

XANTIS

L'Esprit Sain

HYGIÈNE INTESTINALE

Programme Détox

Guide d'utilisation



L'intestin : clé du bien-être

Naturellement peu assimilée par l'organisme la synergie DÉTOX/FIBRES+ agit sur les parois intestinales jusque dans le côlon pour un équilibre intestinal complet. En retenant l'eau ses fibres émollientes hydratent la muqueuse et les matières sèches. En équilibrant l'apport magnésien les fibres musculaires se contractent et se relaxent mieux.

Cette action conjuguée nettoie et assainit le milieu intestinal pour des bénéfices rapide sur le ventre, le transit et la digestion. Elle s'accompagne naturellement d'un état de légèreté et de bien-être général.

Adopter une alimentation saine et légère 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. Ajouter des huiles vierges et des plantes aromatiques. Associer à chaque repas une protéine légère : légumineuses, oléagineux, champignons, algues, oeufs, poissons...

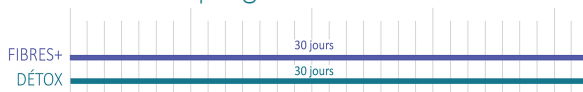
Éviter les viandes rouges, les sucres, les produits laitiers et les céréales contenant du gluten. Prendre le temps de se détendre et de respirer avant de passer à table, prendre ses repas dans le calme, bien mastiquer et savourer ses aliments, boire chaque jour 1,5 litre d'eau peu minéralisée entre les repas. Se détendre plusieurs fois par jour avec des pauses de respiration ou de marche conscientes.

Besoin de conseils ?

Les Naturopathes de l'Institut Xantis vous accueillent par téléphone sur rendez-vous pour des conseils personnalisés gratuits.

COMMENT PROCÉDER ?

Votre programme sur 1 mois



Chaque matin mélangez à l'aide du shaker 1 sachet de **FIBRES+** et 1 à 2 cuillères à café de **DÉTOX** (**commencez avec 1 c. à c. puis augmentez progressivement jusqu'à 2**) dans 200 ml d'eau, de jus de pomme ou de lait de riz. Cette savoureuse boisson peut être bue immédiatement ou dégustée à la petite cuillère après quelques minutes d'épaississement.



Dosage DÉTOX

Modulez les prises en fonction de l'effet recherché :

- pour **accélérer le transit** augmentez la quantité de **DÉTOX** jusqu'à 3 cuillères à café par jour.
- pour le **ralentir** réduire le dosage jusqu'à le suspendre temporairement.



Dosage FIBRES+

FIBRES+ forme un gel nettoyant et protecteur qui augmente le volume des selles. En cas de sensibilité digestive adaptez progressivement votre organisme en réduisant le dosage à ½ sachet les premiers jours.

Le Conseil du Naturopathe

Pratiquez 1 journée Détox par semaine

Lors de cette journée ne consommez que des jus de fruits, légumes et aromates frais bio de saison fraîchement obtenus avec **L'EXTRACTEUR**. Prévoyez 1 à 4 jus dans la journée selon votre ressenti (400 g de fruits et légumes pour 1 jus). Aussi l'absence d'aliments solides vous permet de prendre 2 sachets de **FIBRES+** répartis dans la journée ainsi que d'augmenter légèrement votre dosage quotidien habituel de **DÉTOX**. Pensez à boire abondamment de l'eau pure peu minéralisée tout au long de la journée, éventuellement additionnée de **DRAINE** pour stimuler l'élimination rénale et favoriser la perte de poids. Lors de cette journée mettez de côté vos préoccupations habituelles, promenez-vous dans la nature, reliez-vous aux éléments, respirez, méditez, faites la sieste, ressentez et écoutez les besoins de votre corps et de votre cœur. Le lendemain reprenez une alimentation légère exclusivement végétale.

Tél. 05 53 22 83 44 - contact@xantis.fr

XANTIS - L'Esprit Sain - 7 Bis Avenue Paul Langevin - 24150 LALINDE

xantis.fr