

HYGIÈNE HÉPATO-INTESTINALE

Guide d'utilisation



Foie et intestins : le duo primordial

Le lavement au café vert est un procédé de nettoyage des intestins et du foie. Des intestins et un foie sains assurent l'assimilation de l'énergie et des nutriments, la filtration contre les hôtes pathogènes, la détoxification et la dépollution de l'organisme, le recyclage ou l'élimination de nos déchets. De plus, ce couple est en grande partie responsable de l'**immunité** et apporte équilibre émotionnel et vitalité !

Fort de ses **30% d'acide chlorogénique**, **CAFÉ DÉTOX** est le meilleur allié d'une bonne hygiène hépato-intestinale pour une détoxification efficace des intestins ainsi qu'une profonde purification et régénération du foie.

Les Conseils du Naturopathe

Pour une régénération agréable et bénéfique, il est important d'adopter une hygiène de vie saine durant votre programme **Hygiène Hépato-Intestinale Xantis**. Nous vous conseillons de privilégier un environnement sain, éloigné des sources de pollutions, de stress, et d'adopter un rythme de vie calme avec des temps de repos, sieste, relaxation. Vous pouvez pratiquer une activité physique douce et régulière comme la marche, le vélo, la natation... au contact des **éléments régénérants de la Nature**.

Veillez à une alimentation saine et équilibrée riche en fruits et légumes de saison : en jus fraîchement obtenus à l'**EXTRACTEUR**, en crudités ou cuits légèrement, à l'étouffée ou à la vapeur douce. Nous vous invitons à utiliser des huiles vierges de qualité, des plantes aromatiques, à associer une protéine légère à chaque repas et à supprimer de votre alimentation toutes les sources de poivre et d'alcool.

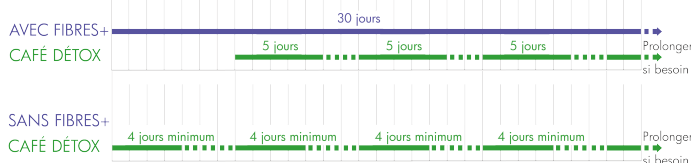
Une bonne hydratation est primordiale, n'hésitez pas à boire entre les repas 1,5 litres d'eau pure peu minéralisée par jour (15 minutes avant de manger ou à partir d'1 heure après).

Ce programme **Hygiène Hépato-Intestinale Xantis** est une méthode naturelle de bien-être global. En aucun cas il ne peut être considéré comme un remède pour soigner une maladie, que seul votre médecin est à même de diagnostiquer et de prendre en charge.

COMMENT PROCÉDER ?

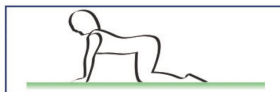
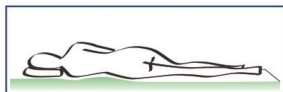
Sous forme de cure, nous vous proposons deux protocoles sur 30 jours. Ces lavements est à **privilégier le matin à jeûn**. Il est conseillé d'interrompre le programme en cas de fatigue persistante ainsi que, pour les femmes, pendant les règles.

Optionnel, **FIBRES+** prépare et accompagne vos séances pour un **équilibre intestinal complet**. Pendant votre cure, prenez **1 sachet par jour avec 200 ml d'eau**, de jus de pomme ou de lait de riz, le matin au lever ou lors d'un repas. En cas de sensibilité digestive adaptez progressivement votre organisme avec un demi-sachet par jour les premiers jours de prise.



Préparation

Versez dans le **KIT XANTIS** 2 litres d'eau tiède peu minéralisée. Ajoutez 2 à 4 sachets de **CAFÉ DÉTOX** (commencez par 2, puis augmentez au besoin ; le dosage optimal permet une évacuation abondante ; si l'effet ressenti est trop fort, réduire le dosage) ; mélangez et assurez-vous que le liquide soit à la bonne température au moment de la séance : pas moins de 39°C, pas plus de 41°C. À proximité des toilettes, choisir la position la plus confortable : sur le côté gauche, sur les genoux ou sur le dos.



Etape 1. Hygiène intestinale

Introduisez la canule, ouvrez le robinet et prenez le maximum de liquide sans vous contracter, **en respirant profondément**. Lorsque vous ressentez le besoin d'évacuer, interrompez la séance, fermez le robinet et présentez-vous à la selle. Laissez votre corps évacuer à son rythme, sans forcer. L'évacuation terminée, reprenez la séance pour l'hygiène hépatique.

Etape 2. Hygiène hépatique

Réinstallez-vous confortablement pour introduire de nouveau la canule et **prendre le liquide restant**. Une fois terminé, retenez le liquide le plus longtemps possible (au moins 30 minutes) afin qu'il soit absorbé en partie voire en totalité par le côlon et arrive directement au foie. La détente et la chaleur sont primordiales pour que la détoxification hépatique ait lieu. Idéalement, prenez un bain chaud ou allongez-vous sous une couverture avec une **COMPRESSE THERMIQUE** chaude sur le foie.

XANTIS - 7 Bis Avenue Paul Langevin - 24150 LALINDE
05 53 22 83 44 - conseil@xantis.fr

xantis.fr