



# ENBIENSA®

orthomolekulare & holopathische Präparate in Premiumqualität

## NEWSLETTER

Lieber ENBIENSA - Partner, lieber ENBIENSA - Kunde,

auch wenn die Winterzeit durchaus ihre reizvolle Seiten hat, freuen wir uns, dass das Tageslicht mit motivierenden Sonnenstrahlen um 1-2 Minuten täglich zunimmt. Trockene Heizungsluft und Kälte haben Haut und Schleimhäute beansprucht.

Zeit um aus dem Winterschlaf zu erwachen und

fit und schön in den Frühling zu starten!

**ENBIENSA unterstützt Sie in ihrer Schönheit von innen und außen.**

In der heutigen Ausgabe möchten wir Ihnen unsere Produkte Q-10 Hautcreme, D-Biotin und Aloe Vera Saft vorstellen.

**Tipp:**

Ausreichend und über den Tag verteilt trinken! Auch über unsere Haut verlieren wir ständig an Feuchtigkeit.



**Q10 Haut Creme –**

Regeneration, Pflege & Schutz

Das Coenzym Q10 fördert auf außergewöhnlich intensive Weise das jugendliche Aussehen, selbst bei empfindlicher Haut. Abgestimmte Inhaltsstoffe wie Olivenöl, Sheabutter, Squalan, Allantoin und Urea unterstützen die kosmetische und medizinische Pflege der Haut. Eine sichtbare Glättung und Straffung ist das Ergebnis. Auf die Inhaltsstoffe kommt es an! Die Creme ist frei von Parabenen, Mineralölen, PEG, Farb- und Duftstoffen.



**D-Biotin 2,5mg – das Schönheitsvitamin**

Biotin, auch als Vitamin H bekannt, sowie Vitamin B6 (Pyridoxin) gehören zur Gruppe der wasserlöslichen B-Vitamine. Zusammen mit Glutathion, ein wichtiges intrazelluläres und detoxifizierendes Anti-oxidans, wird der Komplex bei Haarausfall, brüchigen bzw. rissigen Fingernägeln sowie trockener/schuppiger Haut inkl. Beschwerden an Lippen und Schleimhäuten empfohlen. Weitere Einsatzgebiete sind unterstützend bei psychischen Verstimmungen, erhöhter Reizbarkeit und allgemeiner Schwäche.

**Tipp: Schocklüften zweimal am Tag sorgt für Sauerstoff!**



**Aloe Vera Saft – das beste aus der Natur.**

Aloe Vera mit seinen ~200 biologisch aktiven Inhaltsstoffen erweist sich auch besonders zur innerlichen Anwendung geeignet. In Studien konnten antiinflammatorische, antioxidative (Inhibition der Prostaglandin E2 Produktion) und allgemein immunmodulierende Eigenschaften aufgezeigt werden. Gerade der Alterungsprozess ist auf oxidative/freie Radikalsprozesse zurückzuführen. Besondere Sorgfalt liegt auf einer schonenden Gewinnung ohne Druck und Temperatur sowie ohne den, unter der Blattrinde vorkommenden und diuretisch wirksamen Aloeninen.



### Rezepttipp:

Schnelles und schmackhaftes Winter-Ofengemüse mit feinem Cocowell- Duft

Rezept für 2 Personen

Zutaten Wintergemüse:

2 gestrichene EL Kokosöl

2 Zehen Knoblauch und 4 kleine Schalotten 2

mittelgroße Kartoffeln bzw. auch Süßkartoffeln 1

Stück (ca. 300 g) Kürbis

2 Stück Karotten

Wahlweise und nach Vorlieben ergänzend: Sellerie, Pastinaken, Pilze, Brokkoli etc.

1 mittelgroßer Apfel bzw. wahlweise Birne

Grobes Meersalz, etwas Paprikapulver edelsüß sowie wahlweise

Schwarzkümmelsamen

2 Zweige frischer Rosmarin

Zutaten Mandelcreme-Dip:

50 g weißes Mandelmus

100 g kaltes Leitungswasser

1/2 TL Kräutersalz

1 TL mittelscharfer Senf

Ein Spritzer Zitronensaft

Chili nach persönlichem Belieben

Tipp: Kokosöl hat von Natur aus ein Fettsäuremuster, das hohe Temperaturen bis 210°C gut zulässt. Das native Kokosöl Cocowell aus kontrolliert-biologischem Anbau, wird schonend und ohne Hilfsmittel kalt gepresst.

Zubereitung:

Knoblauch und Schalotten in einem ofenfesten Geschirr in Cocowell Kokosöl anschwitzen. In Spalten geschnittenes Gemüse der Saison (Herbst-&Wintergemüse wie Kürbis oder Wurzelgemüse wie Karotten und Pastinaken, aber auch Pilze, Brokkoli etc.), würzen und in Spalten geschnittene Äpfel oder Birne hinzufügen.

Das Gemüse etwa 20 min. im Ofen bei Ober- und Unterhitze garen, bis es weich ist, von Zeit zu Zeit Geschirr mit Ofenhandschuh schütteln um gleichmäßige Bräunung zu erreichen. Die letzten 5 Minuten frische Rosmarin-Zweige zugeben und mitbraten lassen. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Dazu Dip in kleinen Schälchen servieren.

Zubereitung Dip:

Alle Zutaten im Mixer kurz durchmischen und abschmecken.

Wohl bekomms !

### Studien Aloe Vera

Radha H., M., & Laxmipriya, N. (2015). Evaluation of biological properties and clinical effectiveness of Aloe vera: A systematic review. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*.

Rahmani, A., Aldebasi, Y., Srikar, S., Khan, A., & Aly, S. (2015). Aloe vera: Potential candidate in health management via modulation of biological activities. *Pharmacognosy Reviews*.

Newsletter beantragen oder abbestellen? Klicken Sie [hier](#) .

© 2015 Akti-Life S.L. - ENBIENSA, GF-Martin Fond Tous,  
Calle Cabrera 11,E-07458 Can Picafort/Baleares/SPAIN  
Logistikzentrum M. Koisser, Mayrwiesstrasse 27, A-5300 Hallwang,  
Tel. +43(0)662-661055 E-Mail: [admin@enbiensa.ag](mailto:admin@enbiensa.ag)  
[Impressum](#) | [AGB](#) | [Datenschutz](#)



Be nice to the world. Please don't print this e-mail unless you really need to.