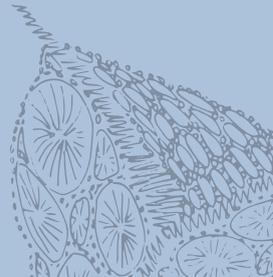


[comfort zone]
HYDRAMEMORY

Wasser ändert alles

LIFESTYLE
AND SKIN CARE
GUIDE







INHALT

WASSER = GESUNDHEIT Voraussetzung für Leben

DEHYDRIERUNG Symptome und Konsequenzen

WASSER IN DER HAUT Natürliche Feuchtigkeitsversorgung

IST IHRE HAUT DURSTIG? So erkennen Sie es

HYDRAMEMORY 24h zweifache Feuchtigkeitsversorgung

DER INTEGRIERTE ANSATZ

DIE SCHONHEITSPFLEGE

AKTIVE INHALTSSTOFFE

LIFESTYLE-TIPPS Wann und wie viel trinken?

ÖKO-TIPPS rund ums Wasser

WASSER VERÄNDERT ALLES Unser Engagement

WASSER = GESUNDHEIT VORAUSSETZUNG FÜR LEBEN

Flüssigkeiten machen 70% des Körpergewichts eines Erwachsenen aus.

Wasser ist essenziell für viele vitale Prozesse: Es reguliert die Körpertemperatur, trägt zur Ausscheidung von Schadstoffen bei und ermöglicht die Aufnahme von Nährstoffen bei der Verdauung. Außerdem ist Wasser der Hauptbestandteil unserer Organe: 75% unserer Muskeln, 22% unserer Knochen und 85% unseres Gehirns bestehen aus Wasser. Durch Schwitzen, Temperaturregulierung und Ausscheidung von Urin verliert der Körper mehr als 3 Liter Flüssigkeit pro Tag. Für einen ausgeglichenen Feuchtigkeitshaushalt und zum Erhalt von Gesundheit und Vitalität ist es daher von wesentlicher Bedeutung, Wasser in ausreichender Menge und Qualität zu sich zu nehmen.





DEHYDRIERUNG SYMPTOME UND FOLGEN

Durst ist ein Alarmsignal, das entsteht, wenn der Körper bereits ein hohes Maß an Dehydrierung erreicht hat.

Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Verdauungsprobleme wie Verstopfung, verringerte körperliche Leistungsfähigkeit und erhöhte Anfälligkeit für Harnwegsinfekte – all diese Symptome können mit einer ungenügenden Flüssigkeitsversorgung zusammenhängen.

WUSSTEN SIE SCHON...

... dass die Aufnahme von Wasser viel wichtiger ist als die Aufnahme von Nahrung? Wir können bis zu 15 Tage ohne Nahrung überleben, aber höchstens 4-5 Tage ohne Wasser.

WASSER IN DER HAUT

NATÜRLICHE FEUCHTIGKEITSVERSORGUNG

Um die optimale Feuchtigkeitsmenge zu erhalten, nutzt die Haut einen zweifachen Mechanismus: BARRIEREFUNKTION und WASSERVERTEILUNG.

Die Hornschicht, also die äußerste Schicht der Epidermis, besteht zu 20-25% aus Wasser. Sie bildet eine schützende Barriere zur Umwelt hin.

Unterstützt wird sie durch den sogenannten Natural Moisturizing Factor (NMF), einen Film aus fettfreien Substanzen, der die Verdunstung verringert.

Die Verteilung des Wassers erfolgt über sogenannte Aquaporine. Das sind Proteine, die als Kanäle fungieren: Über sie wird Wasser ins Innere der Zellen transportiert. Dazu kommt die Hyaluronsäure, die wie ein Schwamm wirkt und ein Wasserreservoir in der Haut bildet.





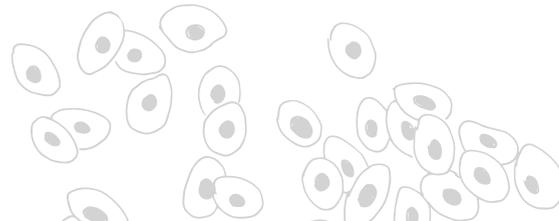
IST IHRE HAUT DURSTIG? SO STELLEN SIE ES FEST

Dehydrierung kann genetische Ursachen haben, wie etwa eine schlechte Hydro-Lipid-Barriere. Häufig ist sie jedoch durch äußere Faktoren wie Lebensstil oder Ernährung bedingt.

Wenn die Haut „durstig“ ist,

- › sieht sie FAHL und BLASS aus,
- › fühlt sie sich RISSIG und UNEBEN an,
- › reagiert sie EMPFINDLICH auf äußere Einflüsse,
- › ALTERT sie schneller.

Eine gute Flüssigkeitsversorgung ist daher essenziell, um Elastizität, Gesundheit und Strahlkraft der Haut zu erhalten.







HYDRAMEMORY

24H ZWEIFACHE FEUCHTIGKEITSVERSORGUNG

Aus Wissenschaft und Natur: HYDRAMEMORY. Die neue Pflegelinie mit zweifacher Feuchtigkeitswirkung stärkt die Barrierefunktion der Haut und begünstigt die optimale Verteilung der Feuchtigkeit in allen Hautschichten.

Die leichte, sorbetartige Textur stillt den Durst der Haut und verleiht ein Gefühl von Frische.

Frei von Silikonem, Parabenem und Mineralöl, Inhaltsstoffe bis zu 99% natürlichen Ursprungs.

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

[comfort zone] verfolgt einen integrierten Ansatz, um Schönheit und Wohlbefinden zu erzielen. Zusammen mit unserem Wissenschaftsteam haben wir ein Kompletต์programm aus Produkten, Behandlungen und Lifestyle-Tipps entwickelt, um eine optimale Feuchtigkeitsversorgung zu gewährleisten und Haut und Körper gesund zu erhalten.



HYDRAMEMORY FACIAL

Entdecken Sie unsere nachhaltig hydrierende, antioxidativ wirkende Behandlung. Sie nährt und strafft die Haut, verleiht ihr Strahlkraft und pflegt sie sanft und seidig. Vorzeitiger Hautalterung wird wirksam vorgebeugt. Durch die besondere Art der Applikation mittels Pinseln und Comfort Touch Face Massage wird die Behandlung zu einem einzigartigen Sinneserlebnis.

KENNEN SIE DIE ESSENZ?

Die neue Hautpflegekategorie hat ihren Ursprung in Korea. Nach der Reinigung angewendet, führt sie die aktiven Inhaltsstoffe bis in die Tiefe der Haut.

Leicht wie ein Tonic, intensiv wie ein Serum, bringt die Essenz eine kräftigere, gesündere und jünger aussehende Haut hervor.

HYDRAMEMORY ESSENCE

+54% FEUCHTIGKEIT*

11 feuchtigkeitsfördernde Substanzen

frei von Duftstoffen

optimiert die Wirkung des Serums

*Instrumentelle klinische Analyse im Rahmen eines unabhängigen Labortests mit 20 Anwendern von Essenz und Serum



ESSENCE Konzentrierte Feuchtigkeitslotion

Inhaltsstoffe zu 99% natürlichen Ursprungs

mit NMF-Komplex
für alle Hauttypen geeignet
morgens und abends
vor dem Serum

100ml e 3.38 fl.oz. U.S.



SERUM Booster-Serum 24h Feuchtigkeit

Inhaltsstoffe zu 96% natürlichen Ursprungs

für alle Hauttypen geeignet
morgens und abends

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



UND/ODER



CREAM GEL Cremegel 24h doppelte Feuchtigkeit

Inhaltsstoffe zu 92% natürlichen Ursprungs

empfohlen für normale Haut und Mischhaut
morgens und abends

60 ml e 2.13 oz. U.S. Net wt.



CREAM Creme 24h doppelte Feuchtigkeit

Inhaltsstoffe zu 92% natürlichen Ursprungs

empfohlen für normale und trockene Haut
morgens und abends

60 ml e 2.13 oz. U.S. Net wt.



MASK Feuchtigkeitsmaske mit Sofortwirkung

Inhaltsstoffe zu 97% natürlichen
Ursprungs

für alle Hauttypen geeignet
zweimal wöchentlich

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



EYE GEL Erfrischendes, pflegendes Augenkonturengel

Inhaltsstoffe zu 98% natürlichen
Ursprungs

mit Polyphenolen zur Erfrischung und
zur Linderung von Schwellungen
morgens und abends
mit Metallapplikator

15 ml e 0.50 fl.oz. U.S.

WIRKSTOFFE

BIOMIMETISCHE FRAGMENTE DER HYALURONSÄURE

Dank ihrer geringen Größe können sie die Haut durchdringen und die Synthese von Hyaluronsäure anregen.

MAKRO-HYALURONSÄURE

Wasserbindende Moleküle, die effektiv Feuchtigkeit spenden. Hydrieren die Haut und erhalten sie weich und geschmeidig.

MISCHUNG NATÜRLICHER EXTRAKTE

Verstärkt die defensive Wirkung der Hautbarriere und fördert die optimale, gleichmäßige Verteilung von Wasser innerhalb der Haut.

MORINGA-ÖL AUS FAIRTRADE-ANBAU

Reich an Omega 3, 6 und 9, Vitamin E und Phytosterolen, wirkt es intensiv feuchtigkeitsspendend und antioxidativ. Versorgt die Haut darüber hinaus mit leichten Lipiden, die die Poren nicht verstopfen.



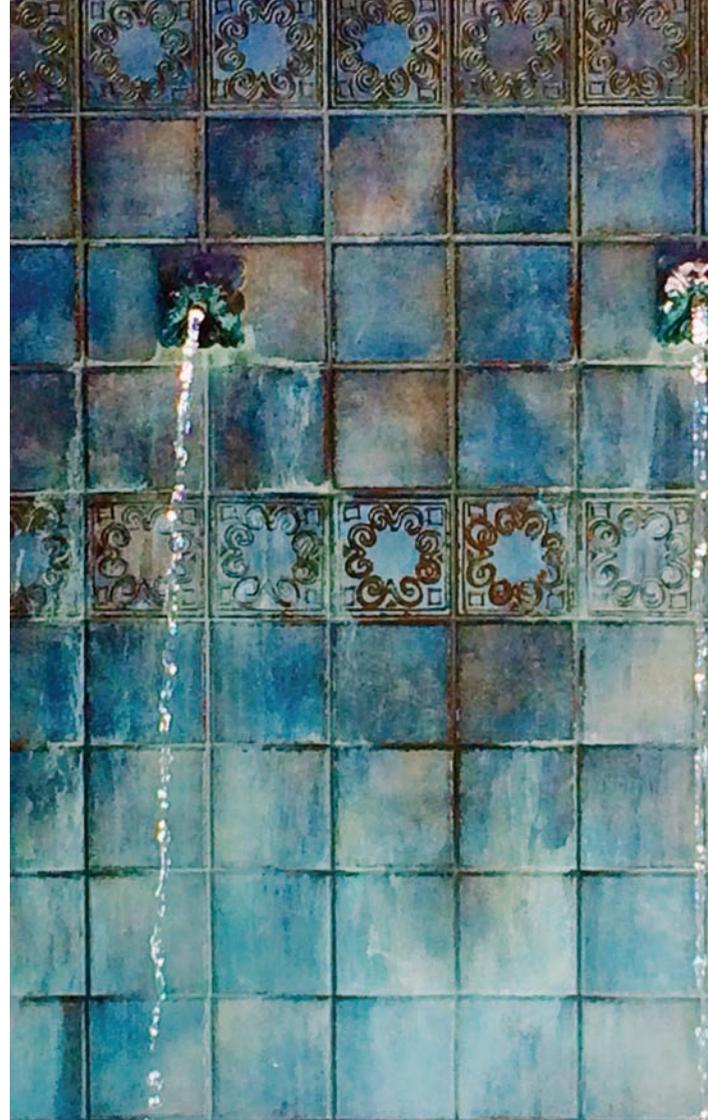
LIFESTYLE-TIPPS WANN UND WIE VIEL TRINKEN?

- › **AUSREICHEND TRINKEN** Nehmen Sie täglich 2-3 Liter Wasser zu sich - 80% über Getränke, 20% über feste Nahrung.
- › **GESUND IN DEN TAG STARTEN** Trinken Sie am Morgen ein Glas (zimmer)warmes Wasser mit etwas frischem Zitronensaft oder Bio-Apfelessig, um die Verdauung und die Ausscheidung von Schadstoffen anzuregen und den Körper schnell zu rehydrieren.
- › **WASSER ZU DEN MAHLZEITEN: JA ODER NEIN?** Vermeiden Sie das Trinken während der Mahlzeiten, da Wasser den Magensaft verdünnt und so die Verdauung verlangsamen kann.
- › **DEM DURST ZUVORKOMMEN** Durst entsteht erst, wenn der Körper bereits dehydriert ist. Trinken Sie daher, bevor sie Durst verspüren.
- › **WASSER ALLEINE IST NICHT GENUG** Achten Sie auf eine ausreichende Aufnahme von Proteinen und Omega-3-reichen Fetten, um Ihren Hydro-Lipid-Haushalt im Gleichgewicht zu halten und den Feuchtigkeitsgehalt Ihres Körpers zu bewahren.

ÖKO-TIPPS

RUND UMS WASSER

- › **KEIN WASSER IN PLASTIKFLASCHEN KAUFEN**
Wenn PET-Flaschen der Sonne ausgesetzt sind, können sich Substanzen lösen, die dem Körper schaden. Darüber hinaus können Plastikflaschen, die nicht recycelt werden und sich auf Mülldeponien anhäufen, in Flüssen und Meeren landen. Besser ist es, sich eine schöne Wasserflasche zuzulegen, die man immer dabei hat. Ökologisch sinnvoller und gesünder!
- › **WASSERHAHN ZU** beim Zähneputzen. Bei offenem Hahn werden ca. 6 Liter Wasser pro Minute verschwendet. Ihr Lächeln wird genauso strahlend, wenn Sie den Wasserhahn nach dem Befeuchten der Zahnbürste zudrehen und erst für das Ausspülen wieder aufdrehen.
- › **DUSCHEN** anstatt zu baden. Beim Duschen verbrauchen Sie pro Minute etwa 15-16 Liter Wasser. Um die Badewanne zu füllen, sind etwa 150 Liter nötig.
- › **WASCHMASCHINE UND SPÜLMASCHINE KOMPLETT BEFÜLLEN** um Strom und Wasser zu sparen. Und nicht vergessen: Sie brauchen das Geschirr nicht abzuspülen, bevor Sie es in die Spülmaschine stellen!
- › **GEMÜSEWASCHWASSER** können Sie noch verwenden, um Pflanzen zu gießen.





WASSER VERÄNDERT ALLES UNSER ENGAGEMENT

Wasser ist unverzichtbar.

Dennoch haben fast 700 Millionen Menschen auf der Welt keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Das ist **EINER VON ZEHN MENSCHEN!**

Die Mehrheit dieser Menschen lebt in isolierten ländlichen Gebieten. Jeden Tag müssen sie viele Stunden laufen, um Wasser für ihre Familien zu holen. Das bringt mit sich, dass Eltern keine Zeit haben, bezahlter Arbeit nachzugehen, und dass Kinder nicht zur Schule gehen können. Dazu kommt, dass das verfügbare Wasser oft verunreinigt ist und schwere Krankheiten verursachen kann.

Über die Organisation charity: water fördert [comfort zone] die Installation von 5 BioSand-Filtern in einer kambodschanischen Gemeinde. Jeder Filter reinigt 80 Liter Wasser pro Tag.

Das **100%-MODELL** von charity: water gewährleistet, dass Spenden vollständig und direkt der lokalen Bevölkerung zugute kommen.

Hier erfahren Sie mehr über die Organisation und die Möglichkeiten zur Unterstützung:

www.comfortzone.it/water_changes_everything

REZEPTE FÜR PRALLERE HAUT

GAZPACHO MIT FRISCHEM BASILIKUMSCHAUM

Zutaten:

150g San Marzano-Tomaten
45g Gurke
150g rote Paprika
1 dicke Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
1 El. Olivenöl
1 Teel. frischer Limettensaft
5 Basilikumblätter

5 Himbeeren (optional)
Salz nach Belieben
Frische Chili-Schoten (optional)

Für den Basilikumschaum

375ml Soja- oder Mandelmilch
5-6 Zweige Basilikum
1 Knoblauchzehe
eine Prise Salz

Zubereitung des Gazpacho: Tomaten von Strunk und Kernen befreien und würfeln. Gurke schälen, von den Kernen befreien und würfeln. Paprika häuten, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel würfeln. Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Das zerkleinerte Gemüse mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft in den Mixer geben und gut pürieren. Basilikumblätter, Himbeeren und Salz nach Belieben hinzugeben und etwa eine Minute weiterpürieren, bis die Mischung cremig ist. Passieren und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung des Basilikumschaums: Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. Milch mit den Basilikumzweigen und der Knoblauchzehe aufkochen. Vom Herd nehmen, salzen, und abkühlen lassen. Basilikumzweige und Knoblauchzehe herausnehmen, Milch in ein Rührgefäß gießen und Basilikumblätter hinzugeben. Bei schräg gehaltenem Gefäß mit dem Stabmixer schaumig schlagen. Den Basilikumschaum auf das Gazpacho geben und sofort mit getoastetem Brot oder Gemüsewürfeln servieren. Gazpacho-Reste (ohne Schaum) in Nudeln oder Smoothies verwenden.





REZEPTE FÜR PRALLERE HAUT

CHIA-PUDDING MIT KIWI UND ERDBEEREN

Zutaten

250ml Kokosmilch oder Mandelmilch

35g Chiasamen

1-2 Teel. Ahornsirup oder Agavendicksaft oder (nicht vegan:) Honig

1 Kiwi

2-3 Erdbeeren

1/2 Teel. Vanillemark oder -pulver

Optional: Mandeln, Pistazien, Kokosflocken, Müsli

Kokosmilch, Chiasamen, Ahornsirup oder Agavendicksaft und Vanille in eine Schüssel geben und verquirlen. Mischung abdecken und für mindestens 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Das Obst in kleine Würfel schneiden. Die Chia-Mischung gut durchrühren und abwechselnd mit den Obstwürfeln in ein Glas schichten.

Optional: Mit Mandeln, Pistazien, Kokosflocken oder Müsli bestreuen.

Die Konsistenz des Chia-Puddings variiert je nach verwendeter Milch.

Fotos und Rezepte von Francesca Bettoni www.beautyfoodblog.com

[comfort zone]

SKIN · SCIENCE · SOUL

Mehr Informationen über unsere Produkte und Behandlungen und weitere Lifestyle-Tipps auf
www.comfortzone.it