



LAURENCE GUILLON

Mini-guide bonus

Fibromyalgie 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 fibromyalgie ?

Une maladie chronique provoquant des douleurs diffuses, une grande fatigue et des troubles du sommeil, souvent liée au stress ou à un déséquilibre nerveux.

- Douleurs musculaires et articulaires persistantes
- Fatigue physique et psychique dès le réveil
- Sommeil non réparateur, avec réveils fréquents
- Troubles cognitifs : perte de mémoire, difficultés de concentration
- Hypersensibilité au stress, à la lumière ou au bruit
- Troubles digestifs : ballonnements, constipation, diarrhées
- Anxiété, baisse de moral, isolement social
- Raideurs matinales, sensation de corps "en feu" ou engourdi

Pourquoi la naturopathie est un soutien précieux ?

La naturopathie ne remplace pas la médecine conventionnelle, mais elle en constitue un précieux complément. En travaillant sur le terrain et en soutenant l'organisme, elle vous aide à mieux vivre avec la fibromyalgie et à atténuer ses symptômes au quotidien.

Les grands axes de l'accompagnement naturel

- 🌱 Réparer l'intestin
- Travailler sur la santé intestinale pour réduire fatigue, douleurs et inflammation.
- 🍊 Soutenir le foie et l'énergie
- Drainage doux, compléments adaptés et huiles essentielles pour optimiser vitalité et équilibre hormonal.
- 🧘♀️ Gérer le stress et le système nerveux
- Techniques naturelles et plantes adaptogènes pour calmer le stress et renforcer la résistance nerveuse.
- ❤️ Accueillir les émotions et améliorer le sommeil
- Outils concrets, plantes relaxantes et huiles essentielles pour apaiser émotions et favoriser un sommeil réparateur.
- 💪 Bouger en douceur et profiter des soins corporels. Activité physique adaptée, balnéothérapie, massages et acupuncture pour diminuer les douleurs et retrouver tonus.

Solutions naturelles personnalisées



Phytothérapie (ashwagandha, rhodiola,...)



Gemmotherapie (bourgeons)



Huiles essentielles (usage encadré)



Compléments (magnésium, vitamines B)



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 la fibromyalgie ?
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 soulager les symptômes, améliorer le bien-être global et soutenir l'organisme de manière naturelle.

👉 Dois-je arrêter le gluten, le sucre et les produits laitiers ?
Il est préférable de limiter ces aliments, car ils peuvent accentuer l'inflammation et les douleurs. Vous ressentirez souvent une amélioration en ajustant votre alimentation. Pas de panique : il existe de nombreux produits de substitution faciles à cuisiner et savoureux. 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 dès quelques semaines, d'autres après plusieurs mois. Ce qui est sûr, c'est qu'en adoptant progressivement les bons gestes (alimentation, sommeil, gestion du stress, activité douce), le corps retrouve un meilleur équilibre et plus de vitalité. Je vous guide avec patience, écoute et régularité.

👉 Et si je ne suis pas sûre que la naturopathie me convienne ?
C'est 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 dans votre fibromyalgie.

👉 Proposez-vous un accompagnement en ligne ?
Oui, j'accompagne également à distance, en visio, avec la même qualité d'écoute et le même suivi personnalisé. Vous pourrez recevoir vos conseils sur mesure 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 offert 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 !