Docteur Estelle El Khoury H.
Docteur Charbel El Khoury H.
Chirurgiens dentistes
101 bis, rue Alexandre Dumas - 80000 AMIENS
03.22.34.04.04

CONSEILS POST OPERATOIRES ALIMENTAIRES
- PRINTEMPS -

Après une intervention chirurgicale, une alimentation ciblée aide à une meilleure cicatrisation des plaies.
Voici quelques fruits et légumes (bio) phares, à introduire, au choix, dans votre routine alimentaire :

- ***L'ananas*** : en jus frais.
- ***Le chou rouge*** : à boire en jus frais (¼), mélangé avec du jus de pomme ou ananas (¾).
- ***Jus de carotte*** : carotte, (avec du jus de citron et du gingembre, si vous aimez).
- ***Jus d'orange*** fraichement pressé / mandarine.
- ***Pomme*** : en jus ou en compote crue.
- ***Banane*** : telle quelle ou en smoothie (avec de l'eau, eau de coco).
- ***Kiwi*** : en smoothie ou en compote crue.
- ***Fraises*** : en smoothie ou en compote crue, (filtrer si les graines gênent).
- ***Mangue*** : en smoothie mélangé avec du jus de pomme, carotte, fraise, ou en compote crue.

HOMEOPATHIE

- ***Arnica*** : en gel ou en pommade, à appliquer (si nécessaire) sur la partie de la joue qui correspond à l'intervention chirurgicale, pour éviter les hématomes et les bleus

Docteur Estelle El Khoury H.
Docteur Charbel El Khoury H.
Chirurgiens dentistes
101 bis, rue Alexandre Dumas - 80000 AMIENS
03.22.34.04.04

CONSEILS POST OPERATOIRES ALIMENTAIRES
- ÉTÉ -

Après une intervention chirurgicale, une alimentation ciblée aide à une meilleure cicatrisation des plaies.

Voici quelques fruits et légumes (**BIO**) phares, à introduire au choix, dans votre routine alimentaire :

- ***Betterave*** : en jus, en petite quantité, si vous n'êtes pas habitué(e), mélangée avec du jus de fraise (sans graine).
- ***Chou rouge*** : en petite quantité, mélangé avec du jus de fraise ou framboise, sans graine.
- ***Concombre*** : en jus, éventuellement, avec du jus de pomme.
- ***Banane*** : en compote ou en smoothie.
- ***Jus de carotte***, fait maison de préférence et frais, avec du jus d'1/2 citron, si vous supportez.
- ***Cassis*** : en compote crue, en jus frais.
- ***Cerise*** : en compote crue ou smoothie.
- ***Fraise*** : en compote crue ou en smoothie.
- ***Framboise*** : sans graines, en compote crue ou en smoothie.
- ***Mangue*** : telle quelle, en compote crue, en smoothie.
- ***Melon*** : à ne pas mélanger avec d'autres fruits, à part la pastèque.
- ***Nectarine*** : riche en vitamine A, C et B3.

LES INFUSIONS FROIDES

Infusion fraîche de laurier : verser de l'eau bouillante sur 1 c.à.s de laurier sec. Laisser refroidir et mettre au frais. Puis boire comme une tisane par petites gorgées. (Sans sucre de préférence).

HOMEOPATHIE

- ***Arnica*** : en gel ou en pommade, à appliquer sur la partie de la joue qui correspond à l'intervention chirurgicale.

Docteur Estelle El Khoury H.
Docteur Charbel El Khoury H.
Chirurgiens dentistes
101 bis, rue Alexandre Dumas - 80000 AMIENS
03.22.34.04.04

CONSEILS POST OPERATOIRES ALIMENTAIRES
- AUTOMNE -

Après une intervention chirurgicale, une alimentation ciblée aide à une meilleure cicatrisation des plaies.
Voici quelques fruits et légumes (**BIO**) phares, à introduire au choix, dans votre routine alimentaire :

- ***Avocat*** : à consommer cru, en smoothie, mélangé avec du jus de pomme ou du raisin blanc.
- ***Betterave*** : en jus, en petite quantité, si vous n'êtes pas habitué(e), mélangé avec du jus de raisin noir (avec ses pépins).
- ***Chou rouge*** : en petite quantité mélangé avec du jus de raisin noir.
- ***Banane*** : en compote crue ou en smoothie. Ex : banane/mangue (ou kaki) /jus de pomme.
- ***Jus de carotte*** : fait maison de préférence et frais, avec du jus d'1/2 citron, si vous supportez.
- ***Kaki*** : en compote crue ou smoothie, mélangé avec du jus de pomme ou de raisin blanc.
- ***Mandarine / Clémentine*** : en jus frais, fait maison, en smoothie avec du kaki ou de la mangue.
- ***Mangue*** : telle quelle, en compote ou en smoothie.
- ***Raisin noir*** : en jus, fait maison, de préférence avec sa peau et ses pépins, si c'est **BIO**.

LES INFUSIONS FROIDES

- ***Infusion fraîche de laurier*** : verser de l'eau bouillante sur 1 c.à.s de laurier sec. Laisser refroidir et mettre au frais. Puis boire comme une tisane par petites gorgées (sans sucre de préférence).

HOMEOPATHIE

- ***Arnica*** : en gel ou en pommade, appliquer sur la partie de la joue qui correspond à l'intervention chirurgicale.

N.B : Pendant la période post opératoire, diminuez, voire supprimez l'alcool, le tabac, le thé, le café, et les boissons chaudes, de 3 à 7 jours en moyenne, selon l'importance de l'intervention.

Docteur Estelle El Khoury H.
Docteur Charbel El Khoury H.
Chirurgiens dentistes
101 bis, rue Alexandre Dumas - 80000 AMIENS
03.22.34.04.04

CONSEILS POST OPERATOIRES ALIMENTAIRES
- HIVER -

Après une intervention chirurgicale, une alimentation ciblée aide à une meilleure cicatrisation des plaies.
Voici quelques fruits et légumes (**BIO**) phares, à introduire au choix, dans votre routine alimentaire :

- ***Ananas*** : à boire en jus frais, ou en compote crue quand vous ne pouvez pas mâcher.
- ***Banane*** : telle quelle, en compote crue ou en smoothie.
- ***Dattes*** : en mixer 3 ou 4 avec le jus ou les smoothies.
- ***Kaki*** : tel quel, en compote crue ou smoothie.
- ***Orange ou Mandarine*** : en jus frais.
- ***Betterave*** : en jus, en petite quantité, si vous n'êtes pas habitué(e), mélangé avec du jus de pomme ou d'agrumes.
- ***Carotte*** : en jus frais fait maison de préférence.
- ***Chou rouge*** : en jus, en petite quantité 1/4, mélangé avec du jus de pomme 3/4, ou du jus d'orange.
- ***Citrouille*** : en soupe ***très tiède***. Ajouter pendant la cuisson deux ou trois feuilles de laurier (excellent pour le moral et les gencives endolories).

INFUSION DE LAURIER

- Faire une infusion de ***laurier*** et laisser bien refroidir. A boire très tiède, sans sucre de préférence.

HOMEOPATHIE

- ***Arnica*** : en gel ou en pommade, appliquer sur la partie de la joue qui correspond à l'intervention chirurgicale.