



ELENA ROUVIER

## LES 5 SECRETS

*pour vous débarrasser des*  
**ALLERGIES**



[WWW.ELENAROU.FR](http://WWW.ELENAROU.FR)



# Les 5 secrets

## **SECRET 1 : IDENTIFIEZ VOS ALLERGÈNES ET REMPLACEZ-LES PAR DES ALTERNATIVES "INOFFENSIVES"**



Si un aliment vous pose problème et génère des symptômes désagréables dans votre corps, il vous sera plus confortable de l'éviter dans un premier temps. Le temps que votre corps se régénère et soit capable de le digérer et assimiler à nouveau.

Par exemple, si vous avez des allergies aux produits laitiers de vache, essayez ceux de chèvre ou de brebis. Ou encore des laits végétaux (riz, avoine, amande, noisette, ...).

Pour l'allergie aux oeufs, pensez à ne manger que le jaune ou essayez les oeufs de caille ...

Un organisme n'est pas un autre. Chaque terrain est différent. A vous d'expérimenter pour mieux vous connaître et comprendre ce qui vous convient et ce qui ne vous convient pas.

## **SECRET 2 : AUGMENTEZ LA PART DES ALIMENTS NATURELS**

Pensez à lire les listes d'ingrédients avant d'acheter vos aliments. Assurez-vous que chaque ingrédient est naturel et que vous arrivez à le visualiser. Tournez-vous au maximum vers les petits producteurs locaux, les marchés et les magasins bio pour vous fournir en nourriture de qualité.

Évitez les supermarchés !



## **SECRET 3 : ACCORDEZ UN CONGÉ DE REPOS À VOTRE ORGANISME**

Pensez à faire régulièrement des jeûnes intermittents ou des jeûnes hydriques de 1 à 3 jours régulièrement. Ces jours là, vous ne boirez que de l'eau pure et offrirez la possibilité à votre organisme de se détoxifier et



# Les 5 secrets



de revenir, peu à peu, à un état d'harmonie et d'équilibre. C'est un peu comme si vous accordiez un petit congé à votre organisme. Il en a bien besoin de temps en temps !

Pour sortir du jeûne, buvez du jus de légumes frais (idéalement fait maison ou bio si vous n'avez pas d'extracteur de jus).

## SECRET 4 : FAITES DES CURES DE DÉTOX RÉGULIÈREMENT

Nous vivons dans un monde pollué et notre organisme s'intoxique au fil des jours que nous le voulions ou non. Des pesticides, des fongicides et des antibiotiques dans les aliments, dans l'eau ... des échappements et gaz toxiques des industries dans l'air ... Comment voulez-vous vous sentir bien dans un pareil environnement ?

Et bien, en diminuant la quantité de toxines dans l'organisme ! En pratiquant des cures de détox : monodiètes de fruits ou de légumes crus, des journées de la tisane ou du jus purs pressé maison avec les plantes curatives, des lavements et l'hydrothérapie, les cures du foie ou antiparasitaires, ... Heureusement, il y a beaucoup de cures bienfaites selon les besoins de chacun !



## SECRET 5 : NATURALISEZ VOTRE LIEU DE VIE



Votre maison est un lieu, où vous devez vous sentir bien. Non seulement, elle doit être agréable à vivre sur le plan visuel, mais aussi sur le plan naturel. Évitez les produits ménagers et de bricolage chimiques, choisissez des meubles en matériaux

naturels et pensez à éteindre le Wi-Fi quand vous ne l'utilisez pas. Préférez quand c'est possible des connexions câblées à celles sans fil.



# Todo list de vos défis

Je vous propose de relever les défis suivants pour améliorer votre qualité de vie et ancrer des habitudes plus saines :

- Identifiez vos allergènes et trouvez-leur une alternative
- Faites des exercices de respiration profonde (1-2x/j)
- Méditez sur votre respiration et lâchez-prise (1-2x/j)
- Remplacez les sodas par du kéfir de fruits/kombucha
- Buvez un verre d'eau pure pour démarrer la journée
- Remplacez les produits laitiers par une alternative végétale
- Démarrez vos repas par une entrée de crudités
- Bannissez la margarine
- Optez pour des huiles bio de 1<sup>e</sup> pression à froid extra vierge
- Bannissez des produits industriels
- Des bonbons ? Ou des fruits séchés ?
- Conserves -> légumes congelés maison
- Découvrez et adoptez des aliments lacto-fermentés
- Préférez des vêtements en tissus naturels
- Essayez des produits cosmétiques bio et naturels
- Essayez les produits d'entretien naturels
- Eteignez la wi-fi, Bluetooth, ... quand vous ne les utilisez pas





Vous souhaitez transformer votre vie et vivre sans allergies ?

*Contactez-moi*

**[ELENA.ROUVIER.FR/MES-SERVICES/](https://www.elekarou.fr/mes-services/)**

Si vous souhaitez bénéficier de mon coaching pour **diminuer ou supprimer vos symptômes de façon naturelle et vivre mieux**, je vous invite à prendre contact avec moi.

Nous dresserons un bilan de naturopathie complet, qui vous permettra de mieux comprendre où vous pourrez agir pour améliorer votre vie. Après cela, nous ferons le plan d'action, nous fixerons les objectifs et ferons un suivi hebdomadaire pendant 3 mois pour y arriver !

Préparez-vous à vivre **une vraie transformation** !

## **CONTACT**

[elena.rouvier@gmail.com](mailto:elena.rouvier@gmail.com)

(+32) 68 28 33 56

(+32) 495 28 35 00

