

Les traitements naturels des hémorroïdes.

Les hémorroïdes correspondent à l'inflammation et à la dilatation excessive des veines hémorroïdaires. Il est généralement admis qu'un adulte sur deux, âgé de 45 à 65 ans est atteint d'hémorroïdes.



Cependant même si certaines sources indiquent que chaque année, en Europe, le nombre s'élève à près de 1000 consultations médicales relatives à des hémorroïdes pour 100 000 habitants, des statistiques valables sont difficiles à établir. En effet, le nombre de cas non recensés semble élevé car de nombreuses personnes hésitent encore à consulter un médecin et la présence d'hémorroïdes ne correspond pas nécessairement avec la survenue de symptômes.

Malgré tout, les principales causes d'apparition d'hémorroïdes font consensus. Citons : Le mode de vie occidental, avec une alimentation riche en glucides et pauvre en fibres, des activités principalement en position assise et des sièges de toilettes confortables permettant l'utilisation en toute tranquillité des nouveaux médias, la constipation, la grossesse et la perte de tonus des tissus avec l'âge. On remarque par ailleurs une certaine prédisposition héréditaire.

Si les traitements allopathiques des hémorroïdes sont souvent évoqués, peu nombreux sont ceux qui en connaissent les traitements naturels et efficaces.

Définition.

Les hémorroïdes sont une inflammation des veines situées autour de l'anus (hémorroïdes externes) ou dans la paroi du rectum (hémorroïdes internes).

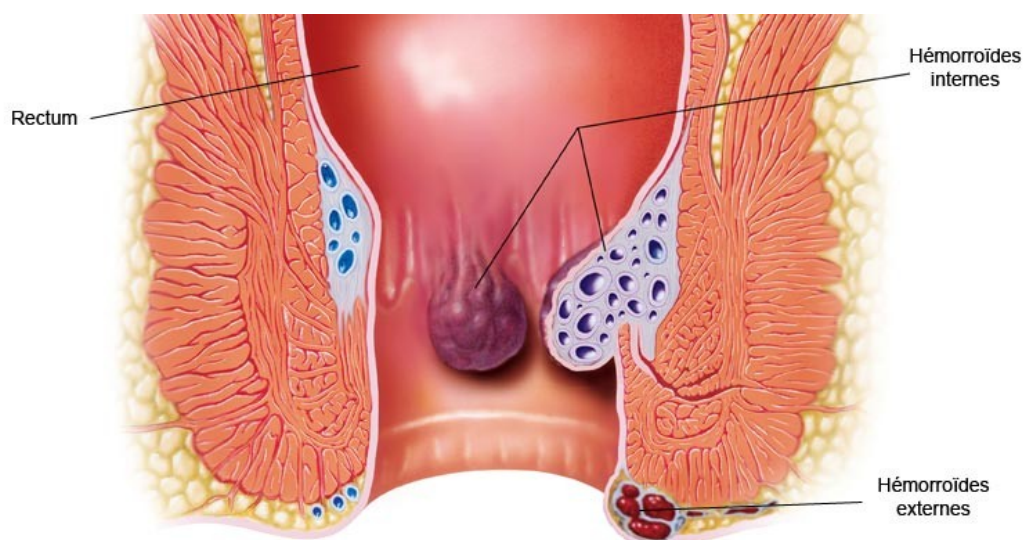


Schéma hémorroïdes internes et externes

Les raisons d'apparition d'hémorroïdes les plus invoquées sont la constipation chronique et une mauvaise circulation veineuse, viennent ensuite des facteurs favorisants comme un foie engorgé, un état inflammatoire chronique.

D'autre part, de nombreuses personnes sont à risque d'hémorroïdes :

- les personnes dont un ascendant souffre d'hémorroïdes ;
- les femmes enceintes ;
- les femmes qui ont donné naissance par accouchement vaginal ;
- les personnes atteintes d'une cirrhose du foie.
- Les personnes ayant une circulation veineuse défaillante.
- les personnes souffrant de constipation ou de diarrhée de façon régulière ;
- les personnes souffrants d'obésité ;
- les personnes restant assises longtemps ;
- les personnes soulevant fréquemment des objets lourds ;
- les personnes pratiquant le coït anal.

Les traitements des hémorroïdes.

Traitements allopathiques.

Traitements oraux.

■ En première intention, lors de la crise, que les hémorroïdes soient internes ou externes, les médicaments habituellement utilisés pour soulager la douleur associée aux crises d'hémorroïdes sont des antalgiques contenant du paracétamol ou un AINS.

De nombreuses études ont montré que le paracétamol est un médicament assez sûr et efficace. Cependant, d'autres études prouvent qu'en cas de surdosage, il est dangereux pour l'organisme. Il est donc indispensable de savoir bien l'utiliser. En particulier de nombreux cas de surdosages sont responsables de lésions graves du foie. Les médias en ont récemment fait écho.

Tous les AINS peuvent occasionner des effets secondaires. En surdosage occasionnel ils provoquent des brûlures d'estomac qui, sur les organismes les plus fragiles, peuvent se transformer en ulcère. En prises sur de longues périodes, même à des doses correctes, ils sont toxiques pour les reins et peuvent être à l'origine d'une insuffisance rénale.

Il est de plus déconseillé en cas de douleurs liées aux hémorroïdes, de prendre de l'aspirine, qui peut accroître les saignements.

■ En deuxième intention, des veinotoniques et protecteurs vasculaires sont proposés.

Les plus prescrits :

DAFLON, CYCLO 3 FORT, DIOSMINE, VENACLAR....

Il est cependant déconseillé :

- d'employer des spécialités contenant de l'hydrocortisone ou de la benzocaïne pendant plus d'une semaine.
- de prendre des narcotiques et des médicaments qui contiennent de la codéine, qui peuvent entraîner de la constipation.

■ Les OPC (oligo-Proanthocyanidines) de raisin ou d'écorce de pin sont très efficaces en cas d'hémorroïdes récurrentes. Ce sont de puissants antioxydants qui ont une affinité particulière avec le collagène, une protéine qui forme l'essentiel des tissus conjonctifs de l'organisme, notamment, la paroi interne des vaisseaux sanguins. Les OPC présentent l'avantage d'être très faciles à assimiler et hautement bio-disponibles.

En plus de leur activité anti-oxydante, ils sont vasoconstricteurs et antihémorragiques, ce qui permet de tonifier le système veineux et la circulation et ainsi limiter les saignements.

Il est possible d'utiliser un OPC extrait de l'écorce du pin maritime, commercialisé sous le nom de pycnogenol.

Il n'existe pas de dosage recommandé et précis concernant l'utilisation du pycnogenol. La majorité des études ont utilisé des dosages qui varient entre 50 et 200 mg / jour. Certains professionnels suggèrent d'utiliser 200 à 600 mg d'OPC par jour pour obtenir des résultats.

Précaution : Ne pas prendre d'OPC quand on suit un traitement anticoagulant.

Traitements locaux.

Des traitements locaux sont, en plus, parfois conseillés ponctuellement pour atténuer les symptômes. Ils se présentent sous forme de crème, de pommade ou de suppositoire. Leur composition est variable, ils peuvent contenir un corticoïde, un anesthésique local (Enoxolone ...), du dioxyde de titane, des carraghénates (Titanoreine).... etc. Si les préparations contenant un corticoïde sont efficaces en cas d'œdème et d'inflammation, les préparations contenant des anesthésiques locaux permettant de calmer la douleur exposent à un risque d'allergie. Les autres substances utilisées visent à lubrifier ou protéger la paroi du canal anal.

Les plus prescrits :

- Traitements antihémorroïdaires locaux : avec anesthésique et avec corticoïde, DELIPROCT.
- Traitements antihémorroïdaires locaux : avec anesthésique et sans corticoïde, RECTOCOTANE.
- Traitements antihémorroïdaires locaux : sans anesthésique et sans corticoïde, AVENOC. TITANOREÏNE, (pommade ou suppositoire.)

Traitements des hémorroïdes internes.

Quand les symptômes persistent en présence d'hémorroïdes internes accompagnées d'une altération de la qualité de vie certaines interventions peuvent être envisagées.

La ligature élastique.

C'est une technique efficace couramment utilisée. À l'aide d'un appareil à ligaturer, une petite bande élastique est posée à la base de la veine dilatée, ce qui bloque la circulation sanguine et rétrécit l'hémorroïde qui se décompose.

Cette technique ne convient pas à tous les cas et peut occasionner :

- des saignements.
- des douleurs.
- la formation d'autres hémorroïdes.
- une infection .

La coagulation.

La chaleur, en dirigeant des rayons infrarouges ou un courant électrique à la base de la veine qui crée la protubérance peut éliminer les hémorroïdes. Le sang cesse de circuler et la veine se rétracte.

La sclérothérapie.

La sclérothérapie consiste à injecter un produit chimique à la base de l'hémorroïde qui entraîne son durcissement, puis sa rétractation.

L'hémorroïdectomie.

Quand les hémorroïdes sont grosses ou que les autres traitements possibles n'ont pas été efficaces, les chirurgiens ont recours à l'hémorroïdectomie.

Pratiquée sous anesthésie générale ou épidurale, elle consiste à enlever, au bistouri, une partie des tissus où se trouvent les hémorroïdes. Cette méthode est plus radicale que les précédentes et réduit les risques de récurrence, mais nécessite une récupération plus longue.

Traitements naturels.

La prévention naturelle.

En cas de crises fréquentes il est indispensable de s'attaquer à la source du problème de manière préventive.

En fonction du terrain de chacun, certaines actions préventives sont possibles.

Détoxifier le foie.

■ Le chardon-marie, l'aubier de tilleul, le desmodium sont souvent préconisés pour nettoyer le foie.

Posologies.

Le chardon-Marie peut être utilisé sous plusieurs formes : en graines séchées (12 g à 15 g par jour, en 2 ou 3 fois), en décoctions (pendant trente minutes, faire bouillir 3,5 g de graines dans 150 ml d'eau, boire la préparation une demi-heure avant chaque repas), en teinture (1 ml ou 2 ml, une demi-heure avant chaque repas).

L'aubier de tilleul peut être utilisé en infusion. Pour cela mettre 30 grammes d'aubier de tilleul dans un litre d'eau froide et laisser bouillir 5 minutes. Éteindre le feu et laisser infuser pendant 10 minutes. Boire durant toute la journée.

Le desmodium peut être utilisé en décoction. Pour cela verser 8 à 10 g de plante sèche dans 1 à 1,5 L d'eau bouillante et laisser bouillir pendant 15 minutes. Boire durant toute la journée.

Précaution à prendre. Les personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées doivent éviter de prendre du chardon-marie, tout comme celles qui souffrent d'obstruction des voies biliaires .

■ Le macérat de **bourgeons de romarin** , et le macérat de **bourgeon de genévrier** à raison de 10 à 15 gouttes matin et midi, à distance des repas donnent de bons résultats.

Calmer un état inflammatoire sous-jacent.

Le macérat de **bourgeons de cassis**, à raison de 15 gouttes matin et midi, à distance des repas donne de bons résultats.

Il est conseillé de pratiquer des prises pendant trois semaines renouvelées, si besoin, après une pause d'une semaine..

Précaution à prendre. En raison de la présence d'alcool, les extraits de bourgeons sont déconseillés pour les femmes enceintes.

Tonifier la circulation veineuse.

Les personnes présentant des jambes lourdes, des varices ou les chevilles qui gonflent facilement, sont plus susceptibles que d'autres de souffrir un jour d'hémorroïdes.

Les macérats de **marron d'Inde** et de **sorbier** à raison de 5 gouttes de chaque 15 minutes avant le déjeuner donnent de bons résultats.

Précaution à prendre. Le sorbier est déconseillé pour les personnes sous anti-coagulants.

Lutter contre la constipation chronique.

Les personnes sujettes à la constipation (moins d'une selle par jour) doivent :

- adopter un régime riche en fibres.
- augmenter leurs portions journalières de fruits et légumes.
- boire au moins 1,5 l d'eau par jour.
- en cas de crise prendre une cuillère à soupe de **psyllium** par jour diluée dans un grand verre d'eau.

Pratiquer une activité physique.

Le mouvement, les exercices physiques réguliers activent la circulation et la digestion et préviennent ainsi la formation d'hémorroïdes. A minima, 30 minutes de marche quotidienne sont fortement recommandées.

Éviter la station debout ou assise prolongées.

Comme pour toutes les affections veineuses il vaut mieux marcher que rester debout sans bouger, ou assis de manière prolongée.

Vérifier les effets secondaires de nos médicaments.

Certains médicaments favorisent la constipation, et peuvent contribuer à l'apparition de crises hémorroïdaires. Lors de la prescription d'un nouveau médicament penser à demander au médecin si il y a un risque de constipation.

Les bains de siège.

En pleine crise, l'important est de calmer les symptômes rapidement. L'**hamamélis**, une plante astringente aux propriétés anti-inflammatoires est fréquemment utilisée pour réaliser des bains de siège. Ces bains se pratiquent dans une cuvette ou un bidet remplis d'eau fraîche additionnée d'une décoction d'hamamélis.

La décoction est réalisée en plaçant 50 grammes d'hamamélis dans un litre d'eau à faire bouillir avec un couvercle durant 15 minutes, puis laisser refroidir et filtrer.

Les bains de siège sont à faire une à deux fois par jour durant une quinzaine de minutes.

Les compresses.

En complément des bains de siège, des compresses imprégnées d'**eau florale d'hamamélis, ou d'aloë vera ou d'huile de coco** peuvent être appliquées sur les hémorroïdes 2 à 3 fois par jour. Chaque personne utilisera de préférence la solution qui donne les meilleurs résultats.

Traitements naturels de la crise.

La phytothérapie.

Les plantes utilisées sont reconnues pour leur effet protecteur sur les vaisseaux sanguins grâce à des substances telles que les flavonoïdes. Elles peuvent être utilisées seules ou associées, pour combiner leurs effets.

L'hamamélis.

Comme déjà évoqué en traitement local, l'hamamélis (feuille et écorce) contient des tanins et des flavonoïdes qui permettraient d'augmenter la résistance des vaisseaux sanguins. L'hamamélis peut s'utiliser aussi par voie orale.

Posologie : Prendre en infusion. Infuser de 2 g à 3 g (feuilles, écorce et rameaux séchés) dans 150 ml d'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes; boire de 2 à 3 fois par jour, entre les repas.

Le petit-houx (fragon épineux).

Son rhizome contient des flavonoïdes qui ont montré des propriétés vasoconstrictrices et vasculoprotectrices . Il peut être utilisé par voie orale et en application locale (crème ou suppositoire) pour diminuer les sensations de brûlure et de démangeaison.

Posologie : Prendre 150 mg à 200 mg d'extrait sec, dans un verre d'eau, deux fois par jour.

Le marronnier d'Inde.

Les marrons et l'écorce du marronnier d'Inde contiennent de l'æscine et de l'æsculoside. Ces substances exerceraient un effet protecteur et stimulant sur les vaisseaux sanguins, et réduiraient l'inflammation.

Posologie : Prendre de 250 mg à 375 mg d'extrait, 2 fois par jour au moment du repas.

Le cassis.

Grâce à sa teneur exceptionnelle en vitamines, minéraux et antioxydants, le cassis est un des alliés santé majeurs de notre alimentation. Outre sa teneur record en vitamine C antioxydante, il faut souligner sa richesse en potassium et en fibres solubles essentielles au fonctionnement optimal de l'organisme.

À consommer sous toutes ses formes.

Le mélilot.

Ses sommités fleuries contiennent des flavonoïdes qui seraient à l'origine de ses effets toniques et constricteurs sur les vaisseaux sanguins et augmenteraient la résistance des vaisseaux.

Posologie : À consommer en tisane à raison d'une cuillère à dessert pour 250 ml d'eau, à laisser infuser pendant 10 minutes et consommer 3 fois dans la journée, en dehors des repas.

La vigne rouge.

Ses feuilles contiennent une grande quantité de substances qui exerceraient un effet protecteur et stimulant sur les veines et les petits vaisseaux sanguins. Son usage est traditionnel dans le soulagement des hémorroïdes.

Posologie : Prendre de 360 mg à 720 mg par jour, avec un grand verre d'eau .

Le psyllium.

Le psyllium appartient à la catégorie des laxatifs, dits de lest, qui sont constitués de fibres ayant la propriété d'absorber plusieurs fois leur poids en eau. Les substances mucilagineuses qu'il contient absorbent l'eau des aliments. Dans les intestins, elles forment alors un « gel » qui augmente le poids des selles, améliore leur consistance et accélère leur transit. Le psyllium est très utilisé pour combattre la constipation, en particulier lors des crises d'hémorroïdes.

Posologie : Prendre de 2,5 à 7,5 g, 3 fois par jour, avec un grand verre d'eau . Commencer par la plus petite dose et l'augmenter jusqu'à obtenir l'effet désiré. Il peut être nécessaire de poursuivre le traitement pendant 2 à 3 jours avant de bénéficier d'un effet laxatif optimal.

Les autres plantes parfois proposées.

Ces plantes sont souvent proposées en deuxième intention lorsque les plantes précédemment citées, souvent en raison du terrain du patient, ne produisent pas les résultats attendus. Citons les plus utilisées : Passiflore, Bouillon blanc, Gingembre, Gingko, Gel d'Aloe vera,

La gemmothérapie.

Marronnier. (Aesculus hippocastanum L.)

Ses bourgeons sont surtout recommandés dans le traitement des hémorroïdes et des thromboses hémorroïdaires aiguës. Anticongestif veineux, il est régulièrement utilisé dans les cas de varices.

5 à 10 gouttes 3 fois par jour, pures sous la langue ou diluées dans un verre d'eau. Déconseillé chez les personnes sous anticoagulants.

Cassis. (Ribes nigrum L.)

Reconnu pour son action anti-inflammatoire, le cassis exerce une action phlébotonique et vasculo-protectrice.

5 à 10 gouttes 3 fois par jour, pures sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

L'acupuncture.

L'acupuncture peut agir de manière préventive et curative, mais son efficacité n'est pas immédiate. Une séance par jour, pendant une dizaine de jours, est souvent nécessaire, même si la plupart du temps la douleur diminue dès le lendemain des premières séances. En effet il est généralement constaté que le gonflement diminue au bout de 5/6 jours. A partir du moment où la douleur n'est plus perceptible, quelques séances sont encore utiles pour éviter les rechutes. Les résultats sont appréciables et souvent plus pour les hémorroïdes internes qu'externes.

En MTC (médecine traditionnelle chinoise) l'efficacité de l'acupuncture sur les hémorroïdes s'appuie sur la relation étroite entre le poumon et le rectum. Le poumon peut apporter de la chaleur jusqu'au rectum. Cette chaleur a pour conséquence de rendre constipé. Les selles sont bloquées et les vaisseaux se dilatent par l'effort effectué lors de la défécation. D'autre part, si il ya , en plus, une accumulation d'humidité dans la zone inférieure de l'abdomen, des gonflements des vaisseaux sanguins se produisent.

La stimulation des points énergétiques a pour effet de diminuer la chaleur du sang, d'améliorer son évacuation et le retour veineux. L'œdème se résorbe alors progressivement.

L'acupression.

En MTC l'efficacité de l'acupression sur les hémorroïdes s'appuie sur les mêmes principes que l'acupuncture. Les praticiens de l'acupression utilisent leurs doigts, leurs paumes, leurs coudes ou leurs pieds pour exercer une pression sur des points situés sur les méridiens du corps.

Le plus souvent les points utilisés se situent sur le méridien Du Mai pour éloigner l'excès de chaleur et d'humidité de la zone où se trouvent les hémorroïdes.

Réflexologie.

Issue de la MTC, la réflexologie permet de soulager de nombreuses douleurs autant musculosquelettiques que viscérales, accidentelles ou liées à des pathologies pré-existantes.

Pour ce faire, le réflexologue exerce des touchers et des pressions sur des points ou des zones du corps du patient. Ces points ou zones réflexes correspondent à distance aux localisations de la douleur.

Un réflexologue compétent peut en quelques séances diminuer grandement ou faire disparaître la douleur.

Les hémorroïdes répondent très vite à la réflexologie, du moins en ce qui concerne la disparition de la douleur. Pour régler la cause du problème il est cependant utile de consulter un naturopathe.

L'homéopathie.

Différentes solutions homéopathiques pour traiter la crise d'hémorroïdes sont efficaces. Leur choix dépend du type de symptôme ressenti.

Nux vomica 5 CH. Quand la crise se produit chez des sujets sédentarisés, après un repas trop épicé et/ou alcoolisé. 2 granules 3 fois par jour.

Mercurius corrosivus 10 DH. En cas de saignements. 2 granules 3 fois par jour.

Hamamelis 5 CH + Aesculus hippocastanum 5 CH. Quand les hémorroïdes sont rouges et volumineuses. 2 granules de chaque 3 fois par jour.

Paeonia 5 CH. En cas de douleurs importantes avant et après les selles. 2 granules 3 fois par jour.

Sulfur 5 CH. En cas de démangeaisons, brûlures et suintements de la région anale. 2 granules 3 fois par jour et 3 granules au coucher pour les cas chroniques

Collinsonia 5 CH : Lorsque l'hémorroïde est accompagnée de démangeaisons et de constipation. 2 granules 3 fois par jour

L'aromathérapie.

Certaines huiles essentielles (HE), aux propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et vasoconstrictrices permettent de prévenir et de réduire les symptômes liés aux crises d'hémorroïdes. Elles doivent toujours être mélangées à une huile végétale (HV) avant toute application. C'est l'HV de calophylle qui est le plus souvent utilisée pour ses propriétés protectrices et toniques du système circulatoire, et aussi ses vertus cicatrisantes. Citons les HE les plus utilisées.

- **HE d'hélichryse italienne.**

Elle a une action anti-inflammatoire qui permet de réduire la dilatation des veines. Elle est également cicatrisante et permet de guérir les lésions qui provoquent les saignements.

Préparation. Diluer une goutte d'HE d'hélichryse italienne dans 20 gouttes d'HV de calophylle. Appliquer le mélange sur la zone cutanée après la douche ou un passage aux toilettes. À utiliser deux à six fois par jour pendant deux jours maximum.

- **HE de ciste ladanifère.**

Elle a un pouvoir de coagulation, cicatrisation, régénération qui permet de réduire les saignements et favoriser la cicatrisation de la zone cutanée.

Préparation. Diluer une goutte d'HE de ciste ladanifère dans 20 gouttes d'HV de calophylle. Appliquer le mélange sur la zone cutanée après la douche ou un passage aux toilettes. À utiliser deux à six fois par jour pendant deux jours maximum.

- **HE de menthe poivrée.**

Elle est vasoconstrictrice et a une action antalgique.

Préparation. Diluer une goutte d'HE de menthe poivrée dans 20 gouttes d'HV de calophylle. Appliquer le mélange sur la zone cutanée après la douche ou un passage aux toilettes. À utiliser deux à six fois par jour pendant deux jours

- **HE de cyprès toujours vert.**

Cette HE possède des propriétés toniques favorisant la circulation sanguine et la décongestion veineuse.

Préparation. Diluer une goutte d'HE de cyprès toujours vert dans 20 gouttes d'HV de calophylle. Appliquer le mélange sur la zone cutanée après la douche ou un passage aux toilettes. À utiliser deux à six fois par jour pendant deux jours

.

- **HE de lentisque pistachier.**

Cette HE active la circulation sanguine et a une action anti-inflammatoire .

Préparation. Diluer une goutte d'HE de lentisque pistachier dans 20 gouttes d'HV de calophylle. Appliquer le mélange sur la zone cutanée après la douche ou un passage aux toilettes. À utiliser deux à six fois par jour pendant deux jours.

- **Une association efficace : HE de cyprès toujours vert et HE de ciste ladanifère.**

Cette association permet de traiter globalement les crises d'hémorroïdes avec de très bons résultats.

Préparation. Diluer une goutte d'HE de cyprès toujours vert et une goutte d'HE de ciste ladanifère. dans 40 gouttes d'HV de calophylle. Appliquer le mélange sur la zone cutanée après la douche ou un passage aux toilettes. À utiliser deux à six fois par jour pendant deux jours.

Précautions à prendre. Quelle que soit l'HE utilisée, certaines précautions sont à prendre avant toute utilisation :

- un test d'allergie .
- une utilisation déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante.
- en cas de traitements allopathique, la vérification auprès d'un professionnel de santé d'éventuelles interactions médicamenteuses.

Les suppositoires « maison ».

Il semble que les suppositoires sont de moins en moins prescrits. Pourtant au siècle dernier ils étaient fréquemment utilisés. Certains les fabriquaient eux-même à partir de produits naturels et obtenaient de bons résultats.

Il est toujours possible d'en fabriquer soi-même pour soulager les crises d'hémorroïdes.

Formulation à base d'huiles essentielles. (HE)

Ingrédients.

Formulation à visée globale.

- 1cuillère à soupe d'huile de coco.
- 4 gouttes d'HE d'hélichryse italienne.
- 4 gouttes d'HE de ciste ladanifère.
- 4 gouttes d'HE de menthe poivrée.

Formulation à visée antalgique.

- 1cuillère à soupe d'huile de coco.
- 6 gouttes d'HE d'hélichryse italienne.
- 6 gouttes d'HE de menthe poivrée.

Formulation à visée hémostatique.

- 1cuillère à soupe d'huile de coco.
- 6 gouttes d'HE d'hélichryse italienne.
- 6 gouttes d'HE de ciste ladanifère.

Préparation.

- Faire fondre l'huile de noix de coco à feu doux au bain marie.
- Verser les huiles essentielles dans l'huile liquide.
- Bien mélanger jusqu'à ce que la préparation commence à se figer.
- Quand le mélange est compact on peut former les suppositoires à la main.
- Placer et conserver les suppositoires au réfrigérateur.

Remarque. Il est possible d'utiliser des moules à suppositoires. Il faut alors verser le mélange encore liquide et placer l'ensemble au réfrigérateur pour assurer la prise.

Utilisation.

Les suppositoires sont à conserver au réfrigérateur.

Utiliser 1 ou 2 suppositoires par jour.

Bienfaits de ces HE.

- **He d'hélichryse italienne**, anti-inflammatoire et cicatrisante.
- **He de ciste ladanifère**, hémostatique, cicatrisante et régénérante cutanée.
- **He de menthe poivrée**, vasoconstrictrice et antalgique.

Formulation à base de plantes.

Ingrédients.

- 25 cl d'huile de coco.
- 2 cuillères à soupe de fleurs de souci.
- 2 cuillères à soupe de feuilles de plantain.
- 2 cuillères à soupe de feuilles de consoude.
- 2 cuillères à soupe de sommités fleuries d'achillée millefeuille.

Préparation.

- Faire fondre l'huile de noix de coco à feu doux au bain marie.
- Réduire les herbes en poudre.
- Verser les herbes dans l'huile liquide.
- Remuer jusqu'à ce que la préparation commence à se figer.
- Quand le mélange est compact on peut former les suppositoires à la main.
- Placer et conserver les suppositoires au réfrigérateur.

Remarque. Il est possible d'utiliser des moules à suppositoires. Il faut alors verser le mélange encore liquide et placer l'ensemble au réfrigérateur pour assurer la prise.

Utilisation.

Les suppositoires sont à conserver au réfrigérateur.

Utiliser 1 suppositoire par jour.

Bienfaits de ces plantes.

- **Souci** : apaisant et calmant, il aide à cicatriser les petites plaies cutanées.

- **Plantain** : anti-inflammatoire, il a une action adoucissante sur la peau et les muqueuses.
- **Consoude**: adoucissante, astringente, soulage l'inflammation et accélère la guérison des plaies et des blessures .
- **Achillée millefeuille** : décongestionnante.

Sources.

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hemorroides_pm

<https://www.vidal.fr/maladies/coeur-circulation-veines/hemorroides/traitements.html>

https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=oligo_proanthocyanidines_ps

<https://biocurae.co/database/oligo-proanthocyanidines-opc-des-pins-maritimes>

<https://www.doctissimo.fr/sante/diaporamas/remede-naturel-hemorroides/du-marronnier-en-gemmotherapie>

<https://www.doctissimo.fr/sante/hemorroides/homeopathie-et-hemorroides>