

## Les Conseils du Naturopathe

La plupart de nos stress, anxiétés ainsi que les douleurs et spasmes intestinaux peuvent être rapidement apaisés par des exercices simples qui procurent un état de bien-être immédiat.

**Exemple d'un exercice de respiration abdominale consciente :**

S'allonger sur le dos les jambes pliées, inspirer lentement par le nez en gonflant le bas-ventre, poser une main sur ce dernier pour ressentir le mouvement de dilatation. Expirer lentement en dégonflant le ventre, s'aider éventuellement en appuyant avec sa main. Recommencer cette respiration 5 fois de suite en concentrant toute son attention sur les sensations qu'elle induit.

**Exemple d'un exercice d'automassage :**

Allongé sur le dos les jambes pliées, glisser la main sur toute la surface du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre en respirant doucement pendant une minute environ. Puis, les mains à plat sur le ventre, inspirer profondément tout en exerçant une pression comme pour empêcher le ventre de se gonfler. À l'expiration rentrer le ventre tout en maintenant au maximum cette pression (idéalement accompagnée de vibrations). Répéter cet exercice pendant 2 minutes environ. Enfin, saisir à deux mains la peau du ventre, malaxer et pétrir. La main et les doigts restent en contact avec la peau. Cet exercice s'effectue lentement et en profondeur pendant 1 minute environ.

## Besoin de conseils ?

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

## Un livre pour vous accompagner

Avec « La Santé Retrouvée », Marc Josioff, Naturopathe, vous invite à découvrir l'histoire de l'Hygiène Intestinale, son importance méconnue, des conseils pratiques ainsi qu'une méthode complète pour revitaliser son corps et son esprit. Éditions Grancher, 194 pages, 15,70 €.



## Précautions

Le Programme de Réflexologie 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. La **DOUCHE XANTIS** est déconseillée en cas de troubles cardiaques sévères, de déshydratation de l'organisme, de grossesse et d'intervention chirurgicale récente de l'abdomen.

Tél. 05 53 22 83 44 - [contact@xantis.fr](mailto:contact@xantis.fr)

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

[xantis.fr](http://xantis.fr)

XANTIS

L'Esprit Sain

## HYGIÈNE INTESTINALE

### Programme Réflexologie

### Guide d'utilisation



### L'intestin : clé du bien-être

La **DOUCHE Xantis** est un procédé de réflexologie qui stimule le système nerveux intestinal, ou second cerveau, siège de l'intelligence vitale et émotionnelle. Ce réveil physiologique contribue à la détoxification, à la détente et à la revitalisation de l'organisme.

Aussi pour une régénération agréable et bénéfique il est important d'adopter une hygiène de vie saine durant votre programme d'Hygiène Intestinale Xantis.

**Privilégiez un environnement sain** éloigné des sources de pollutions et de stress.

**Adoptez un rythme de vie calme** avec des temps de repos, sieste et relaxation.

**Pratiquez une activité physique douce et régulière** marche, vélo, natation... au contact des éléments régénérants de la nature.

**Adoptez 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. Ajoutez des huiles vierges de qualité et des plantes aromatiques. Associez à chaque repas une protéine légère.

Une semaine avant de commencer les séances de **DOUCHE XANTIS** buvez 1,5 litre d'eau pure peu minéralisée par jour et supprimez de votre alimentation toutes les sources de poivre en poudre et d'alcool.

## Coaching Xantis

### Le cadre idéal pour une régénération globale

Au cœur de la nature, dans un environnement exceptionnel et préservé, le Naturopathe et Coach Xantis accompagne votre régénération au plus près de votre physiologie et de votre histoire personnelle. Guidé dans l'exploration de votre ressenti corporel en résonance avec vos émotions, vous accédez à un profond apaisement intérieur. Libéré des entraves inconscientes à votre bien-être vous profitez d'une nouvelle vitalité et disposez, en pleine conscience, de nouveaux outils pour vous régénérer dans votre vie quotidienne.

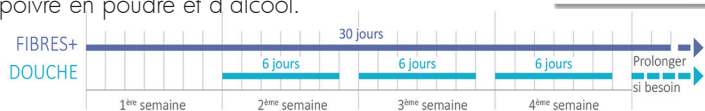
Informations et réservation : 05 53 22 83 44 ou [contact@xantis.fr](mailto:contact@xantis.fr).

## FIBRES+

FIBRES+ prépare et accompagne les séances de DOUCHE XANTIS pour un équilibre intestinal complet.

Une semaine avant de commencer les séances de DOUCHE prenez 1 sachet de FIBRES+ 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 ou en collation à 11h ou 17 h.

En cas de sensibilité digestive adaptez progressivement votre organisme avec un demi-sachet par jour les premiers jours de prise. Veillez également à boire 1,5 litre d'eau pure peu minéralisée par jour et à supprimer de votre alimentation toutes les sources de poivre en poudre et d'alcool.

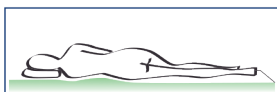


## DOUCHE

Pratiquez la DOUCHE XANTIS 6 jours sur 7 durant les 3 dernières semaines du programme en prenant soin d'avoir bien chaud : le matin à jeun si la séance vous dynamise, ou en fin de journée si vous êtes fatigué après la séance. Dans tous les cas il convient de ne pas être en cours de digestion, donc de ne pas avoir mangé depuis 5 heures ni bu depuis 2 heures. De même il est conseillé d'interrompre le programme en cas de fatigue persistante ainsi que, pour les femmes, pendant les règles.



- Dans un récipient de 1 litre versez 1 à 4 doses de DOUCHE XANTIS (commencez par 1 dose = 60ml puis augmentez comme expliqué dans la rubrique « Dosage » ci-après).
- Faites chauffer de l'eau pure peu minéralisée. Complétez la DOUCHE XANTIS d'eau chaude et si besoin d'eau non chauffée afin d'obtenir 1 litre de solution en tout à la température d'au moins 41°.
- Versez dans le KIT XANTIS et assurez-vous que le liquide soit à la bonne température au moment de la séance : pas moins de 39°, pas plus de 41°.
- À proximité des toilettes choisir la position la plus confortable : sur le côté gauche, sur les genoux ou sur le dos.



- Introduisez la canule, ouvrez le robinet et efforcez-vous de prendre le maximum de liquide sans vous contracter, en respirant profondément.
- Allez immédiatement aux toilettes. Ne cherchez pas à vous retenir davantage et laissez votre corps évacuer à son rythme sans forcer.
- N'hésitez pas à prendre un bain apaisant et à bien vous relaxer après la séance.

**Dosage :** Pour trouver le dosage de DOUCHE XANTIS adapté à votre physiologie il est recommandé de suivre la progression suivante en début de programme : **1 dose le premier jour, 2 doses le deuxième, 3 doses le troisième, 4 doses le quatrième.** Puis de poursuivre avec le dosage adéquat. Le dosage optimal déclenche une évacuation abondante et complète sur une durée de 10 à 30 minutes. Si la prise de la totalité du liquide s'avère impossible ou si l'effet ressenti est trop fort réduire le dosage. Aussi placer le Kit moins haut permet un écoulement plus lent et plus doux si nécessaire.

## Utilisation du KIT XANTIS

Prévoir une fixation à une hauteur de 1,50 m environ à proximité des toilettes.

- Avant chaque utilisation, vérifier que les parties démontables soient bien vissées et reliées entre elles.
- Deux canules sont fournies avec le KIT XANTIS : la canule rectale (la plus fine) étant celle recommandée par défaut, sauf si elle s'avérait trop fine et ne pas tenir en place, auquel cas on choisira la seconde canule.
- Veillez à fermer le robinet avant de remplir le réservoir. Puis à l'ouvrir quelques secondes pour chasser l'air du tuyau.
- Si, lors de l'utilisation, l'écoulement du liquide s'avérait très faible par présence d'air dans le tuyau, il convient alors d'élever la canule au-dessus du niveau du KIT XANTIS et de la redescendre afin de remplir complètement le tuyau de liquide.
- Après utilisation savonner la canule employée, bien rincer le dispositif et le suspendre à l'envers pour l'égoutter. Une fois sec, ranger le KIT XANTIS et le garder à l'abri de la chaleur et de la lumière.



## Durée du programme

Les meilleurs résultats sont obtenus dans la durée. Aussi il est recommandé de prolonger le programme tant que le besoin est ressenti ou tant que des «peaux mortes» ou d'anciens déchets sont évacués. Le programme d'Hygiène Intestinale Xantis pourra ainsi se prolonger par exemple durant 3 mois. Dans ce cas, il est judicieux d'interrompre les séances de DOUCHE XANTIS un jour par semaine et de mettre son appareil digestif au repos avec une alimentation légère voire une monodiète ce jour-là.

Une fois le programme terminé il faut 2 ou 3 jours pour que le transit intestinal se reconstitue. Pour les personnes au transit intestinal très lent, il est conseillé de continuer à pratiquer une séance de DOUCHE XANTIS de temps en temps jusqu'à un retour régulier des selles.

Pour la suite, pour entretenir les bienfaits, il est recommandé de suivre un programme d'un mois une fois par an ou de pratiquer régulièrement quelques séances d'entretien, une semaine à chaque changement de saison par exemple.