

**[ comfort zone ]**

ESSENTIAL

reinigend  
make-up-entfernend  
exfolierend

LIFESTYLE  
AND SKIN CARE  
GUIDE







# INHALTSVERZEICHNIS

TÄGLICHE REINIGUNG ein grundlegender Schritt für Ihre Schönheit

Wie wirken REINIGUNGSMITTEL

ESSENTIAL Make-up Entferner, Scrub

WIRKSTOFFE

SCHONHEITSPFLEGE

DER INTEGRIERTE ANSATZ für eine Tag für Tag strahlende Haut

TÄGLICHE EMPFEHLUNGEN für einen „Essential“-Lebensstil

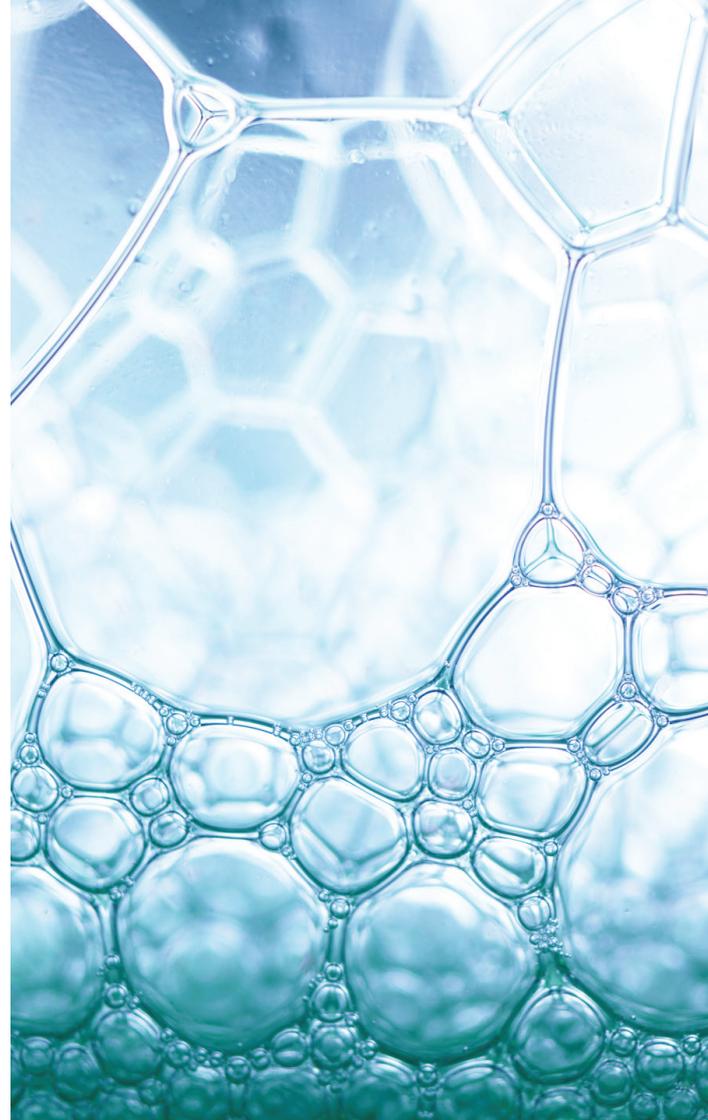
ESSENTIAL REZEPTE

# TÄGLICHE REINIGUNG EIN GRUNDLEGENDER SCHRITT FÜR IHRE SCHÖNHEIT

Eine gute Reinigung ist für die Schönheit der Haut unabdingbar: Das Entfernen von Schminkresten, Umweltstaub sowie Talgüberschuss und die Erneuerung der Hautoberfläche sind grundlegende Voraussetzungen für einen gesunden und strahlenden Teint.

Eine zu aggressive Reinigung könnte dagegen auch Teile der natürlichen Hautbarriere abtragen. Das Ergebnis sind eine "ziehende" Haut, Rötungen und Juckreiz, die durch Dehydrierung entstehen.

Aber auch der umgekehrte Fall kann eintreten, also eine überschüssige Talgproduktion, die ein fettiges, glänzendes Hautbild zur Folge hat.



# WIE WIRKEN REINIGUNGSMITTEL

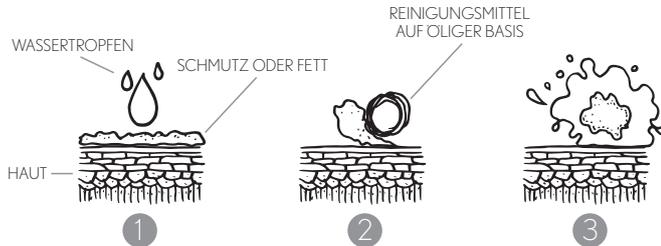
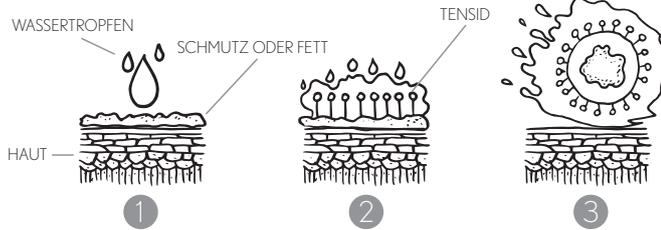
Zwei Mechanismen fördern die reinigende Wirkung:

## REINIGUNGSMITTEL MIT TENSIDEN

dieser Mechanismus ist am weitesten verbreitet; er bedient sich der "Mizelle" genannten Moleküle, die in der Lage sind, sich sowohl an Wasser als auch an die ölige Phase zu binden und Verunreinigungen unterschiedlichen Ursprungs wie Schweiß, Staub, Talg und Schminke wirksam zu entfernen. Nicht alle Tenside sind gleich. Einige, wie die SLS und SLES, können aggressiv sein und die Gesichtshaut reizen.

## REINIGUNGSMITTEL AUF ÖLIGER BASIS:

besonders empfohlen für die besonders empfindliche, tendenziell dehydrierte Haut.





[ comfort zone ]

ESSENTIAL  
SCRUB

illuminating refining  
scrub  
gommage illuminateur  
lissant  
scrub illuminante  
levigante

[ comfort zone ]

ESSENTIAL  
MILK

silkening  
cleansing milk  
lait nettoyant  
adoucissant  
latte detergente  
setificante

[ comfort zone ]

ESSENTIAL  
MICELLAR WATER

face eye lip  
make-up remover  
eau micellaire pour  
usage yeux et lèvres  
acqua struccante viso  
occhi e labbra

[ comfort zone ]

ESSENTIAL  
FACE WASH

gentle foaming  
cleanser  
nettoyant moussant  
délicat  
detergente  
schiumogeno delicato

[ comfort zone ]

ESSENTIAL  
TONER

soothing  
toner  
tonique  
adoucissant  
tonico  
addolcente

[ comfort zone ]

ESSENTIAL  
PEELING

delicate enzymatic  
mask  
masque délicat  
aux enzymes  
maschera enzimatica  
delicata



## ESSENTIAL MAKE-UP ENTFERNER UND SCRUB

Die Linie ESSENTIAL ist eine zum Reinigen und Abschminken aller Hauttypen unerlässliche Produktkollektion.

Die für die tägliche Pflege entwickelten Produkte haben durchweg eine sanfte Wirkung auf die Haut, um alle Arten der Verunreinigung wirksam zu entfernen, ohne die natürliche Hautbarriere zu verletzen.

Formuliert sind sie mit einem aus der Zuckerrübe gewonnenen natürlichen Osmolyten, der der Haut beim Erhalt ihres natürlichen Feuchtigkeitshaushalts hilft und sie vor externen Faktoren schützt.

Ohne Silikone, Parabene, Mineralöle, SLS und SLES, enthält bis zu 99 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs.

Die Haut wird Tag für Tag revitalisiert und gewinnt an Strahlkraft.

# UNSER VERSPRECHEN

## SCIENCE-BASED CONSCIOUS FORMULAS™

Da Hautprodukte die Aufgabe haben, die Haut zu nähren, entscheiden wir nach strengen Kriterien, was für ihre Formulierung verwendet werden darf. Wir wählen die besten Wirkstoffe natürlichen Ursprungs, Moleküle sowie hochtechnologische und fortschrittliche Trägersysteme aus. Jeder Inhaltsstoff wird in Hinblick auf die Gewährleistung maximaler Wirksamkeit, größter Sicherheit und Sensorialität gewählt. Silikone wurden durch natürliche Öle ersetzt, die die Haut ebenso samtig und weich machen und eine "aktive, wahre Schönheit" auf der Haut garantieren.



**FREE FROM**  
SILICONES, PARABENS,  
MINERAL OILS, ARTIFICIAL COLORS,  
ANIMAL DERIVATIVES

ALLE VERPACKUNGSKOMPONENTEN SIND RECYCELBAR  
100% PAPIER AUS VERANTWORTUNGSVOLLEN QUELLEN

mit der gebotenen Sorgfalt und Kompetenz in Italien hergestellt  
unter Verwendung von Energie aus erneuerbaren Quellen hergestellt





# WIRKSTOFFE

## NATÜRLICHER OSMOLYTH

---

Zuckerrübenextrakt begünstigt ein sanfteres Reinigungsprodukt, das das Hautgleichgewicht sowie den natürlichen Feuchtigkeitsgehalt bewahrt.

## BROMELIN

---

Ein aus der Ananas extrahierter Enzymkomplex, der in der Lage ist, die Epidermis zu erneuern und dabei die Haut-Balance zu bewahren.

## JOJOBA- UND REINE SILICIUM-KÜGELCHEN

---

Natürliche Kügelchen, die eine weiche und homogene Scrub-Wirkung ausüben.

# SCHÖNHEITSPFLEGE



## MILK Seidige Reinigungsmilch

92 % der Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs

Für alle Hauttypen  
Reinigung auf Ölbasis

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



## FACE WASH Sanfter Reinigungsschaum

77 % der Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs

Empfohlen für die normale oder Mischhaut  
OHNE SLES  
Ohne aggressive Tenside

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



## MICELLAR WATER Make-up Entferner Wasser für Gesicht, Augen und Lippen

99 % der Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs

Für alle Hauttypen  
Nicht abzuspülen  
Ophthalmologisch getestet  
Ohne Aromazusätze

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



## BIPHASIC MAKEUP REMOVER Wasserfester Augen-Make-up-Entferner

98 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs

Entfernt wasserfestes Make-up  
Ohne Silikone  
Ophthalmologisch getestet  
Ohne Aromazusätze

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

# SCHÖNHEITSPFLEGE



## TONER

beruhigendes Tonikum

97 % der Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs

Für alle Hauttypen  
Alkoholfrei

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



## SCRUB

glättendes, Strahlkraft verleihendes Scrub

96 % der Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs

Zweimal wöchentlich  
Mechanische Wirkung mit natürlichen  
Mikrokügelchen  
Ideal für die unreine, fettige Haut

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



## PEELING

safte, enzymatische Maske

93 % der Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs

Zweimal wöchentlich  
Ideal für die empfindliche Haut  
Ohne Aromazusätze

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



## MASCARA

Mascara mit Wimpernverlängerungs-Effekt und hoher Definition

67 % der Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs

Täglich  
Ophthalmologisch getestet  
Ohne Parabene  
Ohne Aromazusätze

10 ml e 0.33 fl. oz. U.S.

# UNSER INTEGRIERTER ANSATZ FÜR EINE TAG FÜR TAG STRAHLENDE HAUT

[ comfort zone ] ist überzeugt, dass Schönheit und Wohlfühl einen integrierten Ansatz erfordern. In Unterstützung unseres Wissenschaftlichen Komitees bieten wir essentielle Empfehlungen für die Hautpflege und den Lebensstil, der den Erhalt einer täglich gesunden und strahlenden Haut mit nur wenigen, einfachen Maßnahmen gewährleistet.



Für weitere Informationen besuchen  
Sie [www.comfortzone.it/en/myessential/](http://www.comfortzone.it/en/myessential/)





# TÄGLICHE EMPFEHLUNGEN FÜR EINEN "ESSENTIAL"-LEBENSSTIL

In einer extrem komplexen Welt wie der unseren ist es zur Notwendigkeit geworden, sich von den täglichen Unordnungen zu befreien, um in den Genuss eines stressfreieren Lebens zu kommen. Die beste Art dies zu tun, ist es, die Dinge nacheinander anzugehen und wenigstens zweimal im Jahr der Unordnung die Stirn zu bieten.

**BEGINNEN SIE MIT DER ARBEIT** Befreien Sie Ihren Schreibtisch und leeren Sie die Schubladen aus. Putzen Sie alle Oberflächen und entsorgen Sie alles, was sich in den vergangenen Monaten angesammelt hat und nicht mehr benötigt wird, auch von Ihrem Computer.

**LASSEN SIE ES NICHT ZU, DASS INFORMATIONEN BESITZ VON IHREM LEBEN ERGREIFEN!**

Reduzieren Sie die Zahl der täglich zu lesenden Dinge, kündigen Sie Abonnements von Zeitschriften auf, die Sie ohnehin nie lesen, deaktivieren Sie gelegentlich die ungewünschten und nicht erforderlichen Newsletter und E-Mail-Nachrichten. Das hilft Ihnen, sich besser auf das, was Sie wirklich interessiert, zu konzentrieren!

**MISTEN SIE IHREN KLEIDERSCHRANK**

**AUS** Verschenken oder entfernen Sie alles, was Sie in den letzten sechs Monaten nicht anhaben. Teilen Sie alles in drei Gruppen auf: wegwerfen, verschenken oder behalten. Behalten Sie nur das, was Ihnen wirklich am Herzen liegt und Sie oft tragen... und nehmen Sie dieses Unterfangen nicht zum Anlass, Neues zu kaufen!

# ESSENTIAL REZEPTE

## SPAGETTI MIT GRÜNEM SPARGEL, MINZE UND CHILI

**Für 2 Personen**

### Zutaten

170 g Spagetti  
10-15 Spargelstangen  
6 Blätter frische Minze  
1 frische Chilischote  
1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt  
3 Esslöffel Natives Olivenöl Extra  
2-3 Büschel Minze zur Dekoration (auf Wunsch)  
geriebener Parmesan oder veganer Käse (auf Wunsch)

Die Spargel waschen und den holzigen Teil entfernen. Die Spargelstangen in 3-4 Stücke schneiden. Die Spagetti in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser gemäß Packungsangabe kochen. Die Spargelstücke in den letzten 3-4 Minuten zu den kochenden Nudeln hinzugeben. Die Minze in Julienne-Streifen schneiden. Den Chili schneiden und die Samen entfernen. Die Nudeln und den Spargel al dente abgießen. In einer antihafbeschichteten Pfanne den Knoblauch in zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten, bis er goldbraun ist. Den Chili und die Minzblätter hinzugeben und zwei Minuten anbraten. Die Spagetti mit den Spargeln hinzugeben und eine Minute schwenken, dann einen Esslöffel Natives Olivenöl Extra dazugeben. Sofort mit kleinen, frischen Minzbüschelchen und Parmesankäse (auf Wunsch) servieren.

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



# ESSENTIAL REZEPTE

## APFELKUCHEN MIT MANDELN UND BUCHWEIZEN

**Für 8 Personen**

### Zutaten

1 Großer Apfel  
1 Zitrone aus biologischem Anbau  
(Schale und Saft)  
3/4 Tasse Buchweizenmehl  
1/2 Tasse Mandelmehl  
1/3 Tasse + 1 Esslöffel Tapioka-  
oder Kartoffelstärke  
1/4 Vanillestange  
oder 1/4 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Teelöffel Hefe in Pulverform  
1/2 Teelöffel Natriumhydrogencarbonat  
1/3 Tasse + 1 Esslöffel Ahorn-  
oder Agavensirup, bzw.  
Honig (für nicht Veganer) +  
2 Esslöffel zum Bestreichen  
1 kleiner Apfel, geschält und gerieben  
etwas Salz  
1 1/4 Tasse Mandel- oder Sojamilch  
1/4 Tasse Mandelbutter oder Saatöl  
Puderzucker zum Bestreuen (auf Wunsch)

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Eine runde Backform mit einem Durchmesser von ca. 20 cm mit Backpapier auslegen. Den Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Diese auf dem Backpapier ausbreiten und mit einer aus 2 Esslöffeln Zitronensaft und einem Esslöffel Sirup hergestellten Mischung bepinseln. Das Mehl, die Stärke, das Vanillemilch oder den Vanilleextrakt, die Hefesowie das Natriumhydrogencarbonat in eine Schüssel geben und gut verrühren. In einer weiteren Schüssel das Ahornsirup mit der Mandelbutter oder dem Saatöl vermischen. Den geriebenen Apfel, etwas Salz, die Zitronenschale und die Milch dazugeben und gut verrühren. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen gießen und erneut gut verrühren. Die Masse gleichmäßig in die Backform geben. Die Apfelscheiben verteilen und im Teig versinken lassen. Die Oberfläche des Kuchens mit einem Esslöffel zuvor mit einem halben Esslöffel Milch verrührten Sirup bestreichen. 40-50 Minuten backen oder bis der Kuchen goldbraun ist. Mit etwas Puderzucker bestreuen und noch lauwarm oder bei Zimmertemperatur servieren.

**[ comfort zone ]**

SKIN SCIENCE SOUL

Um mehr über unsere Produkte, Behandlungen und Lifestyle-Tipps zu erfahren  
[www.comfortzone.it](http://www.comfortzone.it)