

## Prolonger la Cure

La Cure Xantis peut être prolongée jusqu'à 3 mois en cas de surcharge pondérale ou si des peaux mortes ou d'anciens déchets continuent d'être évacués.

Une fois la cure terminée, il faut 2 ou 3 jours pour que le transit intestinal se reconstitue. Pour les personnes avec un transit très lent, il est conseillé de continuer à pratiquer une séance de **Douche** Xantis tous les 4 jours jusqu'à un retour régulier des selles.

Pour entretenir les bienfaits de la Cure Xantis, il est recommandé de suivre une **Cure Complète** par an ou une **Petite Cure** aux changements de saison.

## Précautions

La **Douche** Xantis est un procédé naturel qui contribue au bien-être. En aucun cas elle ne peut être considérée 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 des intestins ou de l'abdomen.

## Le livre

Avec « La Santé Retrouvée », Marc Josifoff, Naturopathe Holistique, vous invite à découvrir l'histoire des cures intestinales, leur importance méconnue, des conseils pratiques ainsi qu'une méthode complète pour revitaliser son corps et son esprit. Éditions Grancher, 194 pages.



## Besoin de conseils ?

Un Naturopathe Xantis vous conseille par téléphone sur rendez-vous.

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

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

# XANTIS

## LA CURE

### RÉFLEXOLOGIE INTESTINALE



## Guide d'utilisation

### LA CURE COMPLÈTE

#### 1 mois avec **Fibres+** et **Douche** Xantis

- 30 jours de **Fibres+** Xantis à raison d'un sachet par jour dans 200 ml d'eau ou de boisson végétale, à consommer le matin au lever ou lors d'un repas ou en collation à 11h ou 17h. Si besoin réduire à un demi-sachet par jour.
- 3 semaines de **Douche** Xantis à raison d'une séance par jour, 6 jours sur 7 après une semaine de préparation avec **Fibres+** Xantis.



### LA PETITE CURE

#### 1 semaine de **Douche** Xantis

- 6 jours de **Douche** Xantis à raison d'une séance par jour.

La **Douche** Xantis est un procédé qui stimule le système nerveux intestinal, ou second cerveau, siège de la vitalité et de l'immunité. Ce réveil physiologique contribue à la détoxification, à la détente et à la revitalisation de tout l'organisme.

## Pratique de la Douche Xantis

Une semaine avant et pendant la cure supprimer le poivre et les aliments qui en contiennent ainsi que l'alcool. Penser à bien s'hydrater en buvant régulièrement de l'eau de source peu minéralisée.

Avant la séance il convient de ne pas avoir mangé depuis 5 heures ni bu depuis 2 heures. Interrompre les séances de Douche Xantis en cas de fatigue persistante ainsi que pendant les règles.

- Prévoir une fixation du Kit Xantis à 1,50 m de hauteur environ à proximité des toilettes (placer le kit moins haut permet un écoulement plus doux si besoin) et vérifier que les parties du kit sont bien assemblées.
- Le lieu de la séance doit être correctement chauffé.
- Dans une casserole verser 1 à 4 doses de Douche Xantis. Ajouter de l'eau pour obtenir 1 litre de liquide en tout et tiédir au dessus de 41°C.
- Pour le dosage suivre la progression suivante : 1 dose le premier jour, 2 doses le 2ème, 3 doses le 3ème, 4 doses le 4ème. Utiliser ensuite le dosage optimal qui déclenche une évacuation abondante et complète. Si la prise de la totalité du liquide s'avérait impossible ou si l'effet ressenti semblait trop fort il conviendrait alors de réduire le dosage.
- Fermer le robinet et verser la préparation dans le Kit Xantis. Assurez vous que le liquide est **entre 39°C et 41°C**, ouvrir le robinet quelques secondes pour chasser l'air du tuyau.
- À proximité des toilettes, choisir la position la plus confortable sur un tapis : sur le côté gauche, à "quatre pattes" ou sur le dos. Introduire la canule, ouvrir le robinet et prendre le maximum de liquide, en respirant pour se détendre profondément.
- Aller immédiatement aux toilettes, **ne pas chercher à retenir le liquide** ; laisser le corps évacuer à son rythme sans forcer (environ 10 à 20 min).
- Si possible prendre un temps pour se relaxer : bain apaisant, relaxation avec une bouillotte chaude sur le ventre... Cette détente profonde après la séance améliore les effets obtenus.
- Jeter le liquide qui n'a pas pu être pris. Savonner la canule employée, rincer le dispositif et le suspendre à l'envers. Une fois sec, ranger le kit à l'abri de la chaleur et de la lumière.

## Les Conseils du Naturopathe

1 semaine avant, pendant la cure et 1 semaine après, nous conseillons d'adopter une hygiène de vie saine :

**Supprimer** les aliments irritants, inflammatoires, perturbateurs ou toxiques : café, sucre, laitages, chocolat, épices fortes, charcuterie, abats, fritures, produits transformés, substances chimiques...

Arrêter toute prise de laxatifs et éviter les somnifères et diurétiques.

**Privilégier** largement les aliments sains, naturels, frais et bio : fruits et légumes, herbes aromatiques, graines germées, huiles vierges de première pression à froid, aliments fermentés, poissons maigres, œufs frais, compotes et bouillons maisons... et un environnement sain et calme

Ne pas grignoter entre les repas et préférer un fruit à 11h et 17h si nécessaire.

Nous conseillons aussi d'accompagner la cure de quelques pratiques simples :

**Argile** : consommer de l'eau argileuse loin des repas et après la séance (1 cuillère sur un verre d'eau, mélanger une fois déposée et boire).

**Respiration consciente** : Répéter aussi souvent possible dans la journée 3 à 5 respirations abdominales amples, profondes et conscientes.

Exercice : sur le dos, les jambes pliées, inspirer lentement par le nez en gonflant le bas ventre, expirer lentement par la bouche en dégonflant le ventre. L'amplitude de la respiration doit être plus importante que naturellement. Focaliser l'attention sur toutes les sensations à l'expir et à l'inspir ainsi que sur la détente induite.

**Auto-massage du ventre** : 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 1 minute. 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 cette pression accompagnée de vibrations ; répéter cet exercice pendant 2 minutes environ. Enfin saisir la peau du ventre à deux mains, pétrir et malaxer lentement pendant 1 minute environ.