

Hémorroïdes



PHYTOTHÉRAPIE

Vigne rouge et cassis

A consommer en **tisane** (3 tasses par jour) ou en **ampoule** (suivre la posologie du fabricant) ou en **EPS** 5ml matin et soir.



HYDROLATHÉRAPIE

Hamamélis, Ciste (si saignement), Camomille matricaire

En interne, 2 cuillères à café d'**Hamamélis** 4 fois par jour pendant les 4 premiers jours puis 2 cuillères à café matin et soir pendant 10 jours.

En externe, pratiquez 2 bains de siège par jour.

Mélangez 6 cuillères à soupe d'**Hamamélis** avec 2 cuillères à soupe de **Ciste** (si saignements) et 2 cuillères à soupe de **Camomille matricaire** pour apaiser.

Ou même une compresse imbibée d'Hamamélis à positionner directement sur l'hémorroïde.



HOMÉOPATHIE

Collinsonia 5CH si externes, saignantes ou douloureuses et démangeaisons, soulagées par le chaud.

Aesculus hippocastanum 4CH si internes, non saignantes ou peu douloureuses, soulagées par le froid.

Vous pouvez prendre 3 granules 3 fois par jour de l'un ou de l'autre.



HYGIÈNE ET DIÉTÉTIQUE

Évitez à tout prix la constipation : (voir fiche)

Mettez en place les outils énoncés pour les «jambes lourdes» (voir fiche)

Toutes les thérapies peuvent être utilisées en complément les unes des autres, mais également seule en fonction de la posologie indiquée ou celle du fabricant.

Ces fiches ne se substituent pas au conseil médical personnalisé. Le lecteur doit consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et un accord d'utilisation des techniques mentionnées.

Les propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés d'ouvrages ou sites Internet de référence. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.