



★★★★★

PALACE MERANO

HEALTH FOR LIFE

REVITAL
DETOX FOR LONGEVITY

Health
for Life

Lo spirito del benessere

Carissimi,

per noi è sempre un piacere avervi tra i nostri ospiti nella splendida città di Merano. Considerata località di cura dal 1830, è una delle stazioni climatiche più importante d'Europa; Merano offre un clima mite in ogni momento dell'anno ed è quindi il luogo ideale per rilassarsi dallo stress della vita quotidiana e rigenerarsi, grazie ai **percorsi personalizzati Revital Detox del Palace Hotel**.

I **programmi di cura preventiva Revital** sono mirati all'eliminazione delle tossine, al recupero energetico e all'avvio al dimagrimento. Grazie allo staff di professionisti medici, terapisti e nutrizionisti che da oltre 20 anni collaborano insieme, potrete ritrovare un sano equilibrio e nuova energia vitale.

Un'alimentazione corretta è fondamentale per mantenersi in salute il più a lungo possibile. Al Palace Merano apprenderete come modificare le cattive abitudini attraverso un concetto nutrizionale esclusivo e unico. Con l'obiettivo di depurare il corpo dalle tossine accumulate, la **dieta Revital Detox utilizza solo prodotti stagionali freschi, di origine vegetale e ricca in vitamine e antiossidanti naturali**.

Il team dello **Chef Günther Pirhofer** delizia il palato con piatti sani e gustosi. Durante il soggiorno avrete la possibilità di imparare, attraverso i corsi di cucina, alcune ricette straordinarie e nuovi metodi di cottura per il sano mantenimento dei principi nutritivi.

La **linea cosmetica Revital** è arricchita e presenta un ampliamento della gamma, come la **nuova maschera Hydra Essential Velvet per il viso e la crema Termoattiva per il corpo**. I terapisti e gli operatori di idrofangoterapia Revital utilizzano prodotti professionali unici, ricchi di sostanze attive in sinergia tra loro come l'acqua di sorgente dell'Alto Adige, i fitoestratti naturali, le alghe marine e le argille purissime della Bretagna.

Benvenuti al Palace Hotel di Merano, tutto lo staff non vede l'ora di farvi sentire come a casa!



STRESS E CURE REVITAL

Cos'è lo stress? Esistono diversi tipi di stress? Ci può essere uno stress positivo per il nostro corpo oppure è solamente negativo?

È bene chiarire che lo stress, di per sé, non rappresenta per l'organismo umano né un bene né un male. **Anzi, senza stress non esisterebbe il genere umano.** Infatti, anche se oggi è diventato un termine negativo, lo stress è una risposta fisiologica normale e nella storia dell'evoluzione della specie umana risulta positiva.

Lo stress non è sempre negativo: può fare bene e quindi prende il nome di eustress oppure essere dannoso e diventare un distress.

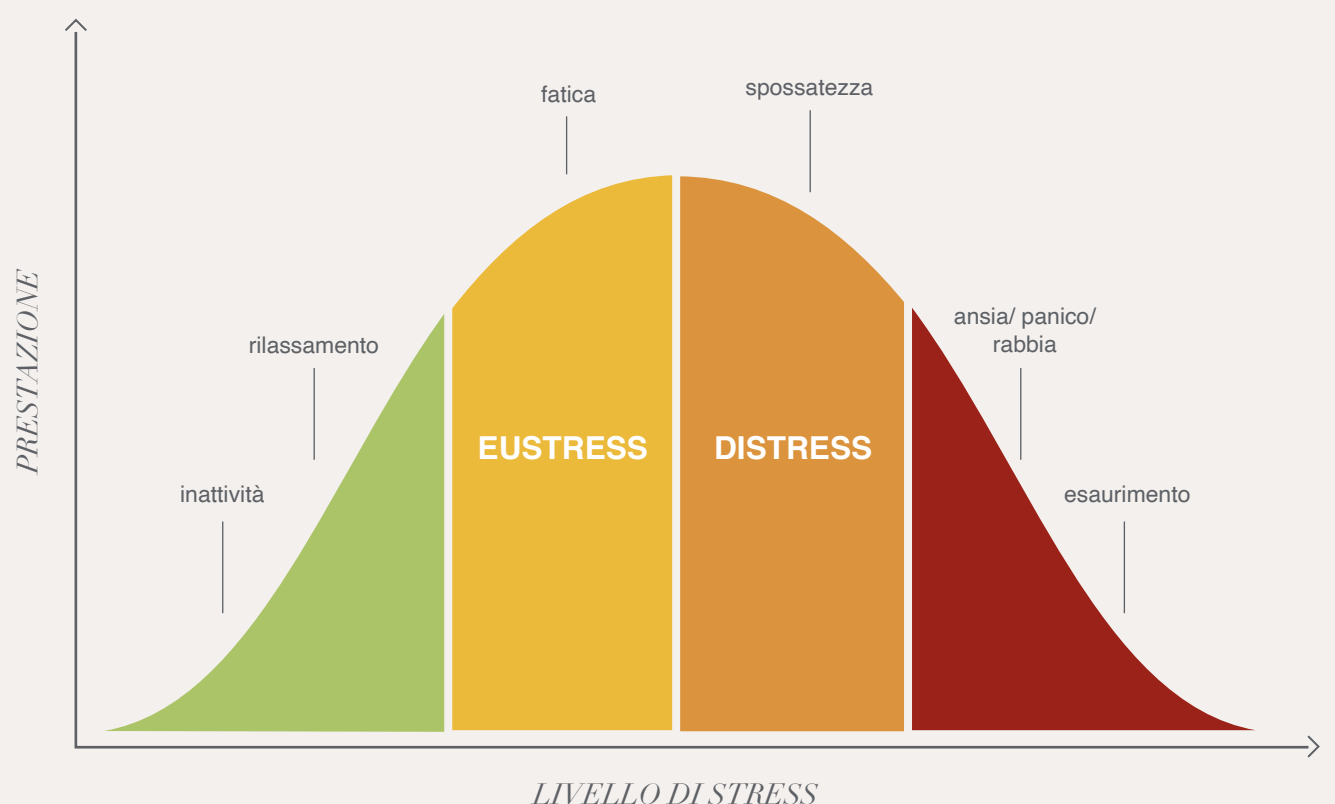
Ciò che contraddistingue lo stress positivo da quello negativo è il grado d'insicurezza. In parole più semplici, lo stress è positivo quando è desiderato, ci fornisce la sensazione di dominare il proprio ambiente e di conseguenza la vitalità cresce al massimo, è quello indispensabile alla vita, che si manifesta sotto forma di stimolazioni ambientali costruttive ed interessanti. La “**reazione**

di stress” ci aiuta a prepararci fisicamente e psicologicamente ad affrontare un problema. Lo stress può essere una buona cosa quando, nella giusta misura e per periodi di tempo limitati, ci aiuta a superare le inevitabili crisi che la vita ci offre. Se, dunque, la “reazione di stress” porta vigore, entusiasmo e propositività è una buona cosa perché incrementa lo stato di salute generale della persona. **L'eustress ci tiene in salute e felici.**

Viceversa **lo stress è negativo e prende il nome di distress** quando è indesiderato, spiacevole e accompagnato da sensazioni d'insicurezza, disagio e soggezione. Lo stress negativo è sgradevole, come quando non si sa come agire e ci si rammarica di non riuscire a dominare la situazione diventando ansiosi. Esempi di distress, sono quelli che provocano grossi scompensi emotivi e fisici difficilmente risolvibili.

CURVA DELLO STRESS

-  **Basso stress** (utile per il recupero)
-  **Stress Funzionante** (può essere positivo o negativo e consente un'ottima prestazione)
-  **Stress Disfunzionale** (indebolisce l'organismo debilitando risorse fisiche e mentali)
-  **Burn-out** (può dare avvio a vere e proprie patologie da stress)



L'EQUILIBRIO ACIDO-ALCALINO E LA DIETA REVITAL DETOX

Grazie alla presenza di sistemi tampone l'organismo è da solo in grado di neutralizzare l'eccesso di acidità o di alcalinità mantenendo il valore del Ph in equilibrio.

La scala del Ph varia, per convenzione, da 0 a 14: 0 indica la completa e assoluta acidità, mentre 14 la completa basicità. **Il Ph 7 indica la neutralità.** Pochissime sostanze in natura sono realmente neutre. All'interno dell'organismo il Ph varia notevolmente a seconda dei differenti ambienti e distretti deputati alle diverse funzionalità.

I valori compatibili con l'organismo variano da 6,8 a 7,8.

Il Ph dell'ambiente interno al corpo esprime il potenziale di salute dei fluidi interni ed esterni alle cellule. **Lungo questa scala si svolge la vita.**

Un corpo in buona salute riesce a depurarsi autonomamente e adeguatamente, a condizione che tali sistemi non siano sovraccaricati con dosi eccessive di tossine e cataboliti (detriti acidi provenienti dal metabolismo cellulare).

Il Ph alcalino del succo pancreatico, ad esempio, serve da una parte al corretto funzionamento degli altri enzimi coinvolti nella digestione e dall'altra, a recuperare lo stato di equilibrio acido-base che si è verificato con la secrezione di acido nello stomaco.





L'organismo per rimanere il più a lungo in uno stato di salute ed evitare le malattie deve poter mantenere assolutamente stabile il Ph. Ad esempio, una dieta eccessivamente ricca di alimenti acidificanti impegnerà allo strenuo i sistemi tampone fisiologici, che potranno essere incapaci di affrontare l'evenienza, creando una saturazione acida. **La congestione cellulare porterà poi alla variazione del terreno biologico dell'organismo**, in seguito con l'indebolimento del sistema immunitario si apriranno le porte alle malattie croniche e degenerative.

Questo non significa che convenga eliminare tutti gli alimenti acidificanti, ma è essenziale seguire una dieta equilibrata e aggiungere cibo che apporti sufficienti vitamine, oligoelementi e antiossidanti (frutta e verdura) per contrastare un eventuale ambiente acido (ad esempio, una cena fuori a base di carne, con vino e caffè).

Segni che il nostro corpo è troppo acido

Mancanza d'energia

**Intolleranze
e allergie alimentari**

Essere in sovrappeso

**Dolori muscolari
e osseo-articolari**

**Gengivite
e alito cattivo**

**Infiammazioni frequenti
delle vie respiratorie**

**Colorito spento
e pelle secca**

**Costipazione e
gonfiore addominale**



Gli alimenti che possono **causare fenomeni di eccessiva acidificazione** sono lo zucchero bianco, le farine raffinate, gli alimenti processati e il consumo eccessivo di carne, di caffè e di tè.



Sono invece da prediligere **la frutta e la verdura di stagione, fresca e biologica, lo yogurt, i legumi, la frutta secca a guscio, i semi oleosi e gli oli derivati**.

La dieta Revital Detox, con il suo concetto esclusivo che tiene conto **dell'equilibrio acido-base**, apporta un decisivo e immediato beneficio all'organismo.

PERTANTO È CONSIGLIATO RIPETERLA ALMENO 2 VOLTE L'ANNO IN QUANTO:

- è **ricca di alimenti con proprietà antiossidanti** e rallenta il processo di invecchiamento;
- **restituisce energia e vitalità al corpo permettendogli** di riattivare i processi di autoguarigione naturale;
- favorisce **la perdita di peso**;
- riduce sensibilmente gli stati di **costipazione e gonfiore**;
- **migliora l'umore** e le **funzioni cerebrali**;
- protegge e fortifica il **sistema immunitario**;
- **rinforza il sistema osseo-articolare**;
- **ridona lucentezza e splendore** alla pelle fin da subito.

La linea cosmetica Revital amplia la gamma

In armonia con i principi del metodo Revital, messo a punto al Palace Hotel di Merano per restituire nuovo vigore, salute e longevità all'organismo, **la linea cosmetica Revital aggiunge 5 nuove formulazioni alla gamma.** Per idratare e nutrire in profondità la pelle, favorendo così la salute e il rallentamento dell'invecchiamento del viso, la gamma Revital Cosmetica si arricchisce di due nuove creme e una maschera anti-age. Per il corpo sono stati studiati due prodotti assolutamente innovativi: un gel ad alte prestazioni per preparare il corpo all'attività sportiva e un gel straordinario per rassodare e tonificare i tessuti. Sviluppate con tecnologie d'avanguardia, partendo dall'idea che il corpo umano è un organismo biologicamente olistico, le nuove formule si propongono di rispettare l'unicità e le caratteristiche di ciascun tipo di pelle. La linea Revital utilizza **sostanze attive naturali** come l'acqua di sorgente dell'Alto Adige, materie prime e fitoestratti di altissima qualità, alghe marine della Bretagna, oli essenziali e argille purissime. I prodotti non sono testati su animali e non contengono siliconi.



FACE CARE

REVITAL HYDRA ESSENTIAL VELVET MASK

Maschera all'acido ialuronico e Gatuline® Expression. Maschera viso ad effetto idratante, ricca di Acmella oleracea, principio attivo specifico per contrastare le rughe d'espressione e prevenire i segni del tempo. La presenza di aloe vera e shorea garantisce un surplus di nutrimento e vitalità per una pelle vellutata e luminosa.

Acido ialuronico, acmella oleracea, aloe vera, burro di karité, ceratonia siliqua, shorea, vitamina E, oli essenziali di menta, limone, timo e pino.

REVITAL INTENSIVE NOURISHING CREAM

Per pelli esigenti, secche e disidratate. Crema a base grassa con funzioni protettive nei confronti degli agenti atmosferici e con una forte connotazione antiage.

Grazie alle proteine della soia, Vitamina E e pantenolo protegge ed aiuta a rinnovare il tessuto della pelle del viso.

REVITAL ANTIOX REPAIR NIGHT CREAM

Crema da notte nutriente. Durante il riposo notturno, il suo complesso dermo-funzionale agisce decongestionando i capillari stressati e bloccando l'azione dei radicali liberi. Ideale in combinazione con le fiale Revital Vitamin Booster.

Vitamina C, vitamina E, olio di vinaccioli, olio di borragine, ceratonia siliqua, pantenolo, aloe vera.



BODY CARE

REVITAL THERMOACTIVE CREAM

Crema ad azione termoattiva. Prepara i muscoli all'attività sportiva. Può attivare un leggero e piacevole effetto riscaldante durante la prestazione fisica. Contrasta in modo naturale dolori muscolari, contratture o indolenzimenti. Efficace trattamento corpo per contrastare gli inestetismi della pelle. Grazie al suo effetto riscaldante e detossinante aiuta contro la cellulite compatta e l'eccesso di tessuto adiposo. Può essere utilizzata applicata sull'addome e sulle cosce, ricoperta con una pellicola trasparente e lasciata agire fino a 20 minuti.

Estratto di arnica, iperico e capsico, oli essenziali di rosmarino, maggiorana, noce moscata, coriandolo, canfora.

REVITAL BODY FIRMING GEL

Gel corpo per rassodare e tonificare il tessuto grazie agli attivi come Volufiline (sarsasapogenina estratta dalle radici della botanica asiatica Ane-marrhena asphodeloides), favorisce il volume del corpo con un effetto cosmetico simile al lipofilling. Proteasyl (estratto di pisello) e' un complesso antiproteasi che agisce favorendo l'elasticità e la compattezza della pelle. Contiene chritum maritimum (finocchio marino) con effetto rigenerante, Vitamina E, pantenolo. Gel dalla texture fresca e di rapido assorbimento.

Ideale per un trattamento ad effetto tensore immediatamente percepibile e che, al tempo stesso, aiuta a rinforzare i tessuti e a contrastare i segni dell'invecchiamento cutaneo.

TAPIOCA ALL'ARANCIA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 ml di succo di arancia

40 g di perle di tapioca

1 cucchiaio di sciroppo d'agave

PROCEDIMENTO

1. Far bollire il succo d'arancia e poi aggiungere la tapioca.
2. Cuocere per 7/8 minuti e infine aggiungere lo sciroppo d'agave.
3. Fare raffreddare bene e in seguito anche in frigorifero.
4. Decorare a piacere.

La tapioca è un alimento ricavato dalle radici di manioca una pianta molto apprezzata e utilizzata nell'Africa equatoriale e nel Sudamerica. La tapioca è **priva di glutine, a bassissimo contenuto di scorie, facilmente digeribile e delicata per l'intestino**. È indicata in tutte le malattie dell'apparato digerente, comprese le coliti. Estremamente ricca di amido, fornisce energia immediatamente disponibile: si consiglia pertanto di non eccedere nel quantitativo assunto soprattutto in caso di diabete e sovrappeso.

Le perle di tapioca, utilizzate in questa ricetta, una volta cotte aumentano molto di volume e diventano gelatinose, motivo per cui favoriscono un piacevole senso di sazietà. In cucina la tapioca trova diversi impieghi, ad esempio come addensante naturale per preparare dolci, zuppe o creme.

L'arancia è un frutto ricco di acqua, zuccheri semplici e fibra e presenta un basso apporto calorico. Questo agrume contiene inoltre sali minerali quali potassio (per la salute del cuore e del sistema circolatorio), calcio e fosforo (per la salute di ossa e denti), sodio e vitamine. In particolare l'alto contenuto di vitamina A sostiene la funzione visiva, il buon mantenimento della pelle e aiuta a prevenire le infezioni. La vitamina C è importante per la sua funzione antiossidante, anti aging e perché favorisce l'assorbimento del ferro. Grazie alla presenza di acido citrico, l'arancia facilita il processo digestivo.

La fibra presente in particolare nella parte bianca sotto la buccia, oltre a regolare l'assorbimento degli zuccheri, dei grassi e delle proteine, favorisce la peristalsi e il transito intestinale.

Da evitare nei casi di allergia e per chi soffre di acidità di stomaco o reflusso.