haut dermatologisch getestet.

# UNSER VERSPRECHEN

## 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 die neuesten Moleküle und Trägersysteme aus der Spitzentechnologie.

Jeder Inhaltsstoff ist bewusst gewählt, um maximale Effektivität und Sicherheit und eine optimale Sensorik zu gewährleisten.

Silikone wurden durch natürliche Öle ersetzt, die die Haut ebenso zart und seidig pflegen. Für wahre, aktive Schönheit.



FREI VON  
SILIKONEN, PARABENEN,  
MINERALÖLEN, KÜNSTLICHEN FARBSTOFFEN,  
INHALTSSTOFFEN TIERISCHEN URSPRUNGS

ALLE VERPACKUNGSELEMENTE SIND RECYCLINGFAHIG

100% PAPIER AUS UMWELTVERTRÄGLICHEN QUELLEN

fachkundig und mit größter Sorgfalt in Italien hergestellt  
mit Strom aus erneuerbaren Quellen

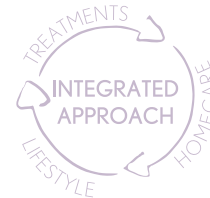






# DER INTEGRIERTE ANSATZ FÜR EINE RUHIGE HAUT

[ comfort zone ] verfolgt einen integrierten Ansatz, um Schönheit und Wohlbefinden zu erzielen. In Zusammenarbeit mit unserem Wissenschaftsteam haben wir ein Komplettdprogramm aus Produkten, Behandlungen und Lifestyle-Tipps entwickelt, das die Widerstandskraft empfindlicher Haut gegen schädliche innere und äußere Einflüsse stärkt.



Besuchen Sie [www.comfortzone.it/en/remedy](http://www.comfortzone.it/en/remedy) für weitere Informationen.

## REMEDY GESICHTSBEHANDLUNG

Entdecken Sie unsere stärkende Gesichtsbearbeitung mit der exklusiven Peel-off Ölmaske: Jucken und Spannungsgefühle werden gelindert, Rötungen klingen ab, die Haut wird beruhigt und findet zu einem gesunden Zustand zurück.

# DIE SCHÖNHEITSPFLEGE



## CREAM TO OIL Ultrasanfte Reinigungscreme

Inhaltsstoffe zu 97% natürlichen Ursprungs

Parfümfrei  
Frei von Tensiden und SLES  
Transformierende Textur:  
Entfernt sanft Unreinheiten  
und abgestorbene Hautzellen,  
ohne die Haut anzugreifen

150 ml e 5.07 fl.oz. U.S.



## TONER Linderndes, erfrischendes Tonikum

Inhaltsstoffe zu 98% natürlichen Ursprungs

Parfümfrei  
Ohne Alkohol  
Spray zur Anwendung nach  
Bedarf, wenn die Haut trocken  
ist und spannt

200 ml e 6.76 fl.oz. U.S.



## SERUM Linderndes, stärkendes Serum

Inhaltsstoffe zu 92% natürlichen Ursprungs

Parfümfrei  
Leichte Formel  
Ideal zur Anwendung unter  
der Creme, um Rötungen zu  
reduzieren und die Haut zu  
stärken

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



## CREAM Lindernde Feuchtigkeit spendende Creme

Inhaltsstoffe zu 91% natürlichen Ursprungs

Parfümfrei  
Ölfreie Textur  
Beruhigt die Haut und spendet  
Feuchtigkeit  
Bei feuchtwarmem Klima

60 ml e 2.02 fl.oz. U.S.



## DEFENSE CREAM

Lindernde, nährnde Creme

Inhaltsstoffe zu 91% natürlichen Ursprungs

Parfümfrei  
Umhüllende, schützende Textur,  
reich an Ölen natürlichen  
Ursprungs  
Nicht okklusiv  
Bei kühlerem Klima und sehr  
trockener Haut

60 ml e 2.11 oz. U.S. Net wt.



## OIL

Beruhigendes, schützendes Öl

Inhaltsstoffe zu 99% natürlichen Ursprungs

Parfümfrei  
Reichhaltige Textur, nicht nachfettend  
SOS Behandlung für sehr trockene  
und hypersensible Haut  
Ernährt und schützt die Haut vor  
äußeren Einwirkungen

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

# AKTIVE INHALTSSTOFFE

## WUNDERBLUME MEXIKANISCHER RIESENYSOP

Beruhigende Pflanzenextrakte, die Irritationen  
und Rötungen lindern.

## MARULA-ÖL

Wird aus dem Samen des in Südafrika beheimateten  
Marula-Baumes gewonnen. Regeneriert die  
Hautschutzbarriere, indem es fehlende Lipide  
und Fettsäuren ergänzt.

## PROBIOTIKUM

Aus der enzymatischen Synthese von Zucker.  
Stärkt das Mikrobiota der Haut,  
für optimale Abwehrkraft.

# TIPPS FÜR JEDEN TAG

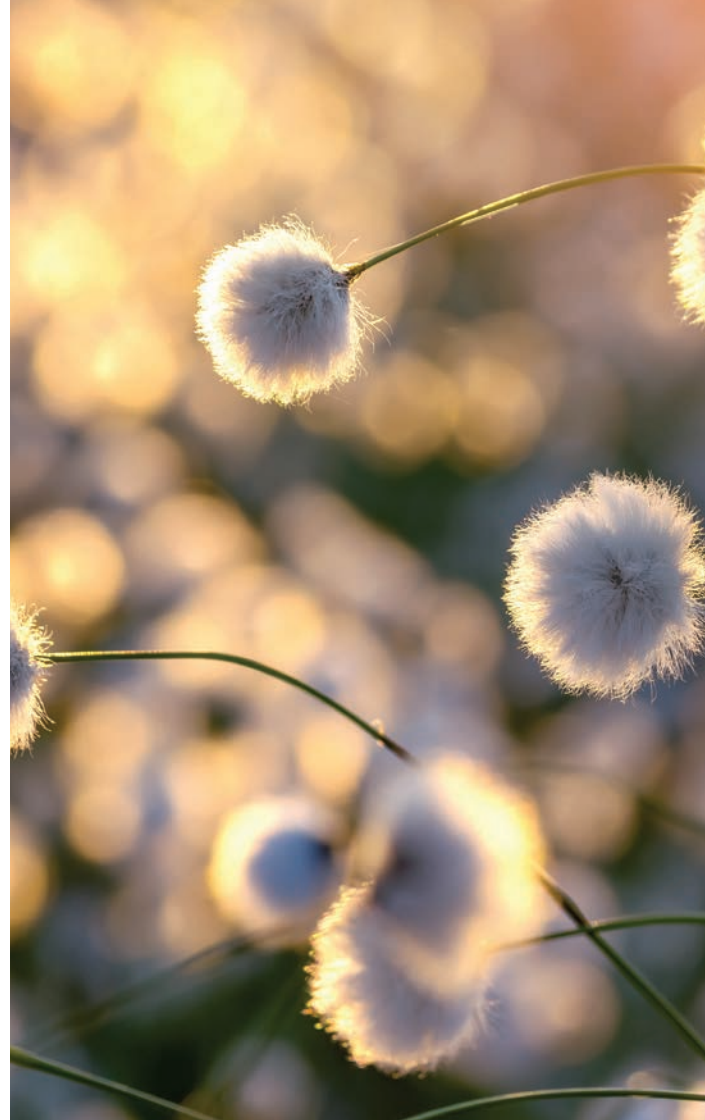
## ZUR VORBEUGUNG VON SENSIBILITÄT

**BACK TO BASIC** aufwändige Pflegeprogramme können für empfindliche Haut zu viel des Guten sein. Verwenden Sie nur wenige beruhigende und pflegende Produkte.

**KEINE SCRUBS UND TENSIDE** Hände weg von schäumenden Reinigern mit Tensiden und Produkten mit Alkohol und Adstringenzien: Diese verringern den Fettgehalt der Haut, trocknen sie aus und machen sie empfänglich für Irritationen.

**TEMPERATURSCHOCKS VERMEIDEN** Plötzliche große Temperaturunterschiede können die Struktur der Hautoberfläche schädigen und Rötungen und Irritationen hervorrufen. Vermeiden Sie daher sehr trockenes und warmes Raumklima, und seien Sie vorsichtig bei Temperaturen um den Gefrierpunkt.

**SONNENSCHUTZ VERWENDEN** Sonnenlicht ist ein Auslöser für Irritationen. UV-Strahlen verursachen einen Anstieg der Körpertemperatur und innerliche Entzündungen. Schützen Sie Ihre Haut daher jeden Tag mit dem geeigneten Lichtschutzfaktor.





## ERNÄHRUNGSTIPPS ZUR VORBEUGUNG VON SENSIBILITÄT

Manche Nahrungsmittel können innerliche Entzündungen auslösen, die die Haut empfindlicher machen. Es ist daher wichtig, diese Nahrungsmittel zu vermeiden und stattdessen solche Nahrungsmittel zu wählen, die eine entzündungshemmende Wirkung haben.

**OMEGA-3-HALTIGE NAHRUNGSMITTEL**  
Lachs, Fettfische (vorzugsweise aus Wildfang), Leinsaat und Walnüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Hautschutzbarriere gesund erhalten.

### PROBIOTIKA

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel weisen einen hohen Gehalt an Probiotika auf, die das Immunsystem aktivieren und so auch die Haut vor schädlichen äußeren Einflüssen schützen. Lauch, Zwiebel, Hafer und Apfel sind besonders reich an Probiotika.

### NAHRUNGSERGÄNZUNG

Ceramide und Hyaluronsäure sollten ergänzend zugeführt werden, um den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und die Hautschutzbarriere zu erhalten.

### ALKOHOL

Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Alkohol, da er eine Erweiterung der Blutgefäße in der Haut verursachen kann.

# REZEPTE ZUR BERUHIGUNG UND STÄRKUNG DER HAUT

## PORRIDGE MIT KARAMELLISIERTEN ÄPFELN

### 2 Portionen

#### Zutaten

1 Apfel	Vanillemark oder -pulver nach Belieben
1 Teel. Olivenöl (oder anderes hochwertiges Öl)	220 ml Wasser
1 ½ El. Ahornsirup oder Honig	180 ml Mandelmilch
1 El. Zitronensaft	90 g Haferflocken
Zimt nach Belieben	30 g Cranberries oder Rosinen
	Zimt nach Belieben

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Das Öl und den Ahornsirup (oder Honig) in einer Kasserolle erhitzen. Zitronensaft, Apfelscheiben, Zimt und Vanille hinzufügen. Apfelscheiben unter Wenden bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten dünsten, bis sie gar und karamellisiert sind. Wasser und Mandelmilch in einem Topf zum Kochen bringen. Haferflocken, einen Teil der Cranberries und Zimt zugeben und bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren 12-15 Minuten garen, bis die Mischung cremig ist. Wenn nötig 1-2 Esslöffel Mandelmilch zugeben. Das warme Porridge mit den karamellisierten Äpfeln und den übrigen Cranberries servieren.

Fotos und Rezepte von Francesca Bettoni [www.beautyfoodblog.com](http://www.beautyfoodblog.com)



# REZEPTE ZUR BERUHIGUNG UND STÄRKUNG DER HAUT LINSEN-PATÉ

## 1Portion

### Zutaten

60 g Shiitake-Pilze oder braune Champignons	1 El. Tamari- oder Sojasauce
3 El. natives Olivenöl	2 Teel. Misopaste oder 2-3 El. Kapern
1 rote Zwiebel	1 Zweig Rosmarin
2 Knoblauchzehen	8 frische Salbeiblätter
½ Teel. braunen Zucker	2-3 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter (optional)	85 g Walnusskerne
1 El. Balsamico	225 g gekochte Linsen
1 El. Apfelessig oder Zitronensaft	Salz und Pfeffer

Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel häuten und fein würfeln. Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln, Zucker und Lorbeerblätter zugeben und unter häufigem Wenden ca. 5 Minuten andünsten. Pilze hinzugeben und 3-4 Minuten mitdünsten. Essig (Zitronensaft), Tamarisauce (Sojasauce), Miso (Kapern) und die frischen Kräuter zugeben. Umrühren und für weitere 2-3 Minuten dünsten, bis die Pilze gar sind. Vom Feuer nehmen. Die Walnüsse grob hacken und mit einem Teelöffel Öl in einer Pfanne oder im vorgeheizten Ofen bei 180°C 8-10 Minuten rösten. Die gekochten Linsen und die gerösteten Walnüsse zu den Pilzen geben und alles vermischen. Lorbeerblätter herausnehmen und die Mischung in den Mixer geben. Mixen, bis eine feste, cremige Paste entstanden ist. Wenn nötig, einen Esslöffel Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abwürzen. In eine Schale geben und mit geröstetem Brot oder Crackern servieren. Das Paté lässt sich auch als Brotaufstrich verwenden. Es kann 4-5 Tage im Kühlschrank und 1-2 Monate im Tiefkühlfach aufbewahrt werden.

**[ comfort zone ]**

SKIN SCIENCE SOUL

Mehr Informationen über unsere Produkte und Behandlungen und weitere Lifestyle-Tipps auf  
[www.comfortzone.it](http://www.comfortzone.it)