



Réveiller l'intelligence de la nature en soi...

EDITO

Oui, nos modes de vie quotidiens vont à l'encontre des fonctions naturelles de régénération de l'organisme. Stressé, mal alimenté, sous oxygéné notre corps s'intoxique et se dévitalise. Nous le savons, mais cela ne suffit pas pour changer ! Si les obligations et contrariétés nous accaparent le reste de l'année, l'été est assurément la saison idéale pour accorder à notre corps l'attention et les moyens nécessaires à sa régénération.

Bel été à tous.

Marc Josifoff

SOMMAIRE

La Cure Xantis

- Une méthode unique
- Pratique
- Accompagnement :
 - Détente et respiration
 - Alimentation
- Résultats et études
- Témoignages
- Cure de 6 jours ou Cure complète ?

La Cure Xantis

Régénérer son corps et son esprit

Mens sana in corpore sano

Un esprit sain dans un corps sain...

Si nous sommes tous conscients de la nécessité qu'il y a à prendre soin de sa peau, de ses cheveux, de ses dents... et de les nettoyer pour qu'ils soient sains et beaux, beaucoup d'entre-nous négligent l'importance de leur propreté intérieure. Et pourtant ! Que de déchets, toxines et autres foyers toxiques viennent à se loger dans nos intestins...

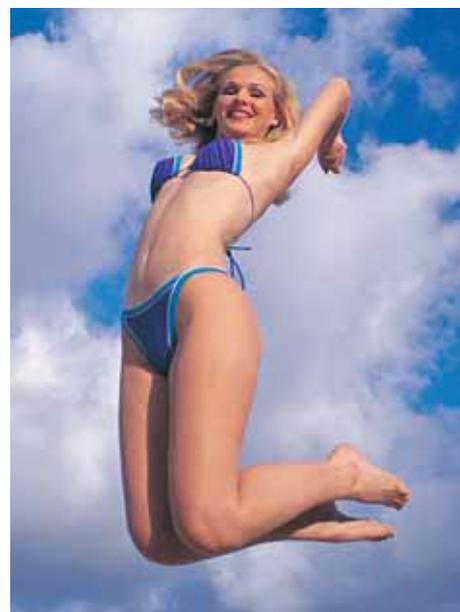
Le côlon, ou gros intestin, est en effet le site de stockage des résidus de la digestion. C'est là que les bonnes bactéries de la flore intestinale fermentent, putréfient et recyclent les déchets afin de les détoxifier et d'en retirer les derniers nutriments. Mais voilà, notre hygiène de vie ne permet pas toujours d'avoir un bon équilibre intestinal. L'alimentation, les stress répétés et la sédentarité modifient radicalement l'équilibre de ce fragile écosystème. Dès lors les organismes pathogènes et leurs toxines peuvent s'infiltrer dans l'organisme, l'engrasser, le fatiguer, l'agresser et le fragiliser. La solution ? Recourir régulièrement (par exemple 2 fois par an) à une méthode d'hygiène intestinale.

La clé de la vitalité

Nos intestins sont le principal émonctoire (organe d'élimination) du corps ; ils sont aussi les racines de vie par lesquelles notre organisme puise l'énergie et les nutriments qui le nourrissent, le revitalisent et le réparent. Des intestins sains et une bonne alimentation sont ainsi la clé de la vitalité.

Hara, notre centre vital

Si nous avons tendance à l'oublier, les traditions nous le rappellent : nos « tripes » sont aussi le siège de notre « second cerveau ». Libéré de ses toxines et des tensions nerveuses, notre ventre devient le siège d'une nouvelle force intérieure, source d'un équilibre extraordinaire face aux contrariétés du monde extérieur.



Une méthode unique

Grâce à son action réflexe la cure Xantis agit plus profondément qu'un simple nettoyage à l'eau. De façon totalement physiologique elle stimule l'activité motrice et sécrétrice du côlon qui ainsi, au fil des séances, se tonifie, se libère des tensions et s'assainit. L'ensemble des fonctions vitales de notre organisme bénéficient directement du nettoyage et de la régénération de notre « égout intérieur » : meilleure détoxification de l'organisme, meilleure assimilation (revitalisation), défenses naturelles renforcées, détente et récupération améliorées.

Une méthode simple et efficace

Beaucoup plus facile à mettre en pratique qu'il n'y paraît, la cure Xantis peut tout aussi bien se faire chez soi qu'en vacances. Seulement 20 minutes par séance et par jour permettent de libérer son corps et de constater en quelques jours à peine un regain de vitalité et de beauté : éclat de la peau, des ongles et des cheveux ; le ventre est dégonflé, la cellulite drainée et la silhouette affinée. Une sensation de grand bien-être et de légèreté accompagne la journée. ■

La Cure Xantis, une méthode unique !

La Cure Xantis est une méthode originale d'hygiène intestinale car son mode d'action est la voie réflexe. Le nettoyage ne se fait pas uniquement par « lavage » mais également par stimulation réflexe des fonctions naturelles d'élimination. En effet, chaque séance de douche rectale Xantis stimule les nombreuses terminaisons nerveuses de l'ampoule rectale et du sigmoïde. Ce stimulus se transmet alors par voie réflexe, ou nerveuse, à la totalité du côlon. Il s'ensuit immédiatement, pendant la séance, une activation des mouvements et sécrétions de la muqueuse. Au fil des séances les déchets stagnants sont évacués, la flore est purifiée et le milieu intestinal s'équilibre naturellement.

Cette réflexologie intestinale rééduque le transit et libère la région abdominale de ses tensions. Ainsi la Cure Xantis apporte un véritable réveil de la force vitale. Car réveiller les énergies du ventre, c'est réveiller l'intelligence de la nature en soi et stimuler l'ensemble de ses fonctions physiologiques. La Cure Xantis est bien plus qu'une simple méthode de nettoyage intestinal. C'est aussi et avant tout une formidable expérience pour contacter notre force vitale, cette énergie qui vient du ventre. N'oublions pas que nos intestins sont nos racines de vie !

La Cure Xantis en pratique

La séance de Douche rectale Xantis se réalise soit le matin au réveil, soit en fin de journée. Il faut simplement ne pas avoir mangé depuis au moins 5 h pour pratiquer la séance qui dure en moyenne ½ h. Compter 1 heure pour la première séance. Et il vaut mieux annuler une séance que la faire dans la précipitation.

Une fois la douche rectale prise, aller immédiatement aux toilettes. Laisser l'évacuation se faire au rythme du corps, sans chercher à retenir le liquide ni à forcer son élimination qui est abondante et totale (10 à 30 mn). Après la séance aucun dérangement n'est plus à craindre dans la journée.

La Cure Xantis est déconseillée aux femmes enceintes ou aux personnes ayant subi une opération récente du côlon (<12 mois).



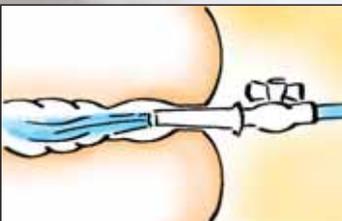
1 - Préparation du liquide dans le kit



2 - Prévoir une fixation du kit à proximité des toilettes



3 - Choisir la position dans laquelle on se trouve le plus à l'aise : à « 4 pattes », sur le dos jambes fléchies ou sur le côté gauche en « chien de fusil ».



4 - Après l'introduction de la canule, l'ouverture du robinet permet l'admission d'un litre de liquide dans la fin du gros intestin.



5 - L'évacuation se fait immédiatement après la prise du liquide et dure en moyenne 20 minutes.



6 - S'accorder un moment de détente après la séance la rendra encore plus bénéfique.

Si la prise de la totalité du liquide s'avère impossible ou si la séance est éprouvante (spasmes, coliques), réduire de moitié les quantités indiquées et pratiquer les exercices de respiration et de détente conseillés ci-après. Parfois des crises d'élimination ou la remontée d'anciens symptômes surviennent au cours de la cure. Des expressions émotionnelles peuvent aussi avoir lieu (rêves, cauchemars, crises de larme ou au contraire joie intense...).

Ne pas chercher à les masquer, rester le plus possible à l'écoute de soi-même et s'en libérer par la parole, l'écriture, le dessin ou bien par un accompagnement psychologique si nécessaire. Beaucoup d'émotions jusqu'alors inexprimées trouveront ainsi la voie de leur libération.

Cure Xantis : vers une efficacité optimale !

Détente Respiration Relaxation

Pour favoriser la prise du liquide par voie rectale, éviter les sensations désagréables (spasmes, douleurs, mal-être passer...) et permettre un effet réflexe optimal, il est vivement conseillé de consacrer un temps de 5 à 10 minutes à la détente avant et après chaque séance.

- **RESPIRATION VENTRALE** : pratiquer quelques respirations ventrales conscientes et profondes en se concentrant bien sur le ventre. Inspirer en gonflant le ventre comme un ballon, retenir l'air quelques secondes et expirer lentement et régulièrement tout en dégonflant le ventre. Mettre la main sur le ventre pour mieux ressentir le mouvement.
- **MASSAGE AROMATIQUE DU VENTRE** : se masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre avec une huile relaxante (huile de sésame + HE de lavande + basilic). Insister sur les zones douloureuses ou contractées pour faire « lâcher » la tension.
- **MUSIQUE RELAXANTE** : pratiquer ces exercices tout en écoutant une musique douce et apaisante. On pourra également laisser la musique pendant la séance.



Après la séance, si on se sent fatigué il est conseillé de prendre un bain chaud aromatique ou de s'allonger quelques minutes. Si au contraire, on ressent un regain de vitalité, prendre simplement une douche. Penser aussi à se réhydrater en buvant un verre d'eau, une infusion de plantes ou un thé vert avant de prendre un petit déjeuner revitalisant (si séance le matin) ou un dîner léger (si séance le soir).

Alimentation



Une semaine avant de commencer et pendant toute la durée de la cure, supprimer le poivre et les aliments qui en contiennent, les plats très épicés et l'alcool.

Excepté ces recommandations il n'est pas indispensable de modifier son alimentation pendant la Cure Xantis. Eviter cependant les excès alimentaires et adopter une alimentation saine riche en fruits, légumes crus et cuits, en protéines de qualité (poissons, œufs bio, protéines végétales). Eviter de consommer trop de fruits et légumes acidifiants (agrumes, épinards, oseille, tomates et pas mûrs).

La Cure Xantis est aussi une période privilégiée pour se libérer d'une dépendance (sucre, café, tabac, alcool...).

Pour les personnes qui le souhaitent, il est toujours judicieux de profiter de la cure pour adopter une alimentation hypo toxique et revitalisante.

Consommez alors des « super aliments » comme le pollen frais, les graines germées, la spiruline... Pensez aux jus de légumes et fruits frais. Faites de temps en temps un repas ou une journée entière de monodiète de pêches bio bien mûres. Alternier avec une journée durant laquelle vous ne consommerez que des légumes crus et cuits ainsi que des fruits.

La Cure Diététique

La Cure Xantis complète inclut également un complément diététique qui permet de potentialiser les effets des douches rectales. C'est une synergie complète de grains fermentés, plantes aromatiques, fruits et fibres, enzymes, ferments probiotiques, algues, minéraux et antioxydants. Une semaine avant le début des séances puis pendant les 3 semaines de cure prendre 1 sachet par jour dans un verre d'eau en dehors des repas.

Résultats, bienfaits, étude clinique et innocuité

Les bienfaits ressentis au cours de la Cure Xantis sont nombreux et divers. En général, une sensation de légèreté, de confort digestif et de dynamisme retrouvé s'installe assez rapidement. La qualité de la peau s'améliore aussi nettement (teint plus frais, peau revitalisée). Une récente étude clinique réalisée à Bordeaux fait état de résultats significatifs de la Cure Xantis dans les domaines suivants : perte de poids, digestion, ballonnements, jambes lourdes, stress, fatigue, mémoire, qualité du sommeil, enthousiasme et joie de vivre, douleurs et gênes articulaires. En outre, une très bonne tolérance à l'utilisation du produit a été remarquée. Par ailleurs, une expertise toxicologique réalisée par un laboratoire indépendant a confirmé la totale innocuité du liquide des Douches Xantis.



Témoignages

Extrait du courrier de Mr Degrelle du 24 avril 2006

... Je découvre ainsi la Cure Xantis que je décide de suivre 3 semaines.

Difficile d'expliquer cette transformation rapide si inouïe. Rapidement et en priorité, je ressens une libération, un bien-être et une bonne humeur que j'avais perdus.

Mon visage s'illumine, véritable reflet de ma joie intérieure. Les points noirs du visage disparaissent vers le 10^{ème} jour. J'avais des rougeurs en continu sur les paupières supérieures dues à un eczéma. Seul traitement efficace jusqu'alors une crème en application tous les 4 jours.

Depuis plus de 6 semaines aucune application, aucune rougeur !

Les transformations sont nombreuses, pour une cure si simple à réaliser à mon domicile.

Je retrouve un ventre ferme, des selles parfaites et sans odeur matin et soir.

Je souhaite à tous de découvrir ce bien-être, là seulement vous comprendrez qu'il n'est pas facile d'expliquer cette véritable joie, ce bien-être intérieur d'exception...

Extrait du courrier de M^{me} Leduc du 21 février 2006

... J'ai fait une première cure Xantis en Janvier 2005. J'avais des problèmes de dos, de genoux et chevilles ainsi qu'un état dépressif qui m'occasionnait des baisses de l'attention.

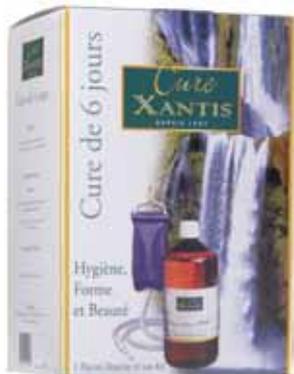
A l'issue de cette première cure, je sentais mon état s'améliorer mais rien d'extraordinaire ne se passa sauf des remontées émotionnelles importantes. Ma cure était positive mais je sentais que ce n'était pas terminé. Je réalisais donc une seconde cure en Juin 2005. Voici les résultats fabuleux de la seconde cure :

- sensation de bien-être
- diminution importante des problèmes de dos
- disparition de la fatigue, de la tristesse et de la déprime
- libération des blessures affectives et émotionnelles
- équilibre du psychisme
- endurance et force psychique accrue
- rides estompées
- teint éclairci et rajeuni
- amincissement et perte de poids

Je vous précise que chaque cure a été accompagnée d'une mono diète (fruits ou légumes) ou d'un jeûne de quelques jours.

Ce qui choque mon entourage, c'est mon esprit jeune et mon visage qui ne reflète pas mon âge. A chaque cure, je me sens renouvelée de l'intérieur...

Cure de 6 jours ou Cure complète ?



La Cure de 6 jours

Elle permet de faire une première expérience de la Cure Xantis tout en douceur et à son propre rythme. Elle est conseillée aux personnes qui hésitent à se lancer dans une cure de 1 mois ou qui appréhendent la pratique des douches rectales. On peut la moduler selon 3 possibilités : 6 séances 6 jours de suite, 2 séances consécutives par semaine pendant 3 semaines ou bien 1 séance par semaine pendant 6 semaines.

Elle est aussi idéale en entretien (de 2 à 4 fois par an) après avoir pratiqué 1 ou plusieurs cures complètes.

La Cure complète

Elle est conseillée aux personnes qui souhaitent réaliser une cure de nettoyage profond de l'organisme et de remise en forme globale. Elle permet d'obtenir des résultats significatifs durables dans de multiples domaines : transit intestinal et confort digestif, amélioration de la circulation, régulation du poids, regain de vitalité et qualité du sommeil...

Il est recommandé de la renouveler 9 mois après la première cure. Ensuite espacer les cures en les pratiquant environ tous les 18 mois. En entretien on peut aussi utiliser la Cure de 6 jours tous les 3 mois environ (aux changements de saison).



Vous aussi...

Faites part de
votre expérience,
posez vos questions,
échangez sur

www.naturopathe.info

Forum - Conseils
Questions/réponses
produits
Lettre du Naturopathe
en ligne
Agenda
Bonnes adresses
Boutique en ligne

...

**Infos complémentaires
et conseils personnalisés :**
05 53 22 83 44