



★★★★★

PALACE MERANO

HEALTH FOR LIFE


REVITAL
 DETOX FOR LONGEVITY

Health for Life

Путь к оздоровлению души и тела

Уважаемые Гости,

мы всегда рады приветствовать Вас в живописном городе Мерано. Мерано получил славу курортного города с 1830 года и по сей день является одним из самых известных оздоровительных центров Европы. Мягкий климат, неповторимая атмосфера города и **персонализированные программы Ревитал Детокс отеля Палас** сделали его идеальным местом для оздоровления, восстановления сил и отдыха от ежедневной суеты.

Оздоровительные профилактические программы Ревитал направлены на выведение токсинов, восстановление жизненных сил и запуск процесса похудения. Наши профессионалы — команда терапевтов и диетологов, успешно сотрудничающих вместе более 20 лет — помогут прийти к здоровому равновесию и вернуться к повседневной жизни с новыми силами.

Правильное питание является одним из основополагающих факторов, позволяющих сохранить здоровье на долгое время. В Палас Мерано Вы узнаете, как избавиться от вредных привычек с помощью поистине уникальной диеты. **Диета Ревитал Детокс состоит из свежих сезонных ингредиентов растительного происхождения, обогащенных натуральными ви-**

таминами и антиоксидантами, которые помогут вывести из организма все накопившиеся токсины.

Команда **шеф-повара Гюнтера Пирхофера** порадует гостей вкусными и полезными блюдами.

Мы предлагаем Вам посетить наш кулинарный мастер-класс, на котором можно узнать великолепные рецепты и научиться готовить по новым методам, позволяющим сохранить высокое качество питательных веществ.

Ассортимент косметики Ревитал пополнился и теперь включает новую маску для лица **Hydra Essential Velvet** и крем для тела **Thermoactive**.

Во время процедур гидротерапии применяются уникальные средства, сочетающие в составе активные компоненты, среди которых: родниковая вода из Южного Тироля, натуральные фитоэкстракты, морские водоросли и бретонские чистые глины.

Добро пожаловать в Палас Мерано — мы сделаем всё, чтобы Вы чувствовали себя как дома!



СТРЕСС И ПРОЦЕДУРЫ РЕВИТАЛ

*Что такое стресс? Существуют ли разные виды стресса?
Может ли стресс приносить пользу организму или он всегда вреден?*

На самом деле, стресс как таковой телу ни полезен, ни вреден. **Более того, без стресса не было бы человечества.** Несмотря на негативный оттенок, который зачастую придают слову «стресс» он представляет собой нормальную физиологическую реакцию, а в истории эволюции человека играет положительную роль.

Стресс — это не всегда плохо. Полезный вид стресса называется «эустресс», вредный — «дистресс».

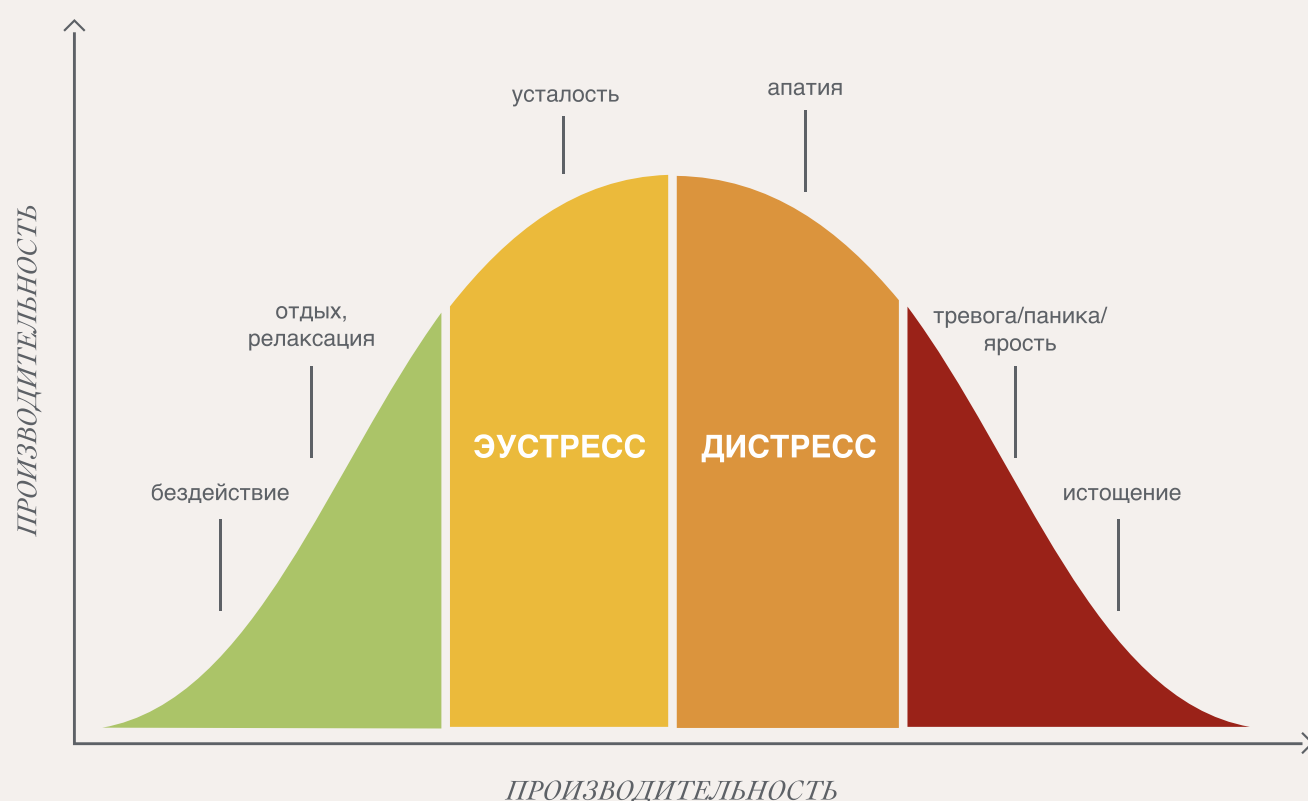
Различие между полезным и вредным стрессом — в степени защищенности. Стресс полезен, когда он усиливает наше чувство ответственности за тех и за то, что рядом с нами, и таким образом придает силы для взаимодействия с окружающим миром. **«Стрессовая реакция»** помогает быть физически и психологически готовыми к преодолению трудностей, неизбежных в жизни каждого из нас. Стресс может быть полезен в меру и во-

время — когда он помогает человеку выйти победителем в схватке. Если стрессовая реакция придает силы, воодушевляет и направляет на цель, она полезна в том числе и для общего состояния здоровья. **Эустресс сохраняет наше здоровье и счастье.**

Когда же стресс нежелателен, неприятен, сопровождается тревогой и страхом, он вреден и называется **дистрессом**. Такой стресс выводит из равновесия, поскольку Вы не знаете, как поступить, чувствуете растерянность, уныние и беспокойство. Дистресс может вызвать тяжелые эмоциональные и физические расстройства, трудноизлечимые своими силами.

КРИВАЯ СТРЕССА

-  **Низкий уровень стресса** (полезен для восстановления)
-  **Функциональный стресс** (может быть полезен или вреден; помогает работоспособности)
-  **Дисфункциональный стресс** (истощает физические и психические ресурсы)
-  **Выгорание** (может спровоцировать серьезные болезни)



Но что переживает организм при таких повседневных встрясках?

У организма только одна задача: подготовить человека наилучшим образом к преодолению препятствий и разрешению сомнений: драться, если противник слаб, а стресс в меру, или бежать, если противник силен, а стресс непереносим. В любом случае, тело должно уметь реагировать адекватно на что угодно. Частота и продолжительность стресса могут вовремя предупредить Вас об ухудшении здоровья. Проблемы возникают при дисбалансе между испыта-

ниями, уготовленными для Вас жизнью, и Вашим умением им противостоять.

У тех, кто подвергается постоянному стрессу, на 45% повышается вероятность развития диабета второго типа, слабеет иммунная система, растет кровяное давление, повышается тяга к сладкому, а высокий уровень кортизола в крови снижает либидо.

Причиной физического и психического истощения служит наш образ жизни. Разнообразный стресс, которому мы подвергаемся, положительно либо отрицательно влияет на наши когнитивные способности, силу и выносливость.

Сгладить эти факторы риска Вам поможет профилактическое лечение. Таким образом Вы укрепите здоровье и вернетесь в наилучшую форму.

Индивидуальные процедуры Ревитал в Палас Мерано направлены на обезвреживание **дистресса, выведение токсинов, снижение веса** и максимальное восстановление энергии. Так организм постепенно приучается к самовосстановлению.

Сtimулируется обмен веществ, улучшается пищеварение, укрепляется мышечный тонус и подтягивается кожа.

Улучшается сон, что положительно сказывается на общем самочувствии.

Диетологи помогут избавиться от вредных привычек в еде.

Благодаря похудению улучшается крово- и лимфообращение. Жизненно важные и вспомогательные органы получают больше кислорода и питательных веществ.

Укрепляется иммунная система.

Всё это благотворно повлияет на Вашу физическую и умственную форму.

РЕВИТАЛ ЗДОРОВЬЕ

ИССЛЕДОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА

РЕВИТАЛ БИОЭНЕРГЕТИКА

РЕВИТАЛ СПА

РЕВИТАЛ ГИДРОТЕРАПИЯ

3.

КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС И ДИЕТА РЕВИТАЛ ДЕТОКС

Благодаря буферным системам организм способен нейтрализовать избыточные кислоты и щелочи, сохраняя кислотно-щелочной баланс.

Стандартная шкала pH находится в пределах от 0 до 14. 0 указывает на полное закисление, а 14 — защелачивание организма. **Показатель pH 7 нейтрален.** Очень немногие вещества в природе действительно нейтральны. Кислотно-щелочной баланс организма сильно колеблется под влиянием внешних и внутренних факторов.

Диапазон значений, допустимых для человека, — от 6,8 до 7,8.

Показатель pH внутренней среды организма указывает на потенциальное

здоровье внутри- и межклеточных жидкостей.

Жизнь возможна в пределах этой шкалы.

Здоровый организм способен хорошо самоочищаться при условии, что его системы не перегружены токсинами и катаболитами (кислотными остатками клеточного метаболизма).

Щелочной pH сока поджелудочной железы служит, с одной стороны, для правильной работы ферментов, участвующих в пищеварении, с другой — для восстановления кислотно-щелочного баланса, нарушаемого при выделении кислоты в желудке.





Чтобы сохранить здоровье, нужно поддерживать кислотно-щелочной баланс. Диета, ведущая к чрезмерному закислению, истощает буферные системы, что может привести в итоге к кислотному перенасыщению. В организме могут произойти необратимые изменения, а ослабленная иммунная система не справится с хроническими и дегенеративными заболеваниями.

Это не значит, что надо исключить все кислые продукты, — однако крайне важно соблюдать равновесие в диете. Надо есть продукты, богатые витаминами, микроэлементами и антиоксидантами (фрукты и овощи), чтобы нейтрализовать закисление (например, при ужине в ресторане с мясом, вином и кофе).

Признаки закисленного организма

Упадок сил

Пищевая
непереносимость и
аллергии

Лишний вес

Боль в мышцах,
костях и суставах

Заболевания десен и
неприятный запах изо
рта

Частые воспаления
дыхательных путей

Тусклый цвет лица и
сухая кожа

Запор и вздутие
живота



Продукты, которые **могут вызвать чрезмерное закисление**: белый сахар, очищенная мука, полуфабрикаты, а также мясо, избыточное употребление кофе и чая.



Полезными будут **свежие сезонные овощи и фрукты, бобовые, орехи, йогурт, семена масличных культур и растительные масла**. Диета Ревитал Детокс с её уникальным подходом к кислотно-щелочному балансу принесет организму немалую пользу.

ЕЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ ХОТЯ БЫ ДВА РАЗА В ГОД, ПОСКОЛЬКУ ОНА:

- включает **много продуктов с антиоксидантным и омолаживающим действием**;
- восстанавливает жизненные силы организма, запуская естественные оздоровительные процессы;
- способствует **похудению**;
- заметно снижает риск **запоров и вздутия живота**;
- улучшает **настроение и работу мозга**;
- защищает и укрепляет **иммунную систему**;
- **укрепляет кости и суставы**;
- мгновенно **возвращает коже здоровый цвет**.

Ассортимент косметики Ревитал пополняется

Успехи специалистов Палас Мерано в сфере восстановления жизненных сил, здоровья и долголетия позволили **пополнить ассортимент оздоровительной косметики пятью новыми продуктами.**

Для глубокого увлажнения и питания кожи, оздоровления и омоложения кожи лица линия косметики Ревитал дополнена двумя новыми кремами и антивозрастной маской. Для ухода за телом были разработаны два ультрасовременных геля: для разминки перед физическими нагрузками, а также для укрепления тонуса мышечных тканей.

Инновационные технологии, в основе которых — холистическое представление об организме как едином целом, позволяют бережно относиться к каждому типу кожи. Оздоровительная косметика Ревитал использует **природные действующие вещества:** родниковую воду из Южного Тироля, фитоэкстракты и другое сырье высокого качества, бретонские морские водоросли, эфирные масла и чистые глины. Продукты не испытывались на животных и не содержат силиконов.



УХОД ЗА ЛИЦОМ

МАСКА ДЛЯ ЛИЦА REVITAL HYDRA ESSENTIAL VELVET

Маска с гиалуроновой кислотой и Gatuline® Expression. Действующее вещество этой увлажняющей маски для лица — акмелла огородная — сглаживает мимические морщины и признаки старения. Алоэ вера и шорея хорошо подпитывают кожу, делают её здоровой и гладкой.

Гиалуроновая кислота, акмелла огородная, алоэ вера, масло ши, рожковое дерево, шорея, витамин Е, эфирные масла мяты, лимона, тимьяна и сосны.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ REVITAL INTENSIVE NOURISHING CREAM

Для сухой, обезвоженной и нездоровой кожи. Жирный крем оберегает кожу от атмосферных воздействий и хорошо омолаживает её.

Соевый протеин, витамин Е и пантенол защищают кожу лица, способствуя регенерации.

НОЧНОЙ КРЕМ REVITAL ANTIOX REPAIR NIGHT CREAM

Питательный ночной крем. Во время сна его дермофункциональный комплекс снижает напряжение капилляров и блокирует действие свободных радикалов. Идеально сочетается с витаминными комплексами Revital Vitamin Booster в ампулах.

Витамин С, витамин Е, масло виноградных косточек, масло огуречника, рожковое дерево, пантенол, алоэ вера.



УХОД ЗА ТЕЛОМ

ТЕРМОАКТИВНЫЙ КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА REVITAL THERMOACTIVE CREAM

Термоактивный крем, разогревающий мышцы. Может оказывать мягкое согревающее действие при занятиях спортом. Естественным образом борется с мышечной болью, судорогами и раздражением кожи. Эффективное средство для тела для борьбы с несовершенствами кожи. Согревающее и детоксикационное действие помогает при целлюлите и избытке жира. Крем следует нанести на живот и бедра, накрыть пищевой пленкой, оставить на 20 минут.

Экстракты арники, зверобоя и стручкового перца, эфирные масла розмарина, душицы, мускатного ореха, кориандра, камфоры.

УКРЕПЛЯЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА REVITAL BODY FIRMING GEL

Мышечную ткань укрепляют и тонизируют такие действующие вещества геля, как волюфилин (сарсасапогенин, извлеченный из корня анемаррены).

Гель расширяет мышцы за счет косметического эффекта, подобного липофилингу. Содержит протеазил (экстракт гороха) — антипротеазное средство, повышающее эластичность и упругость кожи, — самфир, с регенерирующим действием, витамин Е и пантенол.

Быстро впитывается, обладает освежающей текстурой.

Легок в применении, мгновенно подтягивает кожу, а также омолаживает её и укрепляет ткани.

АПЕЛЬСИНОВАЯ ТАПИОКА



ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ЧЕЛОВЕК

100 мл апельсинового сока

40 г жемчужин тапиоки

1 ложка сиропа агавы

РЕЦЕПТ

1. Доведите апельсиновый сок до кипения и добавьте тапиоку.
2. Готовьте 7–8 минут, затем добавьте сироп агавы.
3. Полностью охладите и поставьте в холодильник.
4. Украсьте по вкусу.

Тапиоку получают из корней маниоки, произрастающей в тропиках. **Тапиока не содержит глютена, легко усваивается, улучшая работу пищеварительного тракта.** Рекомендуется при всех заболеваниях кишечника, в том числе при колите. Дает мгновенный прилив сил благодаря высокому содержанию крахмала. Поэтому следует ограничить её употребление, особенно при диабете и лишнем весе.

Жемчужины тапиоки после приготовления расширяются, становятся желеобразными, чем обеспечивают продолжительное чувство насыщения. Тапиоку применяют по-разному, например — как природный загуститель для сладкого, супов или кремов.

Апельсин — низкокалорийный фрукт с высоким содержанием воды, простых сахаров и клетчатки. Также он содержит витамины и минеральные соли: калия (полезен сердечно-сосудистой системе), кальция, фосфора (полезен для костей и зубов), натрия. Высокое содержание витамина А благотворно влияет на зрение, делает кожу красивее, а иммунитет — крепче. Польза витамина С — в его антиоксидантном и омолаживающем действии. Также он помогает усвоению железа. Апельсин улучшает пищеварение благодаря содержанию лимонной кислоты. Клетчатка под кожурой апельсина не только регулирует усвоение сахаров, жиров и белков, но также способствует перистальтике и опорожнению кишечника.

Однако, следует воздерживаться от употребления этого фрукта при аллергии, повышенной кислотности желудка или рефлюксе.