



LAURENCE GUILLON

Mini-guide bonus Hashimoto et naturopathie

COMPRENDRE,
APAISER,
RETRouver
L'ÉQUILIBRE
NATURELLEMENT



www.laurenceguillon-naturo.com



Je vous accompagne avec attention et considération pour vous libérer de vos douleurs physiques et émotionnelles. Grâce à mon approche personnalisée et à mon expertise, je vous donne les clés pour retrouver énergie, apaisement et bien-être au quotidien

Qu'est-ce que la maladie d'Hashimoto ?

Une maladie auto-immune où le système immunitaire s'attaque à la thyroïde avec comme conséquences :

- Fatigue physique et psychique
- Dépression, instabilité de l'humeur
- Constipation
- Prise de poids inexplicquée
- Troubles cognitifs, perte de mémoire
- Frilosité, œdèmes, rétention d'eau
- Ralentissement cardiaque, crampes, douleurs musculaires et articulaires
- Ongles cassants, cheveux fragiles, peau sèche, perte de sourcils

Pourquoi la naturopathie est un soutien précieux ?

La naturopathie ne se substitue pas à la médecine conventionnelle, mais elle en est un précieux complément. En agissant sur le terrain et les causes profondes de l'inflammation, elle vous permet de mieux vivre avec la thyroïdite d'Hashimoto et d'en atténuer les symptômes.

Les grands axes de l'accompagnement naturel

- 🌿 Diminuer l'inflammation, je vous proposerai un programme alimentaire et des conseils adaptés à vos besoins spécifiques
- 🌱 Réparer l'intestin, nous travaillerons en priorité sur l'inflammation intestinale souvent à l'origine de la maladie
- 🍊 Soutenir le foie, Si le foie est surchargé, un drainage doux ou une protection ciblée aidera à optimiser la transformation hormonale.
- 🧘♀️ Gérer le stress, Le stress chronique est un facteur aggravant majeur. Il existe des liens profonds entre le cerveau, le système immunitaire et l'intestin.
- ❤️ Accueillir les émotions, Je vous proposerai des outils concrets pour mieux les gérer.

Solutions naturelles personnalisées



Phytothérapie (ashwagandha, rhodiola,...)



Gemmotherapie (bourgeons)



Huiles essentielles (usage encadré)



Compléments (zinc, sélénium...)



Alimentation ciblée



Pratiques apaisantes
(respiration, marche, repos...)

Chaque conseil est adapté à votre vitalité, vos traitements et vos ressentis. Toujours avec écoute et sécurité.

Mon approche humaine et individualisée



Je vous accompagne avec attention et considération pour vous libérer de vos douleurs physiques et émotionnelles.

Grâce à mon approche personnalisée et à mon expertise je vous donne les clés pour retrouver énergie, apaisement et bien-être au quotidien.

Ce que vous pouvez faire dès aujourd'hui

3 actions simples :

- Observer et noter vos ressentis physiques/émotionnels
- Réduire les aliments pro-inflammatoires (gluten, sucre raffiné...)
- Prendre 10 min par jour pour respirer profondément et vous recentrer

Vos interrogations les plus fréquentes

👉 **Est-ce que la naturopathie peut remplacer mon traitement médical pour Hashimoto ?**

Non. La naturopathie vient en complément d'un suivi médical et/ou thérapeutique. Elle ne se substitue pas à un traitement prescrit par un professionnel de santé. Mon approche vise à soutenir le bien-être global et à améliorer le terrain de manière naturelle.

👉 **Dois-je arrêter le gluten et les produits laitiers ?**

Cela est préférable de les limiter, car ils participent à votre état inflammatoire. Vous ressentirez une nette amélioration en limitant ces aliments. Pas de panique, il existe un choix important de produits de remplacement faciles à cuisiner et délicieux. C'est pourquoi je vous accompagne pas à pas, sans dogmes ni privations inutiles.

👉 **Combien de temps faut-il pour ressentir une amélioration ?**

Chaque personne est unique. Certaines ressentent un changement en quelques semaines, d'autres auront besoin de plusieurs mois. Ce qui est certain, c'est qu'en posant les bons gestes au bon moment, votre corps retrouve progressivement un meilleur équilibre. Je vous accompagne dans cette démarche avec patience, écoute et régularité.

👉 **Et si je ne suis pas sûre que la naturopathie me convienne ?**

C'est tout à fait normal d'avoir des doutes. C'est pourquoi je propose une prise de contact gratuite pour échanger sur vos besoins, répondre à vos questions et voir si je suis la bonne personne pour vous accompagner.

👉 **Proposez-vous un accompagnement en ligne ?**

Oui, j'accompagne aussi à distance, en visio, avec la même qualité d'écoute et le même suivi. Vous pourrez recevoir vos conseils personnalisés par mail et rester en lien tout au long de votre cheminement.

Pour aller plus loin

Contact

Laurence Guillon

 laurenceguillon.naturo@gmail.com

Pour réserver un appel découverte ou une première séance :
https://www.crenolibre.fr/therapeute/naturopathe/marcq-en-baroeul/59700/21930-laurence_guillon

 Whatsapp : wa.me/message/F45ZTRDIVMF3J1

Vous n'avez pas à avancer seul(e). Je suis là pour vous aider à retrouver un quotidien plus léger, plus vivant, plus serein.

Bienvenue !