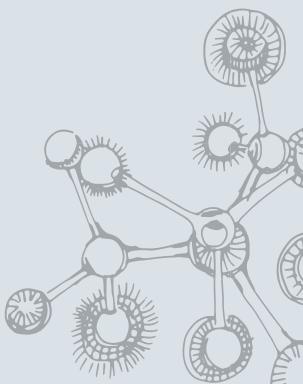


[**comfort zone**]

ACTIVE
PURENESS

reinigend glättend
mattierend

LIFESTYLE
AND SKIN CARE
GUIDE





INHALTSVERZEICHNIS

FETTIGE, UNREINE HAUT Wie sieht sie aus?

FETTIGE, UNREINE HAUT Was sind die Auslöser?

DER INTEGRIERTE ANSATZ für eine reine Haut

THE INTEGRATED APPROACH for clear pure skin

DIE PFLEGE-ROUTINE

WIRKSTOFFE

TÄGLICHE TIPPS zur Vermeidung von Pickeln und Pusteln

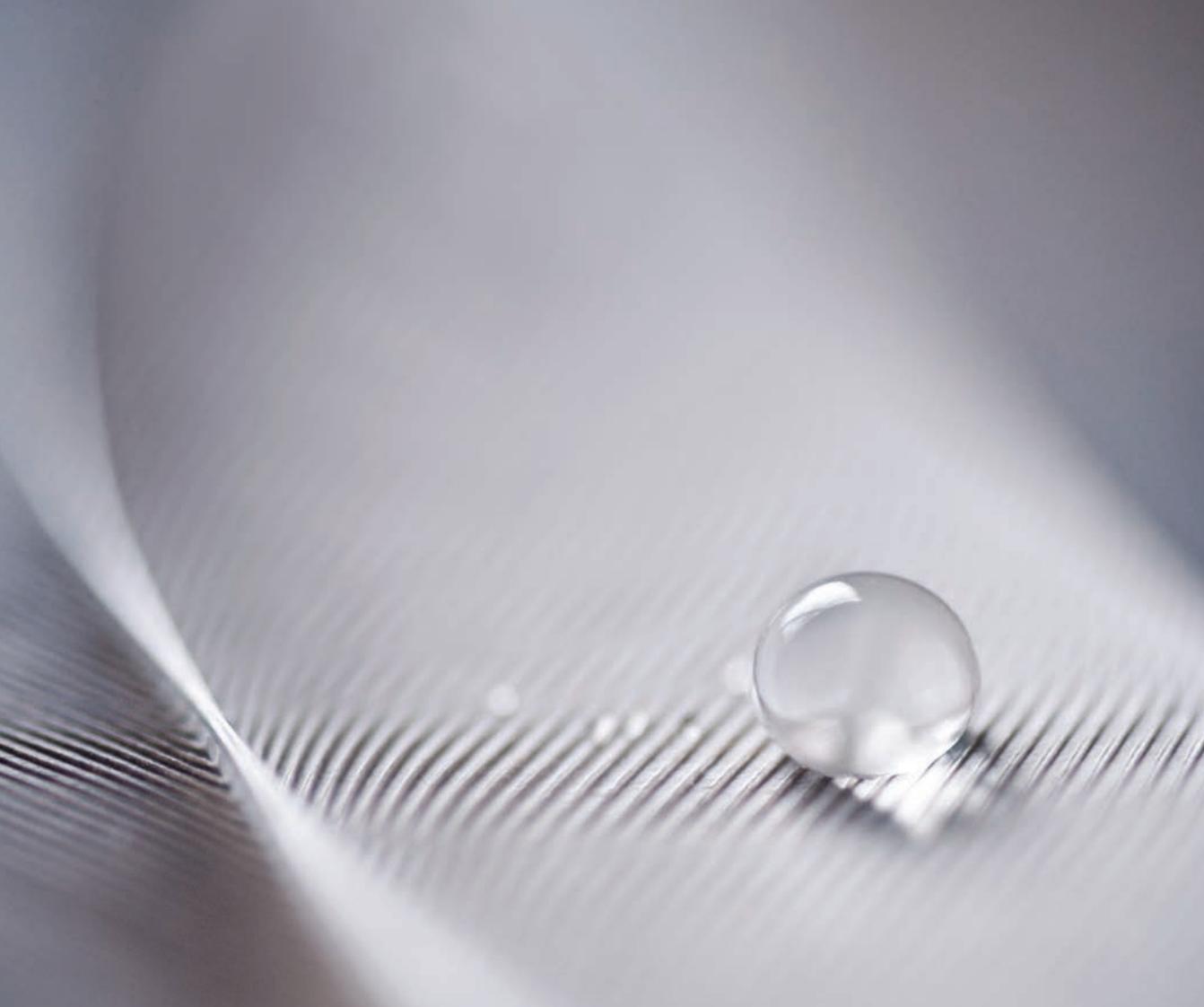
ERNÄHRUNGSTIPPS entgiftende Lebensmittel

REINIGENDE REZEPTUREN

FETTIGE, UNREINE HAUT WIE SIEHT SIE AUS?

Pickeln, Pusteln, Mitesser, vergrößerte Porten und ein fettiges Hautbild sind die meist verbreitetsten Zeichen einer unreinen Haut. Für die meisten Personen handelt es sich nur um eine Zeitspanne, die es zu überwinden gilt und, die sich im Wesentlichen auf die Pubertät beschränkt. Bei einigen kehren Pickel, Hautunreinheiten und Störungen des Hautbildes wieder, wenn hormonelle Umstellungen im Körper erfolgen oder extrem viel Stress vorliegt.

Ausgangspunkt für diese problematische Hautbedingung ist, dass die auf der Hautoberfläche befindlichen Poren verstopfen und somit Talg in den Talgdrüsen sowie Unreinheiten und tote Hautzellen entstehen können. Mitesser oder weiße, unter der Haut entstehende Punkte sind die Folge. Werden diese dann durch proliferierende Bakterien infiziert, kommt es zur sichtbaren Pickelbildung.



FETTIGE, UNREINE HAUT WAS SIND DIE AUSLÖSER?

Die wesentlichen Auslöser für eine fette Haut sind vielfältig und können endogener oder exogener Natur sein.

- › **GENETISCHE VERANLAGUNG:** Häufig handelt es sich um eine erbliche Veranlagung, die innerhalb einer Familie häufig auftritt.
- › **HORMONELLE UMSTELLUNG:** Männliche androgene Hormone spielen bei der Entwicklung von Talgfluss und Akne eine vorrangige Rolle. Diese erhöhen sich insbesondere während der Pubertät.
- › **KOSMETIKA:** Die Verwendung aggressiver oder aber von für einen Hauttyp zu reichhaltiger Produkte kann das Gleichgewicht der Haut verändern und eine Talgüberproduktion zur Folge haben.
- › **SCHLECHTE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN:** Auf indirekte Weise können eine unausgewogene Ernährung und "Junk Food" zur Entwicklung von Hautunreinheiten und Akne führen.



ACTIVE PURENESS REINIGEND, ENEUERND, MATTIEREND

ACTIVE PURENESS ist die perfekte Lösung zur Behandlung von fettige typische Hautunreinheiten und zur Vermeidung der Entstehung von Akne. Die Formulierung erfolgt auf der Grundlage peelender und hauerneuernder Alphahydroxsäuren, einer Mischung aus weißer und grüner Tonerde zur Aufnahme des Talgüberschusses und des natürlichen Extrakts der Tropenpflanze Garcinia Mangostana, die antioxidierend, antibakteriell und entzündungshemmend wirkt.

Ohne Silikone, Parabene, Mineralöle und SLES, mit bis zu 96 % der Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs.

Eine komplette Unisexlinie, die Tag für Tag die Haut normalisiert und Poren weniger sichtbar macht.

UNSER VERSPRECHEN SCIENCE-BASED CONSCIOUS FORMULAS™

Da Hautpflegeprodukte die Haut nähren und versorgen legen wir extrem viel Wert auf die Inhaltsstoffe, die wir in unsere Formeln geben. Wir wählen die feinsten Inhaltsstoffe und Öle natürlichen Ursprungs sowie die fortschrittlichsten Hightech-Moleküle und Trägersysteme aus.

Jeder Inhaltsstoff wird sorgfältig und in Hinblick auf die Gewährleistung maximaler Wirksamkeit, Sicherheit und Sensorialität unserer Produkte ausgewählt. Silikone wurden durch Öle ersetzt, die die Geschmeidigkeit, Zartheit und "wahrhaftige aktive Schönheit" der Haut bewirken.



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



ALL PACKAGING COMPONENTS
ARE RECYCLABLE



100% PAPER FROM
RESPONSIBLE SOURCES

made in Italy mit Kompetenz und Sorgfalt produziert mithilfe
von Strom aus erneuerbaren Energiequellen



DER INTEGRIERTE ANSATZ FÜR EINE KLARE, REINE HAUT

[comfort zone] glaubt an den integrierten Ansatz zum Erzielen von Schönheit und Wohlbefinden. In Zusammenarbeit mit unserem Wissenschaftlichen Komitee bieten wir ein innovatives Verfahren zur Erhaltung der Reinheit und Gesundheit von Haut und Körper und zur Kontrolle von Hautunreinheiten an.



Besuchen Sie
www.comfortzone.it/en/active-pureness-tips/
um mehr zu erfahren.

ACTIVE PURENESS GEISCHTPFLEGE

Testen Sie unsere hautbildausgleichende Tiefenreinigung für das Gesicht mit Spirulina-Algen. Eine ganz neue Gesichtspflege, die der Haut Strahlkraft, Glätte, ein gleichmäßiges Hautbild verleiht sowie einer fettigen, unreinen Haut entgegenwirkt.

DIE PFLEGE-ROUTINE



GEL

klärendes
Reinigungsgel

94% der Inhaltsstoffe
natürlichen Ursprungs

Für Morgens und abends
Mit 3 % Gluconolacton für
eine sanfte Scrub-Wirkung
SLES-frei.

200ml 6.76 fl.oz. US.

TONIKUM

reinigendes, hauterneuerndes
Tonikum

96% der Inhaltsstoffe
natürlichen Ursprungs

Für Morgens und abends
Mit 3 % Gluconolacton für
eine sanfte Scrub-Wirkung
Alkoholfrei

200ml 6.76 oz. US.

FLUID

mattierendes,
feuchtigkeitsspendendes Fluid

93% der Inhaltsstoffe
natürlichen Ursprungs

Für Morgens und abends
Ideal auch als Makeup-Basis
Ölfrei

30ml 1.01 fl.oz. US.

MASKE

mattierende
Tonerdemaske

94% der Inhaltsstoffe
natürlichen Ursprungs

Zweimal wöchentlich
Mit weißer und grüner Tonerde
Ideal bei vergrößerten Poren

60ml 2.02 fl.oz. US.

CORRECTOR

gezielter Corrector gegen
Hautunreinheiten

94% der Inhaltsstoffe
natürlichen Ursprungs

Auf Hautunreinheiten bis zu
mehreren täglich auftragen
Mit 3 % Glykol und 3 %
Mandelsäure

15ml 0.50 fl.oz. US.



ALPHAHYDROXYSAUREN

Gluconolacton, Mandelsäure
sowie Glykolsäure unterstützen die Scrub-Wirkung
und helfen die Sichtbarkeit von Poren zu verringern.

WIRKSTOFFE

GARCINIA MANGOSTANA EXTRAKT

Tropenpflanze, deren Frucht als
"Königin der Früchte" gilt. Der Extrakt hat eine starke
antioxidierende sowie effektive antibakterielle
und entzündungshemmende Wirkung.

MISCHUNG AUS WEISER UND GRÜNER TONERDE

Tonerde hat anerkannte reinigende Eigenschaften, absorbiert
Talgüberschuss und hat eine sichtbar
mattierende Wirkung.

TÄGLICHE TIPPS ZUR VERMEIDUNG DER PICKELBILDUNG

HALTEN SIE IHRE HAUT IMMER SAUBER

die zweimal täglich ausgeführte Gesichtswäsche ist die Voraussetzung zur Entfernung von Fettüberschuss und abgestorbener Haut, die die Poren verstopfen. Verwenden Sie ein sanftes Reinigungsmittel sowie warmes anstelle von heißem Wasser, das die Haut austrocknen oder reizen kann. Eine aggressive Seife kann die bereits entzündete Haut verletzen und weitere Entzündungen hervorrufen.

FEUCHTIGKEITSPFLEGE eine fettige Haut hat zwar Talgüberschuss, kann jedoch trotzdem auch trocken sein. Verwenden Sie eine Feuchtigkeitspflege, die die Trockenheit und das Haut-Peeling verringert.

MAKEUP SPARSAM VERWENDEN während eines Ausbruchs möglichst auf Makeup verzichten. Wenn Sie Makeup verwenden, waschen Sie es am Ende des Tages ab. Entscheiden Sie sich möglichst für ölfreie Kosmetika ohne Farbstoffe und chemischen Zusätze.

NICHT INS GESICHT FASSEN vermeiden Sie es, ihr Gesicht oder Ihre Wange zu berühren. Sie können auf diese Weise nicht nur Bakterien verbreiten, sondern die bereits entzündete Gesichtshaut weiter reizen. Pickel niemals mit den Fingern ausquetschen oder aufkratzen, da dies zu Entzündungen und Narbenbildung führen kann.

TREIBEN SIE REGELMÄSSIG SPORT regelmäßiger Sport hilft, die Haut in einem gesunden und glatten Zustand zu erhalten, da man beim Schwitzen Gifte ausscheidet, die ansonsten die Entstehung von Hautunreinheiten begünstigen könnten.



ERNÄHRUNGSTIPPS TGIFTENDE LEBENSMITTEL

Die Auswahl der richtigen Lebensmittel trägt einen erheblichen Beitrag zum Erhalt eines klaren Hautbildes.

LEBENSMITTEL MIT EINEM NIEDRIGEN GLYKÄMISCHEN INDEX

Für eine entgiftende und Akne vorbeugende Ernährung auf Zutaten verzichten, die den Insulinspiegel zu schnell nach oben treiben. Entscheiden Sie sich vielmehr für Vollkornprodukte und Graupen, getrocknete Linsen, Dinkelspannaghetti, getrocknete Kichererbsen sowie reichlich Obst und Gemüse.

OMEGA 3-REICHE LEBENSMITTEL

Lachs (möglichst nicht aus der Zucht) und Nüsse verbessern die Talgqualität und reduzieren Entzündungen sowie das Auftreten von Mitessern.

VITAMIN A-REICHE LEBENSMITTEL

Aprikosen, Tomaten, Kürbis, Eier und Chilischoten enthalten Beta-Karotin, den Vorläufer von Vitamin A, oder Retinol, ein wirksamer Antiakne-Wirkstoff.

REINIGENDE REZEPTE SUSHI MIT VENUSREIS

Für 6-8 Personen

Für das Sushi

425,25 g schwarzer Reis
4 Tassen Wasser
1 Teelöffel Salz
1/3 Tasse + 1/2 Esslöffel Reisessig
1/2 Esslöffel Ahornsirup oder Honig
193 g frischer Lachs
1/2 Gurke
1/2 Karotte, geschält

Den Reis mit kaltem Wasser abwaschen. Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Reis so lange darin kochen, bis das Wasser vollständig vom Reis aufgesaugt wurde. Wenn der Reis fertig ist, den Reisessig und das Sirup einrühren. Den Topf zudecken und 10 Minuten ruhen lassen. 10 Minuten Vollständig abkühlen lassen. Den Lachs und das Gemüse in Längsstreifen schneiden. Die Sushi-Matte mit Frischhaltefolie auslegen und die Algen mit der glänzenden Seite auf die Matte legen. Mit feuchten Händen eine dünne Reisschicht über das Nori Blatt streuen und ca. 1,5 cm Platz am Ende freilassen. Den Lachs und die Gemüestreifen. Die Dillzweige und den marinierten Ingwer nach Bedarf daraufgeben. Die Matte aufrollen und dabei leicht mit den Fingern andrücken, so dass eine kompakte Rolle entsteht. Die Rolle mit einer Frischhaltefolie umwickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Den Vorgang wiederholen. In einer Schüssel die Saucenzutaten vermischen. Die Frischhaltefolie entfernen und die Rolle mit einem sehr scharfen Messer in relativ dicke Scheiben schneiden. Die Sushi-Röllchen auf einem Servierteller anrichten und mit dem marinierten Ingwer und der Sauce servieren.



REINIGENDE REZEPTUREN RÜBEN- UND BEEREN-SMOOTHIE SCHALE

Für 1 Person

Zutaten

1 kleine rote Bete, geschält (ca. 50 g)
1 lila Karotte, geschält
1 grüner Apfel
1 Banane
1/3 Tasse frischer Beerenmix
ca. 0,5 cm frischen Ingwer, geschält
1/3 Tasse Kokosnusswasser oder Mandelmilch
3-4 Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine glatte, cremige Konsistenz erzielt wird. Abschmecken und gegebenenfalls nachsüßen oder nachwürzen. Alles in eine Schale geben und mit den gewünschten Toppings garnieren. Sofort servieren.

Fotos und Rezepte von Francesca Bettoni www.beautyfoodblog.com

[comfort zone]

SKIN SCIENCE SOUL

Entdecken Sie mehr über unsere Produkte, Profi-Pflegen und Lifestyle-Tipps unter
www.comfortzone.it