



Que faire en pré et post opératoire ?



Que faire avant une opération ?

2 cures intéressantes : vitamine C et zinc

Marina : Plusieurs d'entre vous nous ont demandé ce que l'on pouvait faire quand on rentrait à l'hôpital pour se faire opérer. Nous allons voir s'il y a des choses à faire avant qui peuvent être intéressantes, mais également ce que l'on peut faire quelques heures avant l'opération ainsi que pendant la convalescence.

Y a-t-il des gestes phyto que l'on pourrait adopter avant de se faire opérer ?

Caroline Gayet : Tout dépend l'état dans lequel on arrive avant cette opération. En phytothérapie pure, il n'y aura pas grand-chose.

D'un point de vue de la micronutrition, quand on se fait opérer, cela suppose qu'on va ouvrir le corps donc il y aura des suites de cicatrisation. Il y a 2 choses très simples dont il peut être intéressant de ne pas manquer. Il est judicieux de combler les carences en amont de l'opération : ce sera **la vitamine C et le zinc**.

- **La vitamine C** est un précurseur du collagène qui est une protéine de structure qui va aider dans les suites de cicatrisation.
- **Le zinc** est un anti-infectieux et un oligo-élément qui participe à une bonne cicatrisation.

Quand ce sont des opérations qui sont programmées, je vous conseille de vous faire une bonne cure de vitamine C et une bonne cure de zinc.

Posologies

1. Je rappelle qu'il y a différentes formes de **vitamine C**. Vous avez l'acérola. C'est une petite baie qui contient beaucoup de vitamine C. Cela se présente généralement sous forme de comprimés à croquer.



Je vous invite toujours à lire la composition et à aller vers des laboratoires où il n'y a pas trop d'excipients et de sucres. Vous allez aussi avoir des gélules qui vont être très bien. Visez **entre 120 et 200 mg** par jour de vitamine C.

Attention au marketing !

Parfois, quand vous achetez de l'acérola 1000, vous pensez que vous allez avoir 1000 mg de vitamine C. En fait, **vous en aurez autour de 120, 130 ou 140 mg** selon les laboratoires. C'est l'apport journalier recommandé.

Si vous allez vers des vitamines C de synthèse avec l'acide ascorbique, vers des vitamines C estérifiées ou des vitamines C liposomales, dans ce cas-là, vous optez au moins pour du **500 mg par jour** en pré opératoire.

Évitez les formes effervescentes comme Ursa.

2. Pour **le zinc**, vous irez vers **15 mg** par jour. C'est l'AJR d'un bisglycinate de zinc, d'un citrate de zinc ou un gluconate de zinc (ce sont les 3 meilleurs sels de zinc). On le prendra plutôt le soir.

Le mental et les émotions

On peut aussi travailler le côté anxieux et le côté émotionnel. Peut-être que vous avez peur de vous faire opérer, de l'anesthésie, de ne pas vous réveiller ou d'avoir mal. Vous avez des opérations qui sont plus angoissantes que d'autres. Il y en a qui sont terminées en 20 min et y en a d'autres où vous restez 8 h, car ce sont de grosses opérations.





- À ce moment-là, on peut aider avec du **bourgeon de figuier** qui va calmer le stress et l'anxiété.
- Vous pouvez également prendre de **la passiflore**, de **la camomille**.
- Vous pouvez vous tourner vers des huiles essentielles calmantes et apaisantes comme **la lavande fine, la camomille romaine, le petit grain bigarade**. Respirez-les profondément sur un mouchoir ou à l'aide d'un stick inhalateur.
- Il y a également les fleurs de Bach. Allez vers **Mimulus** si vous avez une peur ciblée comme la peur par exemple de ne pas se réveiller. Cela peut vous faire du bien. Vous avez également tout simplement le **Rescue**.



Vous prendrez tous ces actifs **15 jours ou 1 mois avant**. On fera de toute façon un mois post-opératoire systématiquement.

La pose de prothèses

Éviter les maladies nosocomiales

Marina : Il y a beaucoup de questions sur les prothèses. Faut-il prendre de choses particulières quand on va rajouter quelque chose comme une prothèse ou un implant dentaire ?

Caroline Gayet : Pour les prothèses des hanches ou des genoux, le gros problème de ces opérations orthopédiques, ce sont les infections nosocomiales. Il peut y avoir un problème à un échelon et vous pouvez attraper un staphylocoque doré qui est la grande cause des infections





nosocomiales. Ce qui serait bien, c'est d'avoir **des apports de substance très anti-infectieuses 2 jours avant.**

Je pense aux capsules d'huiles essentielles riches en phénols que ce soit **du thym à thymol, de l'origan, de la cannelle de Ceylan (la cannelle écorce), de la sarriette des montagnes.** Cela existe en petites perles et vous les trouverez facilement en pharmacie, en herboristerie ou en boutique bio. Ce sont de très fortes huiles essentielles anti-infectieuses. Ce sont des traitements de court terme qui durent 5 à 10 jours.



Posologie

Sur des opérations comme celles-ci qui peuvent être sujettes à infection, j'aime bien dire aux gens de renforcer le côté anti-infectieux pour pouvoir lutter contre les éventuelles bactéries. Suivez les posologies : en général on prend **4 petites capsules** (2 le matin et 2 le soir) au cours des repas. Vous pouvez commencer 2 jours avant et vous continuez pendant les 8 jours qui suivent l'opération.

Les soins dentaires

- En ce qui concerne les infections dentaires, on peut tout à fait faire des voies orales de ces capsules d'**huiles essentielles**. J'insiste sur la galénique capsule. Évitez d'acheter des flacons d'huiles essentielles. Souvent, les gens les utilisent dans du miel, mais cela reste des huiles essentielles dermocaustiques qui brûlent le palais. Si jamais vous en avez à la maison et que vous souhaitez les utiliser, enfermez-les dans une boulette de mie de pain.

Avec ces huiles essentielles là, on peut utiliser la voie orale.





- Je vous invite aussi à faire **des bains de bouche** avec **de l'argent colloïdal, de la propolis, de l'huile essentielle d'arbres à thé ou de giroflier, de l'huile de coco**. Toutes ces substances sont très anti-infectieuses et elles vont permettre que le gros des bactéries qui forme la plaque dentaire soit au global bien assaini pour ne pas favoriser d'infection en post-opératoire.

Que faire après une opération ?

Marina : Que peut-on faire en post-opératoire pour bien récupérer après une anesthésie ?

Caroline Gayet : Tout dépend si l'anesthésie a été locale ou générale. Il est évident qu'en local, vous allez beaucoup plus facilement éliminer les produits anesthésiants que quand cela a été une anesthésie générale. Tout dépend aussi de la durée de l'anesthésie. Si cela a duré 20 min ou si vous êtes resté 8 h au bloc, vous n'avez pas reçu la même quantité de produits anesthésiants.

En cas d'anesthésie courte ou locale

Quand cela a été local ou que l'anesthésie a duré moins de 30 min, il n'y a pas forcément besoin d'aider pour éliminer les produits.

- Si vous avez une bonne fonction rénale et hépatique, vous pouvez faire une petite cure d'ampoules d'**aubier de tilleul**. C'est un bon dépuratif du foie et des reins. Cassez une ampoule dans 50 centilitres d'eau et faites votre cure d'un demi-litre à raison de 20 jours. Vous pouvez aussi boire cet aubier de tilleul en tisane.



- Sinon vous pouvez prendre de **l'hydrolat de romarin ou de genévrier**. Ce sont des hydrolats dépuratifs sur le foie et sur les reins qui vont vous aider en douceur à éliminer tous ces produits.

Améliorer la cicatrisation

Pour les suites de cicatrisation, il y a aussi **la vitamine C et le zinc**. Avoir un trio avec de la vitamine C du zinc, un peu de romarin, d'aubier de tilleul ou de genévrier (en tisane, en ampoule ou en hydrolat), c'est un bon trio de base.

- Pour la **vitamine C** en post-opératoire, on monte un peu la dose. On est facilement sur 1,5 g, voire 2 g. On sera sur 1 g maximum pour de la liposomale et pour de l'acérola (où on sera plutôt sur 120 mg de base), on peut passer à 250 ou 500 mg.
- Pour **le zinc**, l'AJR est à 15 mg, mais en post-opératoire, on peut facilement doubler et passer à 30 mg. Cela augmente la cicatrisation et le rôle anti-infectieux.

C'est bien de faire ça dans **les 10 ou 15 jours post-opératoires**. Sur les 15 jours qui suivent, c'est à voir s'il faut être aussi fort ou pas. Cela dépend de l'opération : est-ce que ce sont des agrafes ? Est-ce que la cicatrice est importante ? Cela dépend aussi du terrain de base. On sait que les diabétiques sont des gens qui cicatrisent beaucoup moins bien que la population qui n'est pas diabétique. Chez un diabétique on va un peu charger.

Prévenir les infections

On peut prendre les huiles essentielles riches en phénols, pour éviter les infections nosocomiales et mieux combattre les germes. **Je rappelle qu'il n'y a aucun inconvénient à les cumuler éventuellement à une cure antibiotique qui est parfois donnée**. C'est même bien de le faire. Les huiles





essentielles à phénols ont aussi une action anti-biofilm. Les biofilms sont des carapaces dans lesquelles les bactéries se mettent et qui les rendent imperméables à l'action de l'antibiotique (ce dernier ne peut pas traverser la membrane et agir pour tuer cette bactérie).

Soulager la douleur

Ensuite, il y a tout le champ de la douleur. Il y a des suites opératoires qui sont douloureuses, qui font mal. Cela dépend de la localisation et de l'étendue. Pour la gestion de la douleur, on a les mêmes **plantes anti-inflammatoires** dont je vous parle un peu tout le temps.

- **Le curcuma** est quand même très bien parce qu'il aura cette action hépatique.
- **La boswellia** également est un grand anti-inflammatoire.
- **Les oméga 3** peuvent être intéressants parce qu'ils participent à la souplesse et à l'élasticité des tissus et des membranes. Cela peut aider en plus du rôle anti-inflammatoire. Prenez de 1 g à 1,5 g d'oméga 3 (EPA et DHA).



Pour les opérations du tube digestif

Pour les opérations du tube digestif, pensez à **la propolis** par voie orale. C'est une très bonne anti-infectieuse, mais aussi une très bonne cicatrisante de tous les tissus. Pour les opérations des amygdales du larynx de la trachée ou de l'œsophage, elle est antiulcéreuse. La propolis est bien parce qu'elle a cette double action cicatrisante et anti-infectieuse. Par voie orale, on peut prendre des extraits de propolis avec ou sans alcool.



En cas d'anesthésie longue

Pour revenir sur l'anesthésie et l'élimination des produits, si vous avez eu une opération très longue (plus de 2 h), il y a parfois de besoin de faire des choses un peu plus détoxifiantes et hépatoprotectrices.

- On a **le romarin, l'aubier de tilleul, le pissenlit**.
- On peut venir y coupler un **chardon-Marie** ou un **desmodium** pour accentuer le côté hépatoprotecteur. On fait des cures de 3 semaines en général.

Il existe des synergies en gélules en ampoule et en tisane. Prenez ce que vous préférez, mais **faites une cure de votre flacon**. On prend au moins 75 centilitres quand c'est de la tisane et pour les gélules, les ampoules ou les poudres, on fera une prise le matin et une prise le soir.

Convalescences et fatigue

Marina : Que faire pour les convalescences qui sont longues avec de la fatigue ?

Caroline Gayet : On prendra en charge la fatigue.

- En phytothérapie, dans les plantes que l'on aime bien, il y a **l'ortie**. Les feuilles d'ortie piquante sont bien parce qu'elles sont reminéralisantes. Elles vont éviter les états de subcarence. En convalescence, quand on a mal, on perd l'appétit. On n'a pas très faim. On peut donc faire s'installer des états de carence surtout quand cette convalescence est un peu longue. L'ortie piquante va être bien parce qu'elle va permettre de combler une grande partie de ces carences et de revitaliser l'organisme.



- Vous pouvez aussi avoir les cures de **gelée royale** qui sont très intéressantes quand ce ne sont pas des convalescences sur un état cancéreux. **Je rappelle que la gelée royale sur les états de cancer, on ne va pas en donner.** La gelée royale est un bon reconstituant psychique et nerveux qui va booster les défenses et aider sur la cicatrisation. Préférez de la gelée royale fraîche de l'apiculteur du coin si vous avez la chance d'en avoir un ; sinon choisissez de bons laboratoires. Évitez la gelée royale asiatique. Il y a de bonnes marques comme Ballot-Flurin, Aagaard, Ladrôme.
- **La spiruline** est une très bonne revitalisante. Vous pouvez prendre des comprimés ou des paillettes de spiruline. Allez sur 3 à 5 g par jour.
- Vous avez aussi le plasma marin avec **l'eau de Quinton hypertonique**. Cela peut être très intéressant d'en faire 2 fois 10 ml par jour pour vous requinquer.
- Si en plus, il y a un état infectieux et que la convalescence est longue, on n'hésitera pas à utiliser toutes les huiles essentielles dont je vous ai parlé tout à l'heure avec **l'origan compact, l'origan vulgaire, le thym à thymol, la sarriette, la cannelle de Ceylan écorce**. Ce sont des plantes qui sont toniques et qui vont booster votre système immunitaire. Il y aura cette action anti-infectieuse et elles aident dans les convalescences pour se requinquer.

Les huiles essentielles hépatotoxiques

Comme elles sont hépatotoxiques, on ne les prend **pas plus de 10 jours**.

S'il y a besoin de les prendre sur du plus long terme, préférez l'huile essentielle d'**origan kaliteri** ou de **thym à thujanol**. Ce sont des formes beaucoup plus douces qui sont au contraire hépatoprotectrices et qui vont avoir cette même action anti-infectieuse. On pourra les prendre au long cours.





Les œdèmes

En post-opératoire, on a aussi souvent des œdèmes.

- En phyto, on utilise beaucoup **la bromélaïne** : c'est une enzyme protéolytique tirée de la tige de l'ananas. Vous pouvez prendre 2 à 3 g par jour. Cela se présente en poudre ou en gélule. Vous la prendrez plutôt en dehors des repas.
- En homéopathie, vous pouvez aussi prendre des tubes **d'Arnica Montana**. Prenez-en en 5 CH, en 9 CH et en 15 CH. Vous prendrez 3 granules de 5 CH le matin, 3 granules de 9 CH le midi et 3 granules de 15 CH le soir. Vous ferez cela le temps nécessaire pour diminuer la douleur et le côté œdémateux.



En cas d'ablation d'un organe

Marina : Quand il y a des ablations, tu nous as déjà expliqué dans le programme que cela crée un vide dans l'organisme. Est-ce que tu recommandes certaines pratiques ?

Caroline Gayet : Je recommande **l'acupuncture**. C'est une approche de médecine chinoise qui est très bien parce que c'est équilibrant du Qi, l'énergie vitale qui circule tout le long de nos méridiens. Ce sont des canaux énergétiques qui, quand on pique les points, **viennent faire la plénitude quand il y a du vide ou viennent vider quand il y a un trop-plein**.

C'est une médecine énergétique qui va être très bien pour aider le corps à faire sans cet organe, quand on vous enlève un utérus, une prostate, une glande thyroïde, un appendice, etc. Quand on peut garder un organe, c'est





mieux. **L'acupuncture pourra vous aider dans les suites post-opératoires et dans l'après pour aider votre corps à faire avec ce vide.**

Code promo pour profiter de 5 % de réduction sur le site : **ADP5**

www.phytetsens.fr

