# LES HÉMORROÏDES, C'EST FINI !

**Corinne Allioux Goldfarbe**

JouVence

hemorroïdes c est fini int.indd 1 17/05/2021 10:30

## Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

*Les troubles digestifs, c'est fini !,* Linda Gobindoss et Dr Rémy Romney
*Je détoxique mon foie, c'est parti !,* Christopher Vasey
*Les intolérances alimentaires, c'est fini !,* Isabelle Mante
*Le réflexe médicament, c'est fini !,* Isabelle Doumenc
*Je mange sainement au quotidien, c'est parti !,* Christopher Vasey
*Les régimes, c'est fini !,* Céline Touati
*Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !,* Isabelle Doumenc
*Réduire sa consommation de viande, c'est parti !,* Véronique Beck
*Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !,* Christopher Vasey
*Je suis bien dans mon assiette, c'est parti !,* Dr Philippe Stéfanini et Patricia Repon-Bellone
*J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti !,* Isabelle Doumenc
*21 jours pour lâcher prise, c'est parti !,* Chloé Mason

**ÉDITIONS JOUVENCE**
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com
Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-503-3

Couverture : Éditions Jouvence
Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier
Composition : Virginie Cauchy
Illustrations intérieures : © Alice G.
Illustration de couverture : Adobestock / © ylivdesign

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

# L'autrice

Après 25 ans passés dans le département financier d'une entreprise, Corinne Allioux Goldfarbe se réoriente vers la naturopathie en 2009 en suivant une formation à l'école Euronature. Depuis, elle exerce dans son cabinet parisien et propose de nombreux outils de bien-être. Elle se spécialise notamment dans les troubles digestifs, la prise en charge des métaux lourds et les problèmes circulatoires en pratiquant le drainage lymphatique manuel.

Site Internet : **http://corinnegoldfarbe.fr/**

# Je m'appelle…

.....

# et je m'engage à…

.....

.....



hemorroïdes c est fini int.indd 3 17/05/2021 10:30

# Sommaire

Introduction 5
Autodiagnostic 7

## Première partie
## Les clés pour comprendre les hémorroïdes

**Chapitre 1** ● Symptômes, causes et traitements 10
**Chapitre 2** ● Le rôle du foie et du système circulatoire 22

## Deuxième partie
## Agir en six étapes

**Chapitre 3** ● Première étape : je renforce mon périnée et mon chakra racine 32
**Chapitre 4** ● Deuxième étape : je modifie mon alimentation 40
**Chapitre 5** ● Troisième étape : je régénère puis je draine mon système hépatique 52
**Chapitre 6** ● Quatrième étape : je renforce mon système circulatoire 65
**Chapitre 7** ● Cinquième étape : je régule mon transit intestinal en cas de constipation 78
**Chapitre 8** ● Sixième étape : je soigne mes hémorroïdes 107

Conclusion 125
Lexique 127
Annexe 128



hemorroïdes c est fini int.indd 4 17/05/2021 10:30

# Introduction

C'est avec lui que tout a commencé. Mon premier enfant.
Le manque de sommeil, la fatigue, les douleurs post-accouchement étaient bien évidemment prévus et expliqués par la présence de ce nouveau bébé qui demande toute l'attention nuit et jour. Mais j'ai eu en prime, une sensation douloureuse, interne, lancinante, irradiante dont j'ignorais tout. Elle contribuait tout autant au manque de sommeil et à un inconfort quotidien : difficile de rester debout, mais aussi assise et même couchée. Rien ne soulageait ces crises dont j'ai découvert le nom : les hémorroïdes !
Mon ordonnance en main, j'ai utilisé tous les suppositoires, crèmes et veinotoniques pour un peu de répit. Mais les hémorroïdes revenaient ensuite régulièrement me faire signe : en voyage, à l'occasion d'un repas de fête, un plat épicé, un verre d'alcool, une simple fatigue ou un nouveau bébé !

Un jour, j'ai dit STOP ! Mon chemin personnel fut long et laborieux, mais je suis enfin arrivée à comprendre comment soutenir ma santé et mon terrain grâce à la naturopathie et à ses vastes possibles en matière de prévention, santé et bien-être.

Dans notre quotidien, il est bon de nous reconnecter à des principes naturels et écologiques non iatrogènes* [1] et respectueux de l'être que nous sommes. Nous pouvons, grâce à la naturopathie, réapprendre à notre corps l'autorégulation et l'autoguérison en respectant notre individualité.

1. Les termes suivis d'un astérisque * sont définis dans le lexique p. 127.



hemorroïdes c est fini int.indd 5 17/05/2021 10:30

La naturopathie repose sur dix techniques naturelles et nous en utiliserons de nombreuses pour traiter les causes et conséquences des hémorroïdes :

- l'alimentation, base élémentaire de la santé ;
- les exercices physiques ;
- l'hydrologie que j'affectionne tout particulièrement ;
- les techniques d'hygiène vitale ;
- la phytologie.

Lors d'une première consultation chez un naturopathe, il faut s'attendre à assimiler un grand nombre d'informations sur l'alimentation et les techniques complémentaires utilisées. C'est pourquoi j'ai choisi de résumer dans ce livre, de façon simple et didactique, la compréhension des systèmes organiques mis en jeu, puis en deuxième partie, les différents conseils à mettre en place pour soulager cette pathologie fréquente qui gâche le quotidien d'un grand nombre d'entre nous.

Je l'ai bien compris en consultation, il est parfois difficile et déplaisant d'aborder ce sujet : la gêne du vocabulaire, de la description, de la localisation. On n'en parle jamais directement, mais discrètement, au détour d'une phrase, par SMS, en fin de consultation ou même au moment de partir.

En faisant de nouveau confiance à notre corps, en le respectant jusque dans ses endroits les plus intimes et en réhabilitant ses capacités extraordinaires, notre esprit se libère. C'est une conscience, une plénitude et une harmonie que nous retrouvons simplement.



hemorroïdes c est fini int.indd 6 17/05/2021 10:30

# Autodiagnostic

**1.** J'ai régulièrement des troubles digestifs ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**2.** Je souffre de constipation chronique ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**3.** J'ai des diarrhées répétées ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**4.** Je consomme de l'alcool plus de trois fois par semaine ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**5.** Je fume ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**6.** J'aime les plats épicés ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**7.** Je suis fatigué(e) après les repas ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**8.** Je consomme des plats industriels plus de trois fois par semaine ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**9.** Je suis une femme et j'ai accouché par voie basse ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**10.** Je suis une femme et je prends un contraceptif oral ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**11.** J'ai les jambes lourdes ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**12.** Je manque d'activité physique ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**13.** J'ai du mal à lâcher prise ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***

**14.** J'ai des colères rentrées ❑ ***Oui*** ❑ ***Non***



hemorroïdes c est fini int.indd 7 17/05/2021 10:30

## Analyse des résultats

**Entre 0 et 4 « oui » :** Vous n'êtes pas prédisposés aux hémorroïdes, continuez à prendre soin de votre santé !

**Entre 5 et 9 « oui » :** Attention, vous avez certainement déjà connu une crise hémorroïdaire, il est important de revoir votre hygiène de vie.

**À partir de 10 « oui » :** Vous êtes déjà sujet aux hémorroïdes et vous souhaitez rétablir votre santé.

Dans tous les cas, les conseils divulgués dans ce livre vous seront utiles pour adopter une bonne hygiène de vie au quotidien.



hemorroïdes c est fini int.indd 8 17/05/2021 10:30