

# XANTIS

L'Esprit Sain

## HYGIÈNE HÉPATO-INTESTINALE

### Guide d'utilisation



### Foie et intestins : le duo primordial

Des intestins et un foie sains assurent l'assimilation et le stockage de l'énergie et des nutriments, la filtration des toxines, la défense contre les agents pathogènes, la détoxification et la dépollution, le recyclage et l'élimination des déchets et sont en grande partie responsable de l'**immunité**. De plus, ce couple apporte équilibre émotionnel et vitalité !

Fort de ses **30% d'acide chlorogénique**, **CAFÉ DÉTOX** est le meilleur allié d'une bonne hygiène du foie et des intestins pour une détoxification efficace.

### Les Conseils du Naturopathe

Pour une régénération agréable et bénéfique, il est important d'adopter une hygiène de vie saine durant votre programme **Hygiène Hépato-Intestinale Xantis**. Nous vous conseillons de privilégier un environnement sain, éloigné des sources de pollutions, de stress, et d'adopter un rythme de vie calme avec des temps de repos (sieste, relaxation,...). Pratiquez également une activité physique douce et régulière comme la marche, le vélo, la natation... au contact des **éléments régénérants de la Nature**.

Veillez à 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. Nous vous invitons à utiliser des huiles vierges de qualité, des plantes aromatiques, à associer une protéine légère à chaque repas et à supprimer de votre alimentation toutes les sources de poivre et d'alcool. Une bonne hydratation est primordiale, n'hésitez pas à boire entre les repas 1,5 litres d'eau pure peu minéralisée par jour (15 minutes avant de manger ou à partir d'1 heure après).

Ce programme **Hygiène Hépato-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.

# COMMENT PROCÉDER ?

Le lavement au café vert est un procédé de nettoyage des intestins et du foie. Pour une hygiène complète, nous vous recommandons une séance en **deux étapes**. Ce lavement est à privilégier le matin à jeûn afin de ne pas être en période de digestion. Sous forme de cure, nous vous conseillons par exemple une pratique **1 jour sur 2 pendant 1 mois**.

## Préparation

Versez dans le **KIT XANTIS 2 litres d'eau** peu minéralisée chauffée à 40/41°. Ajoutez **2 sachets** de **CAFÉ DÉTOX** (augmentez jusqu'à 4 sachets si besoin) ; mélangez et assurez-vous que le liquide soit à la bonne température au moment de la séance : pas moins de 39°C, pas plus de 41°C. A proximité des toilettes, choisir la position la plus confortable : allongé sur le côté gauche, ou sur les genoux, ou sur le dos.



## Etape 1 : Hygiène intestinale

Introduisez la canule, ouvrez le robinet et prenez le liquide sans vous contracter, **en respirant calmement et profondément**. Lorsque vous ressentez le besoin d'évacuer, interrompez la séance, fermez le robinet et présentez-vous à la selle. Laissez votre corps évacuer à son rythme, sans forcer. Une fois l'évacuation terminée, reprenez la séance pour l'hygiène hépatique.

## Etape 2 : Hygiène hépatique

Réinstallez-vous confortablement pour introduire de nouveau la canule et prendre le liquide restant. Retenez le liquide **au moins 20 minutes** afin qu'il soit absorbé en partie ou en totalité par le côlon et arrive directement au foie.

La détente et la chaleur sont primordiales pour que la détoxification hépatique ait lieu. Idéalement, prenez un bain chaud ou allongez-vous sous une couverture avec la **COMPRESSE THERMIQUE** chaude sur le foie.

## Besoin d'un conseil ?

L'Institut Xantis vous accueille par téléphone au **05 53 22 83 44** et par mail à [conseil@xantis.fr](mailto:conseil@xantis.fr) pour répondre à vos questions.

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

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