

## PODCAST 165

Date d'envoi : vendredi 33 à 5 :00

Titre : Les secrets d'Hildegarde

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Les secrets d'Hildegarde »

C'est ici

Les personnes qui réussissent ne sont pas celles qui n'ont jamais eu de problèmes, ce sont celles qui ont su se relever de situations difficiles.

Docteur, relève-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent soixante cinquième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Réussir ta vie de chirurgien-dentiste.

Aujourd'hui je voudrai te parler de Hildegarde de Bingen, la patronne des médecines naturelles, née en 1098 en Allemagne.

A 8 ans elle rentre au couvent où elle reçoit une solide éducation en botanique, musique, chant et pharmacologie. Au fil des années, elle développe des talents de guérisseuse et les malades viennent la consulter au couvent où elle prodigue également des remèdes à base de plantes qu'elle cultive dans son jardin botanique.

Cette guérisseuse visionnaire a écrit de nombreux ouvrages sur les bases de la santé qui sont encore tout à fait d'actualité aujourd'hui. Au 12<sup>e</sup> siècle, elle parlait déjà du jeun, de la détox, de l'équilibre corps/esprit, de la nutrition tournée vers les protéines végétales, de la méditation, de l'importance du sommeil, des plantes médicinales et des vertues thérapeutiques des épices.

Hildegarde avait un aliment fétiche, l'épeautre et plus spécialement le grand épeautre non hybridé. L'épeautre contient en effet 12 fois plus de magnésium que le blé. On sait que le magnésium joue un rôle de régulateur face aux situations de stress, de choc émotionnel et de fatigue. Dans cette céréale, on trouve un acide aminé essentiel, le tryptophane, précurseur de la sérotonine qui est l'hormone du bonheur. Il contient aussi du gaba (acide gamma amino butyrique) qui est un anxiolytique naturel. En plus de nous apporter de la joie, l'épeautre est un aliment facilement assimilable pour les intestins, le pancréas et l'estomac, générant peu de déchets métaboliques, car il contient un gluten

bien toléré pour les personnes sensibles. Il a même été observé, une amélioration de nombreuses maladies gastro intestinales grâce à une consommation régulière de grand épeautre.

Hildegarde a posé les 6 règles d'or de la santé :

- Préférer des remèdes naturels
- Considérer l'alimentation comme notre médicament
- S'accorder autant de repos que d'exercice physique
- Prendre soin de guérir son âme
- Veiller à avoir un bon sommeil
- Se purger régulièrement, c'est ce que nous appellerions aujourd'hui faire une détox.

Le jeûn selon Hildegarde était constitué d'un régime pendant plusieurs jours à base de légumes cuits et d'épeautre. Elle travaillait aussi beaucoup avec les pierres en lithothérapie.

Hildegarde parlait également de l'excès de bile noire dû à une surcharge en toxine. C'est ce que nous appelons aujourd'hui l'acidose due à une difficulté du corps à éliminer les acides par les reins, la peau et les poumons. Pour lutter contre cette acidité, elle recommandait un certain nombre d'aliments, qu'elle appelle les aliments de la joie. Ces aliments sont les légumineuses (pois chiches, haricots secs), la cannelle que l'on retrouve principalement dans les gâteaux de la joie et pour finir Hildegarde de Bingen nous amène à la compréhension que pour elle, la maladie est associée à une perte de foi.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !