

Hémorroïdes

Soulager naturellement et prévenir les récives par des gestes simples.

50%

DE LA POPULATION UN JOUR
CONCERNÉE

25-30g

DE FIBRES RECOMMANDÉES/J

2L

D'EAU PAR JOUR

3e

TRIMESTRE FRÉQUENT
(GROSSESSE)

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes veinotoniques

- **Marron d'Inde** — veinotonique de référence, renforce les parois veineuses.
- **Vigne rouge** — améliore la circulation veineuse et réduit l'inflammation.
- **Hamamélis** — astringent et veinotonique, en application locale.
- **Cyprés** — tonique veineux, soutient le retour circulatoire.
- **Petit houx** — anti-inflammatoire et veinotonique naturel.

MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Diosmine / Hespéridine** — flavonoïdes renforçant la paroi veineuse.
- **Vitamine C** — synthèse du collagène, renforce les vaisseaux.
- **Fibres solubles** — psyllium, évite la constipation aggravante.
- **Rutine** — protège la fragilité capillaire et veineuse.
- **Oméga-3** — effet anti-inflammatoire local.

ALIMENTATION PRÉVENTIVE

Éviter la constipation

- **Fibres abondantes** légumes, fruits, céréales complètes — base de la prévention.
- **Hydratation** 2L d'eau/j, indispensable à l'efficacité des fibres.
- **Limiter** les épices fortes et l'alcool, irritants locaux.
- **Pruneaux et figues** — effet laxatif doux et naturel.
- **Éviter** les efforts de poussée excessive aux toilettes.

SOINS LOCAUX

Soulager les crises

- **Bains de siège** à l'eau tiède, plusieurs fois par jour en crise.
- **Compresse froides** — réduisent l'inflammation et la douleur locale.
- **Toilette douce** — éviter le papier toilette agressif, préférer l'eau.
- **Position allongée** — soulage la pression sur la zone pelvienne.
- **Éviter la position assise** prolongée sur surface dure.

MOUVEMENT

Stimuler la circulation

- **Marche régulière** — améliore le retour veineux global.
- **Éviter** la sédentarité prolongée et le port de charges lourdes.

AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles

- **Cyprés toujours vert** — veinotonique, en application locale très diluée.
- **Hélichryse italienne** — anti-inflammatoire et circulatoire puissant.
- **Lentisque pistachier** — décongestionnant veineux local.

⚠ **Quand consulter ?** Saignement abondant ou persistant, douleur très intense, hémorroïde non réductible, fièvre associée → consultation médicale rapide pour écarter une complication.

Source : Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr