



★★★★★

PALACE MERANO

HEALTH FOR LIFE


**REVITAL**  
 DETOX FOR LONGEVITY

Health  
for Life

# L'esprit du bien-être

Chers Amis,

Nous sommes toujours ravis de vous compter parmi nos hôtes et de vous accueillir dans la douce ville de Merano.

Considérée ville thermale depuis 1830, elle est l'une des stations hydrominérales les plus importantes d'Europe. Merano est réputée pour son climat doux et sa végétation alpino-méditerranéenne, si prisés pour se régénérer, grâce aux **parcours personnalisés Revital Detox du Palace Hôtel Merano**, le lieu idéal pour se détendre loin du tumulte de la vie quotidienne.

**Les programmes de soins préventifs Revital** visent à éliminer les toxines, à récupérer de l'énergie et à déclencher la perte de poids. Grâce à l'équipe de professionnels médicaux, thérapeutes et nutritionnistes qui depuis plus de 20 ans collaborent ensemble, vous pourrez retrouver un équilibre sain et une nouvelle énergie vitale.

Une alimentation équilibrée est fondamentale pour rester en bonne santé le plus longtemps possible. Au Palace Merano vous apprendrez comment corriger les mauvaises habitudes grâce à un concept nutritionnel exclusif et unique. Avec pour objectif de purifier le corps des toxines accumulées, le

**programme diététique Revital Detox utilise des produits exclusivement frais, de saison, d'origine végétale, riches en vitamines et antioxydants naturels.**

L'équipe du **Chef Günther Pirhofer** ravit les papilles avec des plats sains et savoureux.

Durant le séjour, vous aurez la possibilité d'apprendre, au travers de cours de cuisine, des recettes originales, réalisables à la maison et de nouvelles méthodes de cuisson pour la conservation des nutriments.

**La ligne cosmétique Revital** enrichit sa gamme avec notamment le **nouveau masque Hydra Essential Velvet pour le visage et la crème Termoattiva pour le corps**. Les thérapeutes et les agents d'hydro-fangothérapie Revital utilisent des produits professionnels uniques, riches en substances actives qui interagissent en synergie les unes avec les autres comme l'eau de source du Haut-Adige, les extraits végétaux naturels, les algues marines et les argiles très pures des côtes de Bretagne.

Bienvenue au Palace Merano, toute l'équipe a hâte de vous accueillir et de mettre tout en œuvre pour que vous vous sentiez comme chez vous !



# STRESS ET SOINS REVITAL

*Qu'est-ce que le stress ? Existe-il différents types de stress ?  
Peut-il y avoir un stress positif pour notre corps ou le stress est-il  
seulement négatif ?*

Il convient de préciser que le stress, en soi, n'est pour l'organisme humain ni un bien, ni un mal. **À vrai dire, sans stress, le genre humain n'existerait pas.** En effet, bien qu'il ait aujourd'hui une connotation négative, le stress est une réponse physiologique normale qui dans l'histoire de l'évolution de l'espèce humaine s'avère positif.

**Le stress n'est pas toujours négatif : il peut faire du bien et prend dans ce cas le nom d'eustress, ou être nocif et devenir un distress.**

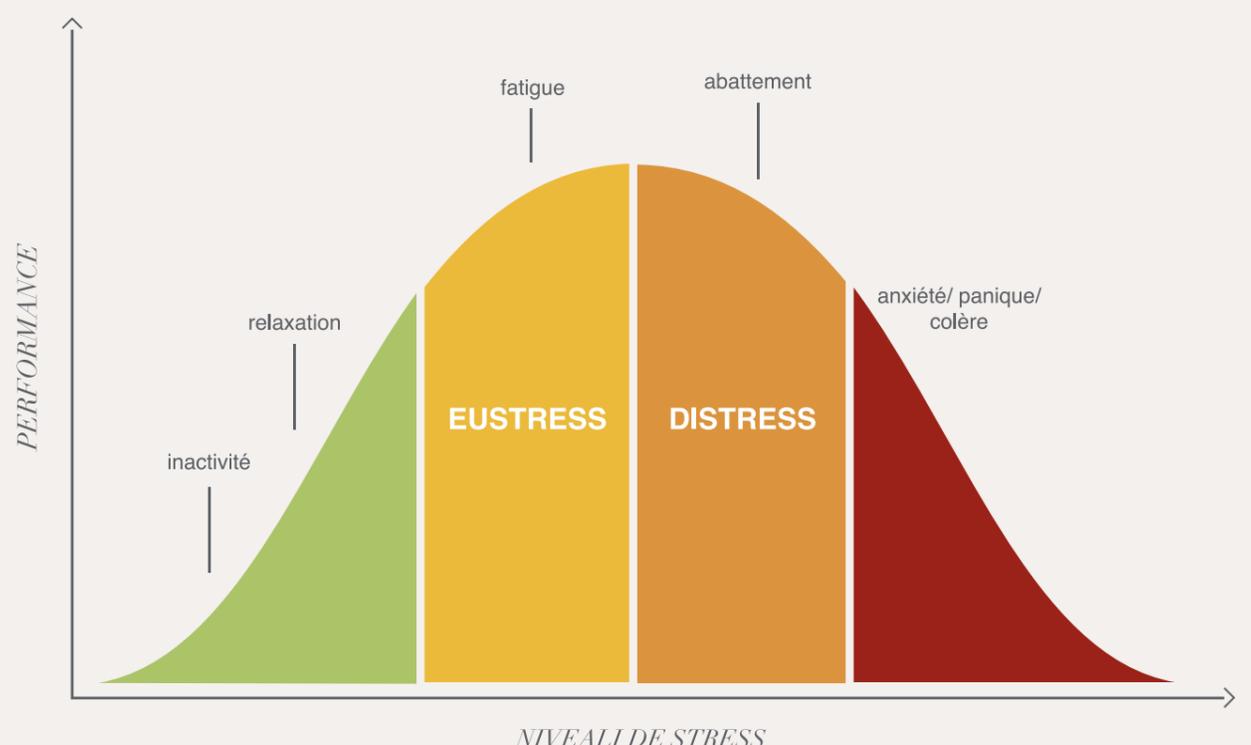
Ce qui distingue le stress positif du stress négatif est le degré d'insécurité. Plus simplement, le stress est positif lorsqu'il est souhaité. Il donne une sensation de dominer l'environnement et engendre un maximum de vitalité ; c'est ce stress qui est indispensable à la vie, qui se manifeste sous forme de stimulations ambiantes constructives et avantageuses. La « **réaction au stress** »

nous aide à nous préparer physiquement et psychologiquement à faire face à un problème. Le stress peut être une bonne chose lorsque, dans une certaine mesure et sur des périodes de temps limitées, il nous aide à vaincre les crises que nous vivons inévitablement. Si la « réaction au stress » nous apporte de la vigueur, de l'enthousiasme et de la proactivité, il s'agit donc d'une bonne chose car elle améliore l'état de santé général de la personne. **L'eustress nous permet de garder la santé et d'être heureux.**

A contrario, **le stress est négatif et prend le nom de distress** lorsqu'il n'est pas souhaité, lorsqu'il est désagréable et accompagné de sensations d'insécurité, d'inconfort et de crainte. Le stress négatif est déplaisant, comme lorsque l'on se sent désemparé et que l'on regrette de ne pas arriver à dominer la situation, créant une sensation d'anxiété. Des exemples de distress, sont ceux qui provoquent de grosses instabilités émotionnelles et physiques difficiles à résoudre.

## COURBE DU STRESS

- Stress Faible** (utile pour la récupération)
- Stress Fonctionnel** (il peut être positif ou négatif et permet une performance optimale)
- Stress Dysfonctionnel** (affaiblit l'organisme en affaiblissant les ressources physiques et mentales)
- Burn-out** (peut déclencher de véritables pathologies dues au stress)



## Mais que se passe-t-il au niveau physique dans les situations auxquelles nous devons faire face au quotidien ?

L'organisme n'a qu'un seul objectif : mettre l'individu dans la meilleure condition pour faire face à une situation difficile ou d'insécurité. Il doit être capable de combattre si l'adversaire est à sa mesure ou si le stress est gérable, et fuir si ce qui est en face est plus fort, ou si le stress est ingérable. Notre physique doit dans tous les cas être prêt à affronter n'importe quelle situation de la meilleure façon.

La quantité d'événements stressants et leur durée peut être considérée comme

un excellent indice de prédiction de l'état de santé ou de l'apparition de problèmes. Les effets négatifs apparaissent lorsqu'il y a une incohérence entre les demandes de l'environnement et la capacité individuelle à les satisfaire.

Les personnes qui subissent un stress permanent ont 45% de probabilité en plus de développer un diabète de type II, ont un système immunitaire plus faible, leur pression sanguine augmente, ainsi que l'envie de sucre, l'augmentation de cortisol dans le sang réduit la libido et l'activité sexuelle.

**La fatigue physique et mentale trouve son origine dans notre style de vie, dans un quotidien qui nous expose à de nombreux types de stress qui peuvent avoir un impact positif ou négatif sur nos capacités cognitives et sur nos performances physiques.**

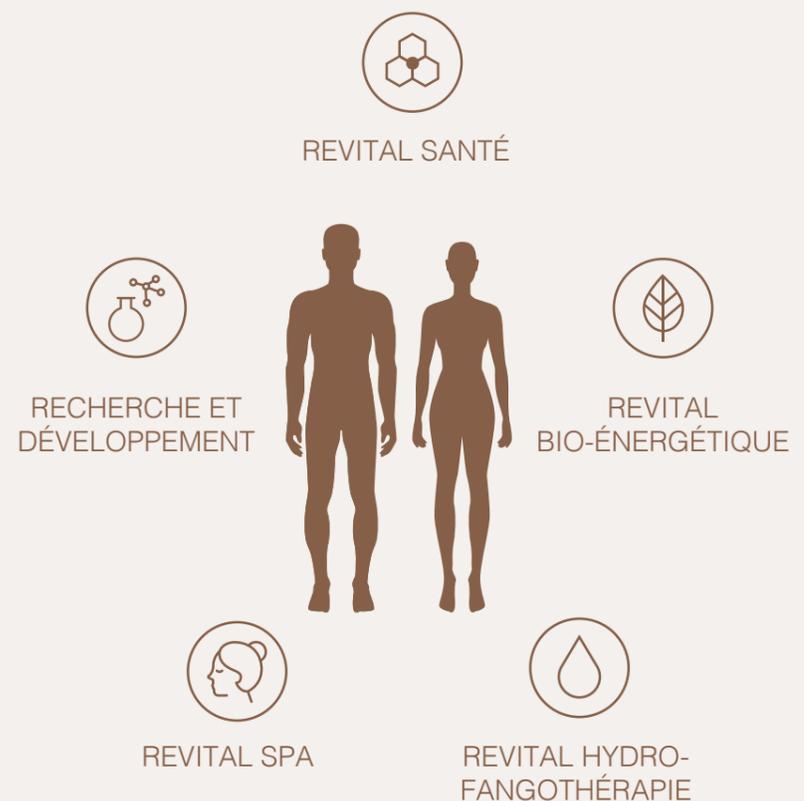
Pour neutraliser ces facteurs de risque, il est conseillé de suivre une période de soins préventifs qui servent à améliorer la santé et à reprendre le maximum de force.

Les soins personnalisés Revital du Palace Hotel de Merano visent à **réduire le stress négatif / à éliminer les toxines / à amorcer la perte de poids** et à restaurer l'énergie de l'organisme pour réactiver de manière équilibrée les différents processus d'auto-guérison du corps.

Le métabolisme est stimulé, la fonction digestive s'améliore, les muscles ont plus de tonus, la peau est raffermie

La qualité du sommeil est optimisée, ce qui améliore la qualité de vie.

Les diététiciens aident à changer les mauvaises habitudes alimentaires.



La circulation sanguine et lymphatique s'améliore grâce à la perte de poids, les organes périphériques et vitaux du corps reçoivent plus d'oxygène et de nutriments

Le système immunitaire est renforcé.

Toutes ces influences positives améliorent les fonctions cérébrales et physiques.



# L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ET LE RÉGIME REVITAL DETOX

**Grâce à la présence de systèmes tampon, l'organisme est capable à lui seul, de neutraliser l'excès d'acidité ou d'alcalinité et de maintenir la valeur du Ph en équilibre.**

L'échelle Ph varie, par convention, de 0 à 14 : 0 indique l'acidité complète et absolue, et 14 la basicité totale. **Le Ph 7 indique la neutralité.** Dans la nature, très peu de substances sont réellement neutres.

À l'intérieur de l'organisme, le Ph varie considérablement en fonction des différents environnements et des zones affectées aux différentes fonctionnalités.

**Les valeurs compatibles avec l'organisme varient de 6,8 à 7,8.**

Le Ph de l'environnement à l'intérieur du corps exprime le potentiel de santé des fluides internes et externes aux cellules. **La vie se déroule le long de cette échelle.**

**Un corps en bonne santé arrive à se purifier de manière autonome et adéquate, à condition que ces systèmes ne soient pas surchargés avec des doses excessives de toxines et de catabolites** (détritus acides provenant du métabolisme cellulaire).

Par exemple, le Ph alcalin du suc pancréatique sert d'une part au fonctionnement correct des autres enzymes impliquées dans la digestion, et d'autre part





à récupérer l'état d'équilibre acido-basique qui s'est créé avec la sécrétion d'acide dans l'estomac.

**Pour rester le plus longtemps en bonne santé et éviter les maladies, l'organisme doit pouvoir maintenir un Ph absolument stable.** Par exemple, un régime excessivement riche en aliments acidifiants engagera inévitablement les systèmes tampons physiologiques, qui pourraient être incapables de faire face à l'événement, et créer une saturation acide. **La congestion cellulaire entraînera ensuite un changement du terrain biologique de l'organisme,**

et l'affaiblissement du système immunitaire ouvrira la porte aux maladies chroniques et dégénératives.

**Cela ne veut pas dire qu'il convient d'éliminer tous les aliments acidifiants, mais qu'il est essentiel de suivre un régime équilibré** et d'ajouter des aliments qui apportent suffisamment de vitamines, d'oligoéléments et d'antioxydants (fruits et légumes) pour combattre un éventuel environnement acide (par exemple, un dîner à base de viandes, avec du vin, suivi d'un café).

## *Signes que notre corps est trop acide*

**Manque d'énergie**

**Intolérances et allergies alimentaires**

**Surpoids**

**Douleurs musculaires et ostéoarticulaires**

**Gingivite et mauvaise haleine**

**Inflammations fréquentes des voies respiratoires**

**Teint terne et peau sèche**

**Constipation et ballonnement**

⊗ Les aliments qui peuvent **provoquer des phénomènes d'acidification excessive** sont le sucre blanc, les farines raffinées, les aliments transformés et la consommation excessive de viande, de café et de thé.

✓ Il faut en revanche privilégier **les fruits et les légumes de saison, frais et bio, le yaourt, les légumineuses, les fruits à coques, les graines oléagineuses et les huiles.** Le régime Revital Detox, avec son concept exclusif qui tient compte de l'équilibre acido-basique, apporte un bienfait décisif et immédiat à l'organisme.

**IL EST PAR CONSÉQUENT CONSEILLÉ DE LE SUIVRE AU MOINS 2 FOIS PAR AN CAR :**

- il est **riche en aliments possédant des propriétés antioxydantes** et ralentit le processus de vieillissement ;
- **il redonne de l'énergie et de la vitalité au corps** qui lui permettent de réactiver les processus d'auto-guérison naturelle ;
- il favorise la **perte de poids** ;
- il réduit sensiblement la **constipation et les ballonnements** ;
- **il améliore l'humeur** et les fonctions cérébrales ;
- il protège et fortifie le **système immunitaire** ;
- **il renforce le système ostéoarticulaire** ;
- il redonne immédiatement **brillance et éclat** à la peau.

# La ligne cosmétique Revital étend sa gamme

En harmonie avec les principes de la méthode Revital, mise au point au Palace Merano pour redonner une nouvelle vigueur, santé et longévité à l'organisme, **la ligne cosmétique Revital ajoute 5 nouvelles formules à la gamme.** Pour hydrater et nourrir en profondeur la peau, et favoriser ainsi la santé et le ralentissement du vieillissement du visage, la gamme Revital Cosmetica s'enrichit de deux nouvelles crèmes et d'un masque anti-âge. Deux produits absolument innovants ont été étudiés pour le corps : un gel hautes performances pour préparer le corps à l'activité sportive et un gel extraordinaire pour raffermir et tonifier les tissus.

Développées avec des technologies de pointe, en partant de l'idée que le corps humain est un organisme biologiquement holistique, les nouvelles formules visent à respecter la particularité et les caractéristiques de tous les types de peau. La ligne Revital utilise des **substances actives naturelles** comme l'eau de source du Haut-Adige, des matières premières et des extraits végétaux de très grande qualité, des algues marines de Bretagne, des huiles essentielles et des argiles très pures. Les produits ne sont pas testés sur des animaux et ne contiennent pas de silicones.



## FACE CARE

### REVITAL HYDRA ESSENTIAL VELVET MASK

Masque à l'acide hyaluronique et Gatuline® Expression. Masque visage à effet hydratant, riche en Acmeolla oleracea, principe actif spécifique pour combattre les rides d'expression et prévenir les signes de l'âge. La présence d'aloë vera et de shorea garantit un surplus de nutriment et de vitalité pour une peau éclatante et lumineuse.

**Acide hyaluronique, acmeolla oleracea, aloë vera, beurre de karité, ceratonia siliqua, shorea, vitamine E, huiles essentielles de menthe, citron, thym et pin.**

### REVITAL INTENSIVE NOURISHING CREAM

Pour peaux exigeantes, sèches et déshydratées. Crème nourrissante aux fonctions protectrices contre les agents atmosphériques et à haut pouvoir anti-âge.

**Grâce aux protéines de soie, à la Vitamine E et au panthénol, elle protège et aide à renouveler les tissus de la peau du visage.**

### REVITAL ANTIOX REPAIR NIGHT CREAM

Crème de nuit nourrissante. Durant le repos nocturne, son complexe dermo-cosmétique agit en décongestionnant les capillaires stressés et en bloquant l'action des radicaux libres. Idéale en association avec les ampoules Revital Vitamin Booster.

**Vitamine C, vitamine E, huiles de pépins de raisin, huile de bourrache, ceratonia siliqua, panthénol, aloë vera.**



# BODY CARE

## REVITAL THERMOACTIVE CREAM

Crème thermoactive. Prépare les muscles à l'activité sportive. Peut activer un léger effet chauffant et agréable durant les performances physiques. Combat de manière naturelle les douleurs musculaires, les contractures et les courbatures. Traitement corporel efficace pour lutter contre les défauts disgracieux de la peau. Grâce à son effet chauffant et détox, elle aide à lutter contre la cellulite compacte et l'excès de tissu adipeux. Elle peut être utilisée sur l'abdomen et sur les cuisses, recouverte d'un film transparent et laissée posée jusqu'à 20 minutes.

**Extrait d'arnica, hypericum et capsicum, huiles essentielles de romarin, marjolaine, noix de muscade, coriandre, camphre.**

## REVITAL BODY FIRMING GEL

Gel corporel pour raffermir et tonifier le tissu grâce aux actifs comme le Voluffiline (sarsasapogénine extraite des racines de la plante asiatique Anemarrhena asphodeloides), il favorise le volume du corps avec un effet cosmétique similaire au lipofilling. Proteasyl (extrait du pois) est un complexe inhibiteur de protéase qui agit en favorisant l'élasticité et la fermeté de la peau. Il contient du chritmum maritimum (fenouil marin) qui a un effet régénérant, de la Vitamine E, du panthénol. Gel à la texture fraîche et à l'absorption rapide.

**Idéal pour un traitement à effet tenseur immédiatement perceptible et qui aide en même temps à renforcer les tissus et à lutter contre le vieillissement cutané.**

# TAPIOCA À L'ORANGE



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

100 ml de jus d'oranges pressées

40 g de perles de tapioca

1 cuillère de sirop d'agave

## PRÉPARATION

1. Faire bouillir le jus d'orange puis ajouter le tapioca.
2. Faire cuire pendant 7/8 minutes puis ajouter le sirop d'agave.
3. Laisser bien refroidir puis placer au réfrigérateur.
4. Décorer selon vos goûts.

**Le tapioca est un aliment** obtenu à partir des racines de manioc, une plante très appréciée et utilisée en Afrique équatoriale et en Amérique du Sud. **Le tapioca est sans gluten, contient très peu de résidus, est très facile à digérer et délicat pour l'intestin.** Il est indiqué dans toutes les maladies de l'appareil digestif, y compris les colites. Extrêmement riche en amidon, il fournit de l'énergie immédiatement disponible : il est par conséquent conseillé de ne pas exagérer dans la quantité ingérée surtout en cas de diabète et de surpoids.

Une fois cuites, les perles de tapioca utilisées dans cette recette, prennent du volume et deviennent gélatineuses, raison pour laquelle elles favorisent une sensation agréable de satiété. En cuisine, le tapioca trouve différentes applications, par exemple en tant qu'épaississant naturel pour préparer des desserts ou des crèmes.

**L'orange est un fruit riche en eau, en sucres simples et en fibres et a un faible apport calorique.** Cet agrume contient par ailleurs des sels minéraux comme le potassium (pour la santé du cœur et du système circulatoire), du calcium et du phosphore (pour la santé des os et des dents) du sodium et des vitamines.

Sa haute teneur en vitamine A est bénéfique pour la fonction visuelle, le bon maintien de la peau et aide à prévenir les infections. La vitamine C est importante pour sa fonction antioxydante, anti-âge car elle favorise l'absorption du fer. Grâce à la présence d'acide citrique, l'orange facilite le processus de digestion.

En plus de réguler l'absorption des sucres, la fibre présente en particulier dans la partie blanche sous la peau, favorise le péristaltisme et le transit intestinal.

*Seule contre-indication : En cas d'allergie et pour les personnes souffrant d'acidité et de reflux gastriques.*