

## KIT POUR DOUCHE

### Guide d'utilisation



Ce KIT est utilisable pour les douches intestinale ou vaginale.  
Lorsque vous pratiquez des douches rectales, il convient de ne pas être en cours de digestion, donc de ne pas avoir mangé depuis 5 heures ni bu depuis 2 heures.

### Utilisation du KIT

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 pour douche : la canule rectale est la plus petite, l'autre est recommandée pour les douches vaginales mais elle peut également être utilisée pour les douches rectales si la petite ne tient pas bien.
- 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 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 dans sa malette et le garder à l'abri de la chaleur et de la lumière.



## Pratique

- Versez votre préparation dans le réservoir et assurez-vous que le liquide soit à la bonne température au moment de la séance sans jamais dépasser 41°C dans le réservoir au moment de la séance. 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 prenez le liquide sans vous contracter, en respirant profondément.
- Allez immédiatement aux toilettes 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.

## Exercices complémentaires

### Respiration abdominale consciente à faire avant une séance

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.

### Auto-massage à réaliser après une séance

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 ?

L'Institut Xantis vous offre les conseils d'un Naturopathe par téléphone sur rendez-vous.

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

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

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