



STOP HÉMORROÏDES

Comment réduire vos hémorroïdes en 24 heures seulement... et vous en débarrasser pour de bon

Anne Lopez

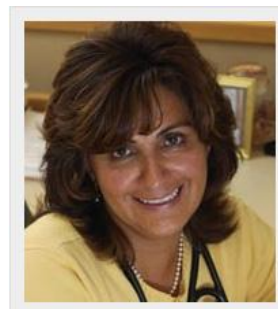


Table des matières

Préambule.....	8
Chapitre 1 Traitements d'urgence	12
Traitement d'urgence n°1	13
Traitement d'urgence n°2.....	14
Traitement d'urgence n°3.....	15
Traitement d'urgence n°4.....	15
Traitement d'urgence n°5.....	16
Traitement d'urgence n°6.....	16
Traitement d'urgence n°7.....	17
Traitement d'urgence n°8.....	17
Traitement d'urgence n°9.....	17
Traitement d'urgence n°10.....	17
Traitement d'urgence n°11	18
Traitement d'urgence n°12.....	18
Remèdes alimentaires.....	18
Les figues séchées.....	18
Les graines de mangue.....	19
La mûre (ou Jambul)	19
Le radis blanc	19

L'oignon	20
Chapitre 2 : Les Causes	21
Classification des hémorroïdes :	25
Les différents types d'opérations chirurgicales :	25
La constipation	26
Chapitre 3 : Conseils concernant votre alimentation	32
Les enzymes.....	42
Les fruits.....	44
Quelques astuces supplémentaires :	45
Chapitre 4 : Les cures de jus.....	51
Les cures de jus : une solution supplémentaire pour les cas sérieux	51
Cure de jus frais	53
Quand et où faire une cure.....	54
Quelle est la bonne quantité de jus ?	54
Se préparer à la cure.....	55
Savoir quand et comment s'arrêter.....	55
Ce qu'il faut boire :	57
L'agropyre	58
Les thés aux plantes.....	58
La noix et les laits de noix	59
L'eau	60

Allergies et rejets de substances toxiques	61
Activité physique.....	61
Les pressoirs	62
Chapitre 5	66
Les bioflavonoïdes.....	66
Les oxérutines.....	69
Les OPC (proanthocyanidines oligomériques)	69
Probiotiques et prébiotiques.....	70
Les probiotiques	70
Les prébiotiques ou fructo-oligosaccharides (FOS)	72
D'autres produits intéressants :	73
Les AGE – acides gras essentiels.....	73
Magnésium	74
L'huile de noix de coco.....	74
Jus d'aloë vera.....	74
Les élixirs du suédois	74
La chlorelle.....	75
L'extrait de natto.....	76
L'eau	76
Le vinaigre de cidre	76
Chapitre 6 : Compléments à base de plantes	77

Compléments à base de plantes : le bon, le moyen et le mauvais	77
La gotu kola	77
Le fragon	78
Le marronnier	79
L'écorce de chêne	80
La racine de collinsonia	80
L'orme	81
Plantes astringentes	81
Plantes chinoises	82
Plantes douteuses	82
La réglisse	82
He Shou We	83
Le fucus vésiculeux	84
Le séné	85
Chapitre 7 : Lavements et laxatifs	86
Les lavements	86
Les laxatifs	88
Oseille crépue	89
Le son	91
La papaye	91
Chapitre 8 : Techniques de défécation	93

Forcer	93
Entraînement aux toilettes.....	94
L'apport liquidien – une aide précieuse contre la constipation.....	96
Chapitre 9 : Activité physique.....	97
Exercices de Kegel.....	99
Thérapie d'inversion.....	99
Chapitre 10 : Le souffle de la vie	100
Le souffle de la vie	100
La respiration	100
La méditation	101
Chapitre 11 : Bref massage du ventre contre les hémorroïdes.....	103
Chapitre 12 : Thermothérapie.....	105
Chapitre 13 : Une bouée ? Surtout pas!.....	106
Chapitre 14 : Les plats épicés	107
Chapitre 15 : Respectez votre foie	109
Le chardon-Marie	109
Le pissenlit	110
L'artichaut.....	111
Conclusion	113

Préambule

Bonjour et bienvenue dans l'ouvrage « Stop Hémorroïdes ».

Tout d'abord, je tiens à vous remercier de m'avoir fait confiance pour vous aider à guérir votre corps des hémorroïdes.

Il Existe Une Méthode Naturelle Pour Soulager Et Soigner Les Hémorroïdes Rapidement !

Au tout début de ma carrière, une patiente qui souffrait d'hémorroïdes pendant plus de 11 ans, est venue à la clinique car elle ne pouvait même plus s'asseoir. Elle avait évité jusqu'à la chirurgie, utilisant une variété de crèmes, de suppositoires, des médicaments...

Le chirurgien lui a dit qu'elle avait besoin que ses hémorroïdes lui soient retirées le plus rapidement possible. Elle était terrifiée.

Mais... deux jours avant son opération, elle appela la clinique. **Elle m'a dit que ses hémorroïdes étaient parties et qu'elle annulait l'opération !**

Je ne pouvais pas y croire ! Je lui ai demandé ce qu'elle avait fait. Elle me demanda de lui promettre de ne rien dire au chirurgien et me parla d'un traitement qui a littéralement rétréci ses hémorroïdes pendant la nuit.

Au cours des années, j'ai pu observer des centaines de cas similaires: des patients qui ont décidé **qu'il devrait exister une autre façon de soigner** et qui ont découvert une solution alternative !

Il y a de cela 8 ans, j'ai décidé d'effectuer des recherches en étudiant plus de 300 cas et en posant toutes les questions que je pouvais afin de trouver le point commun entre ces traitements alternatifs qui eux aussi fonctionnent !

Dans ces pages, vous trouverez de nombreux traitements différents – tous ceux dont j'ai pu constater l'efficacité, même dans les cas d'hémorroïdes les plus tenaces ou persistantes.

Si vous êtes vraiment décidé à vous débarrasser définitivement de ce problème – et vous pouvez me croire quand je vous assure que tout votre corps vous en remerciera – alors vous devrez respecter soigneusement les consignes données dans ce livre.

Ne soyez pas intimidé par la quantité de remèdes différents présentés ici – malheureusement, il n'existe pas un traitement unique pour tous les cas – c'est tout simplement, comme vous allez le découvrir, qu'il peut y avoir beaucoup de causes distinctes et que votre corps peut réagir différemment à un traitement particulier, sans obtenir les mêmes résultats que votre voisin. Et souvenez-vous que le traitement des causes profondes des hémorroïdes nécessite une approche holistique – c'est-à-dire tout un ensemble de facteurs qu'il faut prendre en compte.

Cependant, les résultats vous surprendront et vaudront bien tous ces efforts.

Tandis que vous lirez ces pages, il est important de vous rappeler qu'atténuer les symptômes de vos hémorroïdes (avec des crèmes, des lotions et des pommades adéquates) et éliminer leurs causes réelles (en modifiant légèrement votre mode de vie et en adoptant des attitudes alternatives quand cela est nécessaire) ne sont pas les mêmes choses.

« Guérir » les hémorroïdes en masquant leurs symptômes n'est pas une solution à long terme, c'est une guérison qui n'a que peu de portée – vous

savez déjà que l'usage d'antidouleurs, de crèmes et de suppositoires peut vous soulager, mais n'élimine pas le problème.

Beaucoup de personnes souffrant d'hémorroïdes utilisent des traitements « temporaires » contre la douleur (qui peuvent aller jusqu'à la chirurgie) et estiment qu'elles ont réglé leur problème. Bien évidemment, les hémorroïdes se manifestent de nouveau un peu plus tard.

« Stop Hémorroïdes » offre une solution permanente dont vous pourrez bénéficier à long terme – aucun régime draconien ou bouleversement de votre façon de vivre n'est nécessaire, et je n'ai jamais entendu quelqu'un dire qu'il s'agit d'un programme difficile à suivre.

La seule façon pour vous de vous débarrasser définitivement des hémorroïdes est d'adopter de nouvelles habitudes et d'en faire un mode de vie permanent.

La bonne nouvelle est que ces changements n'ont rien de compliqué et qu'ils amélioreront la qualité de votre vie en bien des façons.

Veillez à lire cet ouvrage entièrement avant d'appliquer les conseils qui y sont mentionnés.

Tout au long de l'ouvrage, je fournis des produits que je recommande.

Je vous recommande les sites suivants pour vous les procurer :

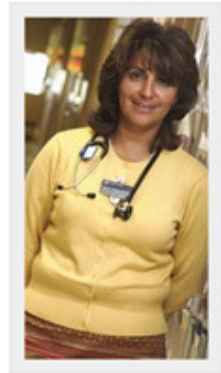
» herbesdechine.com

» parafemina.com

» newpharma.be

» parasolder.com

J'espère que cela vous aidera à trouver des produits de bonne qualité à des tarifs raisonnables – j'ai passé de nombreuses années à rechercher des fournisseurs sérieux disposant de bons produits, et j'ai donc inclus ces liens pour vous éviter de perdre du temps, de faire trop d'essais et de commettre des erreurs.



A handwritten signature in black ink that reads "Anne Lopez". The signature is fluid and cursive, with the first letter 'A' being particularly large and stylized.

Anne Lopez

Infirmière Diplômé d'État

Spécialisé dans troubles liés aux hémorroïdes

Chapitre 1 Traitements d'urgence

Si vous souffrez d'une crise d'hémorroïdes, vous recherchez bien évidemment un soulagement immédiat.

L'objectif final de cet ouvrage est d'éliminer les causes profondes pour éviter les crises ultérieures, mais cela ne se fera pas du jour au lendemain – en conséquence, pour vous aider à vous débarrasser de vos hémorroïdes aussi rapidement que possible, ce traitement secret de secours n°1 vous apportera rapidement le soulagement que vous attendez – mieux que toute crème ou suppositoire, tout en étant moins cher et plus sûr.

Beaucoup de mes patients ont déclaré qu'ils ressentaient un soulagement en moins de 5 minutes, avec disparition complète de leurs hémorroïdes en moins de 24 heures – jusqu'à 72 heures pour les cas extrêmes.

Les traitements d'urgence suivants utilisent des ingrédients que vous possédez probablement déjà dans votre cuisine – ils sont bon marché et efficaces, sans aucun effet secondaire.

Cependant, lorsque vous aurez utilisé ces traitements et constaté que vos hémorroïdes auront presque totalement disparu, continuez à lire ce livre. Bien que dans de nombreux cas, le traitement d'urgence réduise définitivement les hémorroïdes – si vous ne cherchez pas à en éliminer les causes, vous pourriez constater des rechutes, ou d'autres symptômes en relation.

Traitement d'urgence n°1

C'est le traitement pour éliminer les hémorroïdes le plus efficace qui soit connu – essayez celui-ci en premier.

Alun ou géranium

Quelles sont ces substances ?

L'alun est du sulfate double d'aluminium et de potassium.

L'alun, que l'on trouve sous forme de poudre ou de cristaux, ou encore sous forme de stylos contenant du sulfate d'aluminium ou du sulfate double d'aluminium et de potassium, est souvent utilisé comme astringent pour éviter les saignements et les infections issus des petites coupures liées au rasage (il est également utilisé en cas de petite coupure lorsque l'on coupe les griffes ou les poils des animaux).

Le géranium (Nom botanique : *geranium maculatum*)

Aussi connu sous le nom de : racine d'alun, géranium tacheté, géranium sauvage, fleur d'alun, géranium chocolat, pied de corbeau, pied de colombe, bonnet de vieille.

Cette plante est un puissant astringent, propriété issue de sa teneur élevée en agents tanniques, d'où son nom courant de racine d'alun due à ses propriétés similaires à l'alun.

En poudre sèche répandue sur une blessure, le géranium fera rapidement cesser le saignement. Quand il est ingéré, le géranium est réputé pour avoir un effet positif sur l'intégralité du système gastro-intestinal et améliorer la circulation sanguine.

Cependant, il n'est pas recommandé d'en utiliser à long terme, car il pourrait endommager le foie.

Pour ce remède, vous pouvez utiliser l'alun ou le géranium.

Solution cristalline d'alun :

1 dose d'alun dans 5 doses d'eau chaude.

Faites fondre les cristaux ou la poudre – laissez reposer environ 2 heures pour en faire une solution saturée.

Utilisez cette solution de trois façons :

1. A l'aide d'un compte-gouttes en plastique, introduisez quelques gouttes à l'intérieur pour traiter les hémorroïdes internes.
2. Humidifiez un morceau de coton avec la solution et placez-le contre le rectum.
3. Placez une petite quantité de ce liquide dans un récipient peu profond assez large pour vous y asseoir, et plongez-y votre anus durant 5 à 10 minutes.

La solution peut piquer un peu au début, mais cette sensation disparaîtra rapidement.

Si vous faites cela au moins deux fois par jour, vous devriez constater rapidement des résultats.

Vous pouvez utiliser ce remède quatre ou cinq fois par jour pour des résultats plus rapides, mais je tiens à vous mettre en garde contre le fait de doser la solution plus fortement que 5:1, car les tissus de cette région sont assez délicats, et l'alun est un composé très concentré.

Traitement d'urgence n°2

Si vous présentez des hémorroïdes protubérantes, thrombosées ou sanguinolentes, essayez ce remède simple et bon marché pour un soulagement rapide.

1 cuillère à café de **poivre de Cayenne**.

Mélangez bien le poivre à un petit verre d'eau chaude.

Buvez le mélange obtenu.

Vous pouvez en boire deux à trois fois par jour.

Continuez durant plusieurs jours jusqu'à ce que les hémorroïdes aient disparu, puis une à deux fois par semaine par précaution.

Le poivre de Cayenne améliore la circulation sanguine et facilite la digestion.

Traitement d'urgence n°3

La crème d'oxyde de zinc est un produit efficace et peu cher pour soulager la démangeaison et apaiser une peau irritée. Elle possède des propriétés astringentes, antiseptiques et antibactériennes.

Appliquez-là aussi souvent que nécessaire, ainsi qu'avant de vous coucher.

Traitement d'urgence n°4

Comme vous le lirez plus loin, **le vinaigre de cidre** est l'un des meilleurs remèdes offerts par la nature.

Pour faciliter l'arrêt du saignement de vos hémorroïdes, versez-en deux cuillères à café dans un verre d'eau et buvez la préparation une demi-heure à une heure avant les repas.

Il peut également être appliqué pur sur les hémorroïdes externes.

Pour cela, imbibe complètement un morceau de coton et laissez en contact au moins 10 minutes. Cela peut piquer un peu mais cette sensation ne durera pas, car ses qualités astringentes aident à réduire le volume des veines.

Traitement d'urgence n°5

Les bains peuvent apporter un soulagement intense.

Un bain dans l'eau froide aidera les veines à se contracter et à tonifier leurs parois. Ce traitement se pratique en s'asseyant dans une baignoire remplie d'eau froide durant cinq à dix minutes, avec les genoux à hauteur du cou.

L'eau doit arriver à hauteur de vos hanches.

Faites cela deux fois par jour pour un soulagement rapide.

Un morceau de glace appliqué contre une veine dilatée peut également aider à la réduire.

Beaucoup de personnes souffrant d'hémorroïdes estiment qu'un bain de siège à l'eau tiède est également très efficace.

L'addition de sel d'Epsom, à haute teneur en magnésium, est encore plus bénéfique.

Traitement d'urgence n°6

Suppositoire à l'oignon et à l'ail.

Prenez le centre d'un oignon et coupez-le si nécessaire, jusqu'à ce qu'il ait la taille d'une petite gousse d'ail.

Avant d'aller vous coucher, insérez doucement l'oignon et l'ail dans le rectum.

Tout cela sera évacué la prochaine fois que vous irez à la selle. Ces produits ont des propriétés astringentes et antiseptiques qui contribueront à réduire l'inflammation.

Note : cette technique ne doit pas être utilisée si vous avez, ou avez eu récemment, des veines sanguinolentes.

Traitement d'urgence n°7

Le jus de citron – imbibez un morceau de coton et appliquez sur le rectum durant cinq à dix minutes, plusieurs fois par jour.

Là encore, cela peut piquer au début, mais c'est très efficace pour soulager la sensation de démangeaison et de brûlure.

Traitement d'urgence n°8

L'iode est un produit naturel et efficace pour réduire les hémorroïdes. Je recommande de l'utiliser sous la forme d'une solution saturée d'iodure de potassium.

Cela peut causer une sensation de brûlure si elle est utilisée pure, mais vous pouvez la diluer dans un peu d'huile de lin ou d'olive. Mélangez 20 gouttes de solution saturée à 30 grammes d'huile et appliquez la solution sur la zone concernée avant de dormir.

L'iode tâche les vêtements (elle colore également la peau, mais cela n'est que temporaire), pensez donc à enfiler vos vieux pyjamas.

Traitement d'urgence n°9

Mélangez **une cuillère à café de fleur de soufre** avec une cuillère à soupe de vaseline. Appliquez deux à trois fois par jour.

Traitement d'urgence n°10

L'hamamélis est une plante astringente, connue pour sa capacité à apaiser et réduire les hémorroïdes. Placez de l'extrait d'hamamélis sur un morceau de coton et appliquez contre les hémorroïdes durant toute la nuit.

Beaucoup de personnes concernées par le problème affirment que cela fonctionne très bien – mais voici un avertissement.

L'hamamélis peut provoquer des allergies cutanées chez certains. Faites un test préalable sur la peau, dans le creux de l'épaule, pour vérifier la présence éventuelle de ce type de réaction. La dernière chose que vous puissiez souhaiter est d'avoir une éruption cutanée sur une zone hémorroïdaire.

Traitement d'urgence n°11

Beaucoup de gens concernés par une crise d'hémorroïdes attestent que l'usage **d'extrait liquide d'échinacée**, utilisé de la même façon que l'hamamélis, donne également de bons résultats.

Il peut également être dilué dans de l'eau et inséré par voie interne en utilisant un compte-gouttes.

Traitement d'urgence n°12

Une étude a suggéré qu'un **traitement à base de vitamine E** en application topique donnait de très bons résultats chez certains individus. Pressez une capsule pour en recueillir l'huile et appliquez directement.

Les traitements naturels suivants vous aideront également à obtenir un soulagement en cas d'urgence. Gardez à l'esprit que certains essais préliminaires pourront être nécessaires pour découvrir quelles méthodes donnent les meilleurs résultats dans votre cas.

Remèdes alimentaires

Les figues séchées

En ce qui concerne les hémorroïdes, l'un des remèdes les plus prisés par la médecine ayurvédique est l'usage de figues séchées. Quatre à six figues doivent être plongées durant toute la nuit dans de l'eau après avoir été

soigneusement nettoyées à l'eau chaude. Mangez-en avant tout autre chose dès le matin en buvant de leur marinade. Répétez cette opération chaque soir. Continuez ainsi durant trois à quatre semaines. Les petites graines du fruit stimulent les mouvements péristaltiques de l'intestin. Cela facilite l'élimination des déchets et contribue à conserver un côlon propre.

Avec moins de pression exercée sur le rectum, les hémorroïdes peuvent se rétracter.

[Les graines de mangue](#)

Remède ayurvédique contre les hémorroïdes sanguinolentes : Vous aurez besoin de poudre de graines de mangue – vous pouvez la réaliser en faisant vous-même sécher des graines à l'ombre durant la saison des mangues, puis en les broyant, ou vous pouvez les acheter directement dans un magasin adéquat.

Consommez-en environ 2 grammes par jour – il sera plus facile d'avaler la poudre en la mélangeant avec du miel.

[La mûre \(ou Jambul\)](#)

La mûre est un autre remède ayurvédique efficace contre les hémorroïdes sanguinolentes. Le fruit doit être consommé avec du sel chaque matin durant deux ou trois mois, en saison. Beaucoup de patients atteints d'hémorroïdes affirment que consommer le fruit de cette manière les a complètement débarrassés de tous les saignements.

[Le radis blanc](#)

Prenez 100 milligrammes de radis blanc râpé mélangé à une cuillère à café de miel, deux fois par jour.

Alternativement, buvez une petite quantité de jus de radis – de 80 à 100 millilitres, deux fois par jour.

Le radis blanc se transforme aisément en pâte, et mélangé à un peu de lait il peut être utile contre l'inflammation quand il est appliqué directement sur la zone hémorroïdaire.

Le jus des feuilles de navet a également démontré son efficacité – environ 50 millilitres peuvent être mélangés avec un autre jus, comme du jus de carotte ou d'épinard.

L'oignon

Râpez finement environ 30 grammes d'oignon dans une petite quantité d'eau et ajoutez 60 grammes de sucre. Prenez-en deux fois par jour.

Chapitre 2 : Les Causes

Maintenez que vous pouvez contrôler la douleur, il est temps de reprendre ses esprits et de s'intéresser aux raisons pour lesquelles ce problème apparaît.

Les hémorroïdes se manifestent assez tôt dans la vie – la plupart des victimes ont entre 20 et 30 ans quand elles en souffrent pour la première fois, bien que certains symptômes (comme la douleur rectale et la démangeaison, le saignement et la présence de sang dans les selles) n'apparaissent en général pas avant la trentaine.

Il faudra bien vous rendre un jour à l'évidence, le principal coupable est un régime alimentaire pauvre en fibres et riche en glucides raffinés, souvent combiné à un style de vie sédentaire qui induit une constipation chronique et des selles anormalement dures. Cela déclenche du coup une tension et une pression abdominales anormales.

Cette pression provoque une surpression veineuse et une congestion pelvienne, affaiblissant les veines et produisant un gonflement (qui est en fait une apparition de veines variqueuses dans la région anale ou rectale). Il apparaît alors une insuffisance veineuse chronique.

Les hémorroïdes apparaissent quand le flot ascendant du sang à travers la membrane rectale est obstrué. La réduction du flot sanguin vers la veine porte permet au sang restant de s'accumuler dans les veines du rectum. Si cette situation persiste, les parois des veines perdent leur rigidité et se distendent. La distension des vaisseaux sanguins peut être externe, faisant souvent apparaître les hémorroïdes hors du corps, à travers le rectum. La veine peut présenter différentes tailles, de celle d'un pois jusqu'à

l'équivalent d'une balle de golf. Mais la douleur induite peut être la même, quelle que soit ses dimensions.

Le gonflement des vaisseaux sanguins peut également être interne quand la muqueuse du rectum est le seul endroit concerné. Dans ces conditions, il y a systématiquement un ensemble de veines ou d'artères impliqué. Les vaisseaux sanguins se dilateront ou se contracteront en fonction de la quantité de sang accumulée dans le rectum à un moment donné. Si la pression interne exercée sur ces veines devient trop importante, les petites veines de la muqueuse peuvent éclater, ce qui explique pourquoi la plupart des personnes souffrant d'hémorroïdes constatent la présence de sang rouge et frais dans leurs selles.

Quand cela se produit, le patient ressent en général un grand soulagement car la l'état de congestion disparaît, mais il est possible de perdre une quantité de sang suffisante pour justifier une hospitalisation. Année après année, j'ai rencontré plusieurs patients qui avaient eu recours à des transfusions sanguines, et bien d'autres qui avaient failli en avoir besoin.

Note importante : si vous constatez la présence de sang dans vos selles, vous devez consulter immédiatement un médecin, pour en établir la cause et la gravité – n'essayez jamais d'en déterminer l'origine ou d'y remédier par vous-même.

Le saignement peut également être provoqué par l'activité intestinale qui peut irriter les veines enflées des hémorroïdes internes et externes.

Il y a beaucoup de causes diverses à l'obstruction de la circulation sanguine ascendante dont le résultat est l'apparition d'hémorroïdes.

La cause la plus évidente est la constipation – mais il y en a d'autres.

Ce qu'estiment cependant beaucoup de praticiens chinois, c'est que la constipation ne mène pas obligatoirement aux hémorroïdes ni à l'insuffisance veineuse chronique.

Si la circulation sanguine dans le rectum est suffisante et que les parois des veines rectales sont résistantes et élastiques, la constipation ne doit pas provoquer d'hémorroïdes, à moins que d'autres raisons ne soient en cause, comme une obstruction de la circulation sanguine abdominale.

Mais s'il existe une faiblesse du rectum, la pression des selles contenues à ce niveau ainsi que dans la partie inférieure du côlon aplatit les vaisseaux sanguins en étirant les muqueuses.

Le fait de devoir forcer exagérément a aussi bien des origines, qui ne sont pas liées qu'à la constipation. Un relâchement excessif des intestins peut causer ce trouble et également rendre la miction plus difficile, comme dans le cas d'une cystite.

Quand les veines gonflent à l'extérieur du corps, il s'agit d'un prolapsus. Elles peuvent s'irriter ou saigner.

Un caillot sanguin peut se développer dans une hémorroïde externe, en raison d'un effort prolongé aux toilettes ou d'une position assise trop longtemps maintenue. Cela peut être très douloureux – un traitement d'urgence devrait vous apporter un grand soulagement. Il s'agit alors d'une hémorroïde thrombosée dont le toucher évoque une bille très dure.

Une cause importante mais souvent négligée de l'apparition d'hémorroïdes est la congestion du foie. Une pression exercée sur la grande veine portale qui mène au foie provoque un refoulement du sang, qui retourne dans les veines rectales au lieu de traverser l'intégralité de la veine. Les veines rectales

se remplissent alors de sang, créant ainsi des hémorroïdes. Parfois, un traitement approprié du foie résoudra le problème d'hémorroïdes.

Les autres causes possibles d'hémorroïdes comprennent notamment l'usage fréquent de laxatifs. De par leur action irritante et affaiblissante sur la paroi interne du rectum, ils peuvent provoquer une dilatation et une inflammation des veines ainsi qu'un saignement de cette muqueuse.

Les hémorroïdes sont plus fréquentes durant la grossesse.

La pression utérine ralentit la circulation sanguine, provoquant ainsi un gonflement des veines et un saignement. Les changements hormonaux qui interviennent durant la grossesse induisent une réduction de l'efficacité de la circulation sanguine, impliquant un étirement et une détente des vaisseaux sanguins – créant ainsi une autre forme d'insuffisance veineuse chronique.

Les stations prolongées (en position debout ou assise), les travaux fatigants, l'obésité et une faiblesse globale des tissus du corps sont d'autres facteurs contribuant à l'apparition d'hémorroïdes.

Le stress est également un facteur actif dans l'apparition d'hémorroïdes. Les gens très anxieux, nerveux ou fatigués ont souvent une digestion inefficace, ils mangent trop vite et vont aux toilettes en se dépêchant et en forçant beaucoup. Le stress affecte également le système digestif, les enzymes et bien d'autres éléments qui, en retour, peuvent déclencher des hémorroïdes. Si vous avez des doutes sur les effets que vos émotions peuvent avoir sur votre système digestif, pensez-y quand vous vous retrouvez en situation de stress – vous pourriez voir que vous souffrez de diarrhée, de constipation, de maux d'estomac, de flatulence, de perte d'appétit, de boulimie – votre système digestif surveille tout ! Produire des hémorroïdes peut être un moyen pour lui de vous envoyer un appel au secours.

D'autres causes possibles comprennent une faiblesse des muscles abdominaux par manque d'exercice, l'hyperacidité, l'usage de certains médicaments pour traiter d'autres maux, ainsi que (plus rarement) un fonctionnement anormal des viscères ou un gonflement de la prostate.

Classification des hémorroïdes :

Catégorie 1 : peu enflées, saignement possible, ne ressortent pas à l'extérieur du corps

Catégorie 2 : ressortent lors de l'effort, mais se résorbent d'elles-mêmes

Catégorie 3 : ressortent lors de l'effort, saignent souvent et doivent être repoussées à l'intérieur

Catégorie 4 : grosses, sorties, saignent fréquemment

Les différents types d'opérations chirurgicales :

Sclérothérapie – une solution saline est injectée dans la veine enflée. Le principal inconvénient de cette méthode est que les résultats sont rarement valables à long terme.

Ligature élastique – utilisée pour les hémorroïdes prolabées de catégories 3 et 4. Comme son nom l'indique, il s'agit de serrer un lien à la base du renflement de la veine, et d'attendre que celle-ci se flétrisse et tombe. Cette technique est moins utilisée désormais, car les hémorroïdes réapparaissent ensuite. La partie concernée de la veine peut mettre environ 7 jours pour se détacher, et engendre un inconfort notable.

Cryothérapie – cette méthode consiste à geler les hémorroïdes, pour les réduire et les faire tomber. Les résultats peuvent être inconfortants durant

une période allant jusqu'à sept jours. La cryothérapie est souvent considérée comme une mesure temporaire, car les hémorroïdes finissent par ressurgir.

Hémorroïdectomie – habituellement réservée aux hémorroïdes si grosses qu'elles ne peuvent subir d'autre traitement. C'est extrêmement désagréable et nécessite la mise en place d'antidouleurs, d'un arrêt de travail et d'une période de repos. Il n'y a aucune garantie concernant la disparition définitive des hémorroïdes.

La constipation

De nombreux médecins incitent leurs patients à croire que la constipation n'est pas un trouble vraiment préoccupant.

Cependant, si vous souffrez de ses conséquences (comme par exemple les hémorroïdes), vous êtes en droit de penser le contraire.

Votre intestin évacue les déchets de nourriture, les débris cellulaires des tissus du corps, les bactéries vivantes ou mortes, le mucus, ainsi qu'une multitude d'autres matériaux dont votre corps n'a plus besoin.

Dans votre intestin, cette accumulation de débris dégradés offre un refuge et un sol fertile pour beaucoup de germes dangereux.

Ces déchets chauds et putréfiés peuvent engendrer des douleurs, des aigreurs d'estomac, une mauvaise haleine, des maux de tête, des nausées et toutes sortes d'autres sensations malades, comprenant la dépression et l'épuisement.

Le docteur Kellogg (de la célèbre société céréalière) estimait que la constipation chronique menait à l'auto-intoxication, un problème résultant de l'insertion dans le circuit sanguin de déchets toxiques issus de la matière fécale.

En d'autres termes, plus longtemps ces toxines restent dans votre côlon, plus elles deviennent dangereuses, et plus elles pourront provoquer de dégâts à vos organes internes quand elles seront intégrées à votre circulation sanguine. Si la nourriture traverse rapidement votre corps, ce phénomène est minimisé.

Le professeur Metchnikoff, un biologiste russe, physiologiste et détenteur du prix Nobel, affirmait que selon ses études poussées de nombreux désordres étaient causés par les bactéries toxiques qui se développaient dans le gros intestin. Il pensait que cette intoxication était un facteur majeur du vieillissement, et que sa prévention augmenterait considérablement la qualité et la durée de nos vies.

Je pense qu'il est important de souligner ici que la théorie de l'auto-intoxication a été réfutée par certains experts, qui nient son existence. Comme c'est souvent le cas, il existe des études qui ont amené des arguments à chacun des deux camps. Cependant, il existe de nombreux professionnels de santé en activité qui estiment que cette théorie est crédible.

A première vue, l'idée selon laquelle des toxines seraient absorbées de nouveau par le corps n'est pas dépourvue de sens. Après tout, les suppositoires sont utilisés pour administrer des produits rapidement. Il semble donc possible que des toxines puissent pénétrer rapidement dans le sang depuis le côlon.

Quoi que la science puisse en penser, je sais une chose : la majorité des gens se sentent bien mieux quand leurs intestins ne sont pas remplis d'excréments. Si vous avez déjà été constipé, vous savez à quel point vous vous sentez mieux après y avoir remédié. Parfois, il nous suffit d'écouter nos corps. La constipation et les hémorroïdes sont un moyen pour votre corps de vous dire que quelque chose ne va pas. Il n'est pas heureux, et il y a une raison à

cela.

Quand une alarme incendie retentit, le problème n'est pas le bruit qu'elle fait, mais plutôt l'incendie qui vient de la déclencher. Ainsi, prendre des laxatifs revient à envelopper l'alarme dans une couverture – cela arrête le bruit, mais l'incendie est toujours présent.

Vous devez réfléchir aux moyens d'arrêter le feu.

Pour parler très clairement, votre corps essaye de vous réveiller en vous donnant un coup de pied au c... Mais la douleur n'est pas le problème – elle n'est qu'un symptôme du problème. Et c'est pourquoi la prise de laxatifs est similaire à la pose d'une couverture sur une alarme – elle vous aidera à vous sentir mieux, mais le problème n'a pas disparu.

De la même façon, la constipation, qui est souvent considérée comme une cause majeure d'hémorroïdes, n'est pas une cause en elle-même mais également un signal d'alarme.

La constipation est une manifestation de votre corps qui vous dit : à l'aide ! Au cas où vous n'entendriez pas le message, il envoie alors un autre signal – des hémorroïdes.

Nous devons donc apprendre à déterminer ce qui ne va pas : pourquoi votre corps vous envoie-t-il ces signaux de détresse ?

J'estime nécessaire de faire une pause maintenant pour clarifier ce que l'on entend par constipation.

J'ai souvent entendu des patients dire : « Mais je n'ai jamais été constipé de ma vie ! ».

Quand je leur demande combien de fois ils vont aux toilettes, ils répondent : « Une ou deux fois ».

Par jour ?

« Quoi ??? Mais non, voyons. Par semaine ! »

Quand je suggère qu'il s'agit bien de constipation, ils me répondent que les médecins ne leur ont jamais donné de raison de croire qu'il y avait un problème particulier.

Je vais vous demander de visualiser ceci : imaginez-vous tous les repas que vous pourriez prendre durant trois jours – petits-déjeuners, déjeuners, dîners, soupers, goûters – absolument tout. Imaginez toute cette nourriture posée sur une table.

Maintenant imaginez toute cette nourriture compactée dans votre côlon, en train de chauffer, pourrir et d'élever des bactéries, durant trois jours.

Maintenant imaginez la même chose sur une période de 6 jours.

Une fois que vous avez vu les choses de cette façon, vous demandez-vous toujours pourquoi votre corps vous envoie un message de détresse ?

Et pensez-vous toujours vraiment qu'une ou deux fois par semaine est assez ??

C'est bon, nous sommes sur la même longueur d'onde.

Déterminons maintenant à quel point vous êtes vraiment constipé :

Si vous allez aux toilettes :

1. 3 fois par jour – c'est parfait (en considérant que vos selles ne soient pas dures ou difficiles à évacuer).
2. 1 à 2 fois par jour – vous êtes bon – mais trois fois (c'est cela, une fois pour chaque repas) signifie que la nourriture ne reste pas dans votre corps plus longtemps que nécessaire.
3. Tous les 2 jours – cela signifie que la nourriture arrive plus vite qu'elle ne ressort. Vous souffrez de constipation légère.

4. Tous les 3 à 7 jours – ne vous demandez pas pourquoi vous avez des problèmes ! Il est temps d'y aller – littéralement !

Les autres signes de constipation sont :

- Un besoin urgent d'aller aux toilettes, en étant capable de le faire
- Forcer sur le siège – si une selle passe difficilement ou lentement
- Des selles dures
- Un besoin d'utiliser des laxatifs
- - Un faible volume de selles comparé à la quantité de nourriture que vous ingérez

Voici une liste des symptômes les plus courants associés à la constipation :

Ballonnements

Flatulences excessives

Maux de tête

Langue chargée

Mauvaise haleine

Aigreurs d'estomac

Système immunitaire faible

Malaises

Nausées

Ulcères de la bouche

Douleurs dans la région lombaire

Boutons

Varices

Acidité et reflux gastrique

Cernes sous les yeux

Dépression

Insomnie

Crise d'appendicite

Rhumatismes

Arthrite

Tension artérielle élevée

La constipation chronique peut également mener à :

Colite ulcéreuse

Colite néphrétique

Diverticulite

Maladie de Crohn

Si tout ceci ne suffit pas à vous convaincre de l'importance de soigner les causes de la constipation, alors rien n'y fera.

Mais qu'est-ce qui cause la constipation et comment l'éviter ?

Bien, même si vous n'allez pas apprécier de le savoir, votre régime alimentaire doit changer quelque peu – mais cela ne doit pas être radical ou soudain, ou faire de vous un lapin.

(Voir également les chapitres 5 : Les compléments alimentaires (section « probiotiques »), 7 : Lavements et laxatifs, et 15 : Respectez votre foie (sections « pissenlit » et « artichaut ») pour plus d'information concernant la constipation.)

Fin de l'extrait...

Obtenir la version complète ici

