

---

## Hémorroïdes : le point sur les oxérutines et autres produits naturels

1 message

---

**Santé Nature Innovation** <santenuitrition@mail.santenatureinnovation.info>  
Répondre à : santenuitrition@sante-nature-innovation.fr  
À : lopezmatthieu@gmail.com

22 avril 2018 à 08:55

# Comment soigner les hémorroïdes

Chère lectrice, cher lecteur,

Dans le traitement des hémorroïdes, on ne cite pas toujours en santé naturelle les oxérutines, dont l'efficacité est pourtant solidement prouvée scientifiquement. [1]

On sait qu'à dose élevée (4 grammes par jour), les oxérutines réduisent les saignements et la douleur des hémorroïdes.

Pourquoi cette méfiance ?

Parce que les oxérutines n'existent pas dans la nature en tant que telles. Aucun aliment n'en contient.

Elles sont extraites par hémisynthèse de la rutine. La rutine est un bioflavonoïde présent dans le sarrasin, la peau d'agrumes, de pomme, le raisin, les abricots, le vin rouge, les cerises et les mûres. Mais elle-même ne soulage pas les hémorroïdes...

L' hémisynthèse est un procédé qui consiste à modifier une molécule pour la ré-agencer, à partir de ses composés naturels.

Les oxérutines ne sont donc pas *stricto sensu* un produit naturel. Mais je vous les recommande tout de même contre ce douloureux problème !

Car il est vrai qu'il existe d'autres solutions *totale*ment naturelles contre les hémorroïdes. Mais celles-ci marchent mieux *en prévention* ou en *accompagnement* d'un traitement aux oxérutines. Seules, elles ne suffisent généralement pas, surtout en cas de crise hémorroïdaire, qui est le moment où on a le plus besoin de se soigner.

Je vous donne néanmoins ces produits :

## Les traitements totalement naturels contre les hémorroïdes

Le traitement naturel le plus efficace des hémorroïdes est la pommade à l'hamamélis de Virginie.

L'hamamélis est un arbuste que connaissaient bien les Indiens d'Amérique, et qui fut immédiatement adoptée par les colons européens. *L'eau d'hamamélis* se vend dans toutes les pharmacies des Etats-Unis et du Canada. Elle sert à faire des compresses, qu'on applique sur la zone à traiter.

L'hamamélis a en effet des propriétés « astringentes », c'est-à-dire qu'elle resserre les pores, raffermi les tissus. Or, les hémorroïdes sont des veines trop dilatées.

L'hamamélis, de plus, est « hémostatique », c'est-à-dire qu'elle arrête les saignements en favorisant la coagulation. Elle est enfin anti-inflammatoire, ce qui en fait la plante idéale pour les hémorroïdes.

Quatre essais menés en Allemagne ont montré l'efficacité d'un onguent à l'hamamélis contre les hémorroïdes. [2]

(la suite ci-dessous)

## Est-ce le meilleur remède naturel contre les douleurs de l'arthrose ?



### Ce Danois a découvert une plante :

- Qui permet de **réduire de moitié la prise d'antidouleurs**, après seulement trois semaines de cure.
- Qui augmente de 40% **la mobilité des patients** souffrant d'arthrose.
- Qui se révèle **plus efficace** que le paracétamol de 200 %.

[EN SAVOIR PLUS](#)

*Suite de la lettre de ce jour :*

**La racine de fragon épineux** est l'autre plante médicinales des hémorroïdes. Cette fois, il ne s'agit pas d'en faire une pommade mais un extrait de racine, à boire.

La Commission E, qui est l'organisme allemand des plantes médicinales, reconnaît l'efficacité du **fragon épineux** contre les hémorroïdes. Les ingrédients actifs sont la ruscogénine et la néoruscogénine, qui agissent sur les veines et les tissus environnants par effet vasconstricteur (provoquant la contraction des parois).

Certains naturopathes recommandent en outre **le marron d'inde et la fleur de mélilot** en gélules (extrait sec), mais ces bienfaits n'ont pas, à ma connaissance, été démontrés par les études. Dans la mesure où il s'agit d'une pratique de santé bien établie et sans aucun danger, les personnes souffrant d'hémorroïdes ont tout à gagner à essayer.

Ne pas oublier enfin le **gel d'aloès**. Vous le savez, ce gel que l'on extrait des feuilles de cette plante grasse calme tous les types d'irritations et d'inflammations superficielles. Il faut avoir chez soi un aloès en pot, pour en découper à l'occasion un bout de feuille qu'on ouvre en deux. On récupère ainsi ce précieux gel qu'on peut appliquer directement sur la zone douloureuse.

Attention, toutes les plantes citées que l'on prend par voie orale sont à éviter pendant le dernier trimestre de grossesse. C'est une précision importante et un peu désolante car c'est souvent à ce moment-là qu'apparaissent les hémorroïdes.

## Ne pas pousser...

Pour éviter les hémorroïdes, l'idéal est de ne pas « pousser » quand on va aux toilettes. Le mouvement doit se faire naturellement, au contraire en se décontractant. Nos intestins sont faits pour expulser automatiquement, sans effort.

Pour ce faire, il est important d'aller aux toilettes dès que l'envie se fait sentir. Se retenir entraîne une déshydratation des selles qui les rendra plus dures, et rendra leur expulsion plus difficile.

Mettre un petit tabouret sous ses pieds (15 ou 20 cm de hauteur) pour retrouver une position plus proche de la position accroupie, qui libère le sphincter. Il faut se « laisser aller », et non pas retenir sa respiration et pousser.

En cas de tendance à la constipation, ajouter chaque jour une cuillère de graines de psyllium dans un verre d'eau. Ce sont des graines qui se dilatent dans l'estomac et ramollissent les selles. Efficacité quasiment garantie, sans effets secondaires ni accoutumance.

Consulter un médecin si les hémorroïdes éclatent et que vous retrouvez chaque fois du sang frais dans la cuvette et sur le papier toilette.

Ne pas s'inquiéter outre mesure néanmoins. Lorsque les saignements ont lieu dans les intestins et indiquent des polypes ou un cancer du côlon, le sang est mêlé aux selles. Il est généralement coagulé ce qui donne aux selles une couleur noire.

Les hémorroïdes ne sont pas dangereuses, et les complications graves pour la santé se limitent aux douleurs, qui peuvent être très aiguës si un caillot se forme (thrombose). Dans ce cas, seule une opération chirurgicale rapide permet de retirer le caillot.

## Alimentation

Tout ce qui rend l'alimentation moins irritante et favorise le transit intestinal est bon contre les hémorroïdes.

Les légumes et fruits riches en fibres, qui font gonfler le volume des selles, sont donc à favoriser.

Les épices irritantes comme le poivre et le piment doivent être évitées. En revanche, les épices anti-inflammatoires comme la muscade, le cumin, le gingembre et surtout le curcuma, sont à rechercher.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

\*\*\*\*\*

### Publicités :

**C'est complètement faux !** On croit souvent que nos articulations, comme des machines, s'usent avec le temps et qu'il faut les préserver en évitant de faire trop d'exercice. C'est complètement faux ! Pour en apprendre plus et recevoir votre stratégie complète contre l'arthrose, [regardez cette présentation](#).

### Avez-vous poussé sur le bouton « autodestruction » de vos yeux ?

- si vous êtes myope, hypermétrope ou presbyte
- si on vous a dit que vous êtes astigmaté
- si vous venez de vous rendre compte que vous ne voyez plus aussi bien qu'avant, et que vous craignez que ça empire
- si vous envisagez une opération au laser, et que cela vous inquiète
- si vous avez déjà été opéré et que votre médecin envisage déjà une nouvelle opération
- si vous en avez assez de dépenser tellement pour des lunettes
- si vous désirez voir clair de nouveau et lire sans lunettes...

Voici ce que vous devez faire ([la suite ici](#)).

**Mauvaise réputation :** Les hormones ont mauvaise presse. Elles sont pourtant des substances naturellement produites par l'organisme et indispensables au bon fonctionnement de votre corps, contrairement aux sucres, pesticides ou huiles transformées. Apprenez-en plus grâce à l'un des tous meilleurs endocrinologues mondiaux [dans cette vidéo](#).

\*\*\*\*\*

Si vous n'êtes pas encore abonné à *La Lettre Santé Nature Innovation* et que vous souhaitez vous aussi la recevoir gratuitement, [inscrivez-vous ici](#).

\*\*\*\*\*

Pour être sûr de bien recevoir *La Lettre Santé Nature Innovation* sans qu'elle se perde dans votre boîte de messagerie électronique, [visitez la page suivante](#).

\*\*\*\*\*

Si vous souhaitez commenter cet article, [je vous invite à le faire ici](#).

\*\*\*\*\*

Si vous pensez que ce message pourrait intéresser un ami ou un proche, n'hésitez pas à le lui transférer par email (utilisez la fonction "transférer ce message" dans votre boîte de messagerie électronique). Pour partager cet article,

vous pouvez utiliser l'un des réseaux sociaux suivants :



\*\*\*\*\*

**Sources :**

[Rendez-vous ici pour voir les sources](#)

\*\*\*\*\*

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

*La Lettre Santé Nature Innovation* est un service d'information gratuit de *Santé Nature Innovation* (SNI Editions). Pour toute question, [rendez-vous ici](#).

SNI Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex, FRANCE

\*\*\*\*\*

Vous recevez ce message à l'adresse [lopezmatthieu@gmail.com](mailto:lopezmatthieu@gmail.com) car vous avez souscrit à *La Lettre Santé Nature Innovation*. Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre d'information gratuite sur la santé naturelle, rendez-vous sur notre [page de désinscription](#).

\*\*\*\*\*

La Lettre Santé Nature Innovation par Jean-Marc Dupuis est un service d'information gratuit sur la santé, la nutrition et le bien-être.

Pour vous inscrire, [rendez-vous ici](#).

Pour ne plus recevoir nos messages, [rendez-vous ici](#).