

XANTIS

L'Esprit Détox

HYGIÈNE HÉPATIQUE

Guide d'utilisation



Le foie : organe clé de la santé

Un foie sain filtre, détoxique et dépollue l'organisme. Il maintient une bonne immunité, apporte équilibre émotionnel et vitalité.

Chaque jour **HÉPATO** et **PARACLEAN** stimulent et assainissent les voies hépatiques et digestives. Un jour par semaine **VB DRAINE** complète la diète drainante de la vésicule biliaire.

Pour un bien-être optimal il est important d'adopter une hygiène de vie saine durant le programme d'Hygiène Hépatique Xantis.

Équilibrer l'alimentation : l'alimentation souvent trop riche et dénaturée, contient des toxiques et produit des toxines. Pour permettre le travail de détoxification hépatique il est recommandé d'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.

Faire de l'exercice : l'activité physique, la gymnastique et la respiration procurent un massage interne et stimulent la circulation du sang dans le foie. Ils activent ainsi son travail de filtration et d'épuration tout en favorisant sa régénération.

Accepter et apaiser ses émotions : le stress et les tensions perturbent le fonctionnement hépatobiliaire. L'accueil bienveillant des émotions et la relaxation libèrent le foie et la vésicule biliaire pour un fonctionnement harmonieux.

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.

Votre programme sur 1 mois



Prévoir d'être au calme et disponible le dernier jour de chaque semaine, les fonctions d'élimination étant activées ce jour. Renouveler 4 semaines consécutives.



Du 1^{er} au 6^{ème} jour

Prenez 3 gélules d'HÉPATO par jour au début des repas : 1 matin, 1 midi, 1 soir.
Prenez 4 comprimés de PARACLEAN par jour au début des repas : 2 matin, 2 soir.

Le soir du 6^{ème} jour

Dîner léger et de bonne heure avec une soupe riche en légumes verts, sans viande, ni graisse, ni sucre, ni alcool. Avant le coucher et au moins 3 heures après le dîner, prenez 2 cuillères à café de VB DRAINE diluées dans un verre d'eau fraîche.



Le matin du 7^{ème} jour

Au réveil buvez 2 cuillères à café de VB DRAINE diluées dans un grand verre d'eau fraîche. Restez à jeun et au repos pendant 2 heures. Puis préparez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive bien mélangées avec le jus d'un citron pressé ou d'un pamplemousse et consommez immédiatement. Sans attendre allongez-vous 30 min sur le dos avec la COMPRESSE THERMIQUE ou une bouillotte à droite sur votre foie, en ayant la tête et les jambes surélevées par des coussins.



Alimentation du 7^{ème} jour

Allégez votre alimentation en ne mangeant que des fruits et légumes : en jus fraîchement obtenus à L'EXTRACTEUR, en crudités ou en cuisson douce, assaisonnés d'herbes, d'huiles vierges et d'un filet de citron. Buvez fréquemment sans attendre d'avoir soif de l'eau citronnée et des infusions de plantes (menthe, romarin, pissenlit, anis, gingembre, camomille, boldo...).

Le Conseil du Naturopathe

Pratiquez la respiration en vague : Assis, le dos bien droit, inspirez profondément par le nez et gonflez complètement le ventre et le thorax. Retenez votre souffle le temps de contracter et relâcher 3 à 6 fois les abdominaux en rentrant et sortant le ventre au maximum, puis expirer complètement en rentrant le ventre. Répéter ces mouvements 10 fois de suite 2 fois par jour pendant toute la durée de votre programme.

Besoin de conseils ?

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

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

XANTIS - 7 Bis Avenue Paul Langevin - BP 4 - 24150 LALINDE

xantis.fr