

# CONSEILS ANTI-INFLAMMATOIRES 100% NATURELS!...

**Zoom sur...**

**Q'est ce qu'une inflammation?**

**page 2**

**Les aliments qui ont une action pro-  
inflammatoire et anti-inflammatoire**

**page 3**

**Le vin au galanga, en cas de crise**

**Les ventouses, une pratique ancestrale!**

**page 4**

**Actualités**

**Présence sur St Nazaire, prochains ateliers,  
dates de fermeture pour congés...**

**page 5**

**Recettes**

**page 6**

# Qu'est ce qu'une inflammation?



L'inflammation correspond à un ensemble de réactions générées par l'organisme en réponse à une agression. Celle-ci peut être externe comme une blessure, une infection, un traumatisme, ou internes comme celles observées dans les pathologies auto-immunes. Ces agressions peuvent induire des réponses inflammatoires dans le cœur, le pancréas, le foie, les reins, les poumons, le cerveau, les intestins, les tendons, la gorge, les sinus... Il faut comprendre que l'inflammation fait partie du mécanisme de défense de l'organisme. Elle correspond au processus permettant au système immunitaire de reconnaître et supprimer les stimuli nocifs, afin de déclencher le processus de guérison. **Par conséquent, elle est un mécanisme de défense vital pour notre organisme.** Lorsqu'elles sont visibles, les réactions de l'inflammation se manifestent classiquement par **4 signes cliniques : rougeur, douleur, grosseur et augmentation de la chaleur locale.** Lorsque l'inflammation est interne, ces signes existent mais ne sont pas visibles. Seule la douleur est ressentie, souvent augmentée en intensité pendant la nuit.

Généralement, nous distinguons deux types : **l'inflammation aiguë (1 à 3 jours) et chronique (au delà de 4 à 6 semaines).** Toutes les maladies finissant en "ite" indiquent qu'il existe une inflammation (bronchite, gastrite, tendinite, arthrite...) bien que les causes soient différentes. Attention, certaines maladies inflammatoires ne finissent pas en "ite"! (ex: angine)

## Qu'est ce qui provoque une inflammation?

L'inflammation se produit dans les cas suivants :

- Réponse à un traumatisme physique : brûlure, blessure physique, corps étrangers, chute,...
- Présence de produits chimiques inflammatoires : excès de toxines (voir newsletter N°5), de glucose (sucre raffiné), d'acides gras, d'alcool, irritants chimiques (fluorure, mercure, nickel...)
- Infection par des virus (angine,...) et des bactéries (maladie de Lyme,...)
- Présence de cellules endommagées
- Réponse à un traumatisme émotionnel : stress, anxiété, choc émotionnel, syndrome post-traumatique...

Certaines maladies complexes ont des causes multiples, notamment dans les rhumatismes inflammatoires comme l'arthrite, la polyarthrite, la spondylarthrite ankylosante,...

En réponse à ces différents événements, le corps déclenche une réaction en chaîne produisant une cascade de molécules chimiques venant stimuler et activer la réponse immunitaire. Lorsque l'inflammation est suffisamment efficace, les tissus endommagés sont nettoyés puis réparés et tout finit par rentrer dans l'ordre. La réponse inflammatoire disparaît et ces signes avec. Dans de nombreuses situations, elle se prolonge et devient alors chronique.

## Les médicaments anti-inflammatoires

Ils sont prescrits pour combattre l'inflammation. Il existe les anti-inflammatoires stéroïdiens et les anti-inflammatoires non stéroïdiens, surnommés AINS.

Dans la famille des **anti-inflammatoires stéroïdiens** se trouvent les corticoïdes qui diminuent l'inflammation en chassant l'eau et les sels présents dans les tissus. (utilisés en cas d'œdème de Quincke, de forte réaction allergique, de crise d'asthme, d'infiltration). Ils peuvent être responsables de troubles de l'estomac, baisse des défenses immunitaires, prise de poids, affinement de la peau, faiblesses osseuses.

Les **anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)** sont utilisés pour les maux et les douleurs du quotidien. A long terme, ils peuvent être responsables de maux de tête ou de vertiges, d'effets indésirables digestifs plus ou moins graves (nausées, douleurs ou brûlures d'estomac, ulcère ou hémorragie du tube digestif), de réactions allergiques (éruption cutanée, asthme) et d'insuffisance rénale dans certaines circonstances rares.

## Les aliments "pro-inflammatoires"

L'alimentation dite « pro-inflammatoire » augmente la production de molécules inflammatoires dans le corps : cytokines, prostaglandines ED par exemple. (molécules synthétisées par l'organisme et qui servent, entre autres, à produire de l'inflammation pour stimuler la réponse immunitaire). L'excès de ces aliments va donc stimuler l'inflammation de façon trop importante et accentuer l'inflammation chronique.

Les molécules alimentaires pro-inflammatoires à éviter sont:

- Les sucres : tout excès de sucres est pro-inflammatoire. Les plus impliqués restent tout de même les sucres avec indice glycémique élevé, tels les sucres raffinés et le sucre blanc, mais aussi la farine de blé, de riz,...
- Les oméga-6 : huiles de tournesol, de carthame, le maïs, le soja et les graisses animales.
- Les aliments frits.
- Les sources d'acides gras trans (huiles partiellement hydrogénés): margarines, viennoiseries, confiseries...
- Les viandes rouges, porc (charcuteries) ainsi que les produits laitiers issus de ces animaux tels le beurre, la crème, les yaourts, le lait.

### L'alimentation inflammatoire



Les produits ultra-transformés



Le gluten (surtout le blé)



Produits laitiers



Sucre raffiné



Viande rouge



Alcool

A noter que ces aliments sont acidifiants; En effet, une alimentation forte en acidité est indéniablement impliquée dans une majoration de l'inflammation.

## Les aliments "anti-inflammatoires"

L'alimentation dite « anti-inflammatoire » a pour but de limiter la production de molécules inflammatoires dans le corps, tout en favorisant l'apport de molécules anti-inflammatoires. Le but est de préserver la santé de l'organisme, en limitant l'apparition de pathologies résultants d'une inflammation chronique dans l'organisme.

Dans la thérapie de Ste Hildegarde, les aliments qui ont des molécules anti-inflammatoires à privilégier sont:

- **L'épeautre non hybridé**, certains oléagineux comme les **amandes**, mais aussi les châtaignes et **les graines de chanvre**. Ces aliments sont riches (entre autres) en oméga 3, molécules anti-inflammatoires.
- **Les légumes colorés** comme les épinards, blettes, les feuilles d'ortie, de pissenlit, mais aussi les carottes, courges, fenouils et céleris. Parmi les fruits, Sainte Hildegarde conseille de consommer du **coing** lors de maladies inflammatoires rhumatismales. Ces aliments sont riches en fibres et vont donc permettre de nourrir les bonnes bactéries de la flore intestinales et ainsi fortifier le système immunitaire pour l'aider à lutter contre les éventuels virus et bactéries causants l'inflammation. Ils sont aussi riches en anti-oxydants. Ces molécules permettent de faire bouclier contre les radicaux libres qui sont produits par l'organisme en grande quantité dans les processus inflammatoires et sont en partie à l'origine de la dégradation des tissus.
- Les épices sont également très riche en anti-oxydants. On retient particulièrement **le clou de girofle**, la cannelle, et la noix de muscade (les 3 épices "de la joie"), mais aussi **le galanga**, épice très anti-inflammatoire et **le pyrèthre d'Afrique** qui ont une action importante sur la flore intestinale et donc le système immunitaire.
- **Le psyllium brun**, est une plante indispensable qui agit fortement sur le système digestif et la qualité du microbiote, en absorbant les métaux lourds, résidus de médicaments, pesticides, vaccins,...Les plantes amères comme la **menthe crêpue** et la menthe romaine ont également une action anti-inflammatoire pour les douleurs musculaires.

A noter que ces aliments sont alcalinisants et permettent donc d'équilibrer le taux d'acidité dans le corps. Boire suffisamment est aussi très important pour "drainer" l'inflammation et aider l'organisme à l'évacuer, soit 1,5L par jour avec modération et pendant les repas.

**Une des premières règles à suivre en cas d'inflammation est donc de réduire les sucres industriels et graisses animales, de privilégier les aliments bruts et cuisiner maison, en augmentant la part de fruits et légumes (cuits de préférence), d'épices et de plantes.**

## Le vin au galanga en cas de crise

Le galanga, ou plus exactement racine de galanga, est, de nos jours encore, un composant essentiel de la médecine traditionnelle chinoise et de l'Ayurvéda indien, en tant que remède chauffant et tonifiant. C'est également le premier remède d'Hildegarde qui a été scientifiquement reconnu. C'est un rizhome, en quelque sorte le petit frère du gingembre. Parmi les plus de 100 espèces de galanga, seul le petit galanga (*Alpinia officinarum*) possède des propriétés médicinales:

- Les essences aromatiques du galanga possèdent des propriétés antibactériennes et antimycosiques, elles protègent des maladies infectieuses et servent dans les cas d'urgence. Utilisé comme épice, le galanga améliore la digestion et l'humeur.
- Les bioflavonoïdes et les essences aromatiques du galanga protègent du cancer et détruisent les cellules tumorales.
- Les substances piquantes du galanga suppriment les inflammations et les douleurs.
- Le galanga empêche les thromboses et les embolies.
- Tous les composants du galanga contribuent à un renforcement de l'activité cardiaque.
- Le galanga est spasmolytique et prévient les spasmes des artères coronaires.

Vous l'avez compris, c'est une racine aux multiples vertus, particulièrement pour le coeur et la circulation sanguine...Il existe sous différentes formes; poudre, comprimés, racine. Voyons maintenant son utilisation dans le cas d'inflammation, notamment rhumatismale.

### Recette du vin au galanga

-1 c.a.c. de racine de galanga fraîche

-250ml de vin rouge

-(éventuellement un peu de miel pour adoucir)

Faire bouillir les racines de galanga dans le vin rouge pendant 2 minutes. Filtrer et boire chaud, à petites gorgées, à raison de 30ml, 1 à 3 fois par jour selon les douleurs, en cas de crise de douleurs dorsales ou de sciatiques, de rhumatismes, d'arthrite ou d'arthrose.



### Ce qu'en dit Hildegarde

« Le galanga est entièrement chaud, il n'y a pas de froid en lui, et il a beaucoup de vertus. Si quelqu'un souffre à cause d'humeurs mauvaises, dans le dos ou le flanc, qu'il fasse bouillir du galanga dans du vin, qu'il en boive souvent, chaud, et la douleur disparaîtra ».

### Contre-indications

Etant donné que le vin au galanga est cuit, il ne contient que très peu d'alcool, mais il est déconseillé aux personnes alcooliques, aux femmes enceintes et aux enfants.

## Zoom sur les ventouses...une pratique ancestrale!

Egalement utilisée en médecine traditionnelle chinoise, **la ventouse est un récipient et en forme de cloche destiné à soigner en induisant une « révulsion » par effet de succion sur la peau, entraînant le "mauvais sang"**. On différencie les « ventouses sèches, qui permettent de débloquer les toxines et de les remettre en route dans la circulation et les ventouses humides "avec scarifications" ou "micro-griffures" qui permettent directement d'attirer les mauvaises humeurs (ou toxines) du dedans au-dehors. Cette dernière pratique apporte une économie d'énergie pour le corps, puisque les toxines sont directement éliminées. C'est donc celle-ci que Ste Hildegarde préconise.

Dans la médecine chinoise traditionnelle, les ventouses sont appliquées à des endroits précis correspondant à des points d'acupuncture choisis en fonction du trouble à soigner. Dans ce cas, le thérapeute griffe légèrement la peau à l'endroit du point réflexe avant d'y apposer la ventouse. Celle-ci aspire alors le sang et contribue à éliminer des facteurs pathogènes. Des blocages sont dissous, les douleurs diminuent, la circulation du sang s'améliore, les muscles se décontractent, la chaleur interne est réduite.



Pour la plupart des patients, les endroits du corps traités avec les ventouses sont agréablement chauds et souples. Cette technique est efficace à nombreux niveaux, non seulement pour soulager les douleurs et les inflammations rhumatismales (arthrite, polyarthrite rhumatoïde, hernie discale, épaule, lumbago, sciatique, cervicalgie, tendinite, entorse,...) mais aussi au niveau du cœur (circulation artérielle et veineuse, élimination des toxines), du système immunitaire (prévention des maladies), au niveau neurologique (névralgie, acouphènes, migraine) au niveau neuro-végétatif (troubles digestifs, ORL, problèmes de peau dont acné, eczéma) et au niveau hormonal (syndrome prémenstruel). Tout cela a évidemment une incidence sur l'insomnie et la fatigue chronique. Enfin, dans le domaine psychique, on note une action anti-dépressive.

**Sainte Hildegarde recommande la pratique des ventouses avec micro-griffures, à jeun, une fois par mois environ, et indique qu'elle convient mieux aux jeunes gens qu'aux vieillards.** Les thérapeutes qui la pratiquent la propose 2 fois par an, à raison de 3 séances espacées d'un mois.

#### Contre-indications

En général il n'y a pas d'effets secondaires, mais il faut faire attention aux enfants de moins de 4 ans, aux femmes enceintes, aux personnes faibles ou sous traitement par anticoagulants, en cas de suspicion d'hémorragie, de brûlures en général, plaies ouvertes et traumatismes récents.

## Actualités

### Présence sur St Nazaire

Des rendez-vous individuels sont maintenant possibles à Saint Nazaire, le mardi soir à partir de 18h et un vendredi par mois au Parvis- 4 passage Henri Soulas- Place des 4 z'horloges- 44600 SAINT NAZAIRE  
Par ailleurs, j'interviendrai au Parvis le mardi 10 Janvier pour une conférence sur Sainte Hildegarde. Merci de transmettre à vos amis nazairiens!

### Congés d'hiver

Du 26 Décembre au 1er Janvier. La boutique sera donc fermée le mercredi 28 Décembre et le samedi 31 Décembre.

### Ateliers

Pour les prochaines dates, c'est ici! 

**New!**

De la **farine d'épeautre non hybridé**, variété **Oberkülmer** (variété la plus toléré par les personnes intolérants au gluten de blé) T80 en **bio et local** (44), fera son apparition dans les rayons de la boutique mi-Novembre.

### Accompagnement personnalisé pour une diète végétalienne à l'épeautre et aux légumes

Un rendez vous explicatif en présentiel ou visio + quelques recettes + assistance par mail ou téléphone la semaine de votre diète: 45€

**EQUILIBRE ET SANTÉ AVEC STE HILDEGARDE VOUS PROPOSE**

**DES ATELIERS POUR BOOSTER VOTRE SANTE ET GARDER LA JOIE!**

Avec la thérapie de Sainte Hildegarde de Bingen

**"LES BASES DE L'ALIMENTATION"** Présentation de Ste Hildegarde, sa vision de la santé et de l'alimentation, vertus thérapeutiques des aliments, échanges et dégustations. 20€/personne

Mercredi 2 Novembre 13h30-16h30  
Mercredi 21 Décembre 13h30-16h30

**"FAIRE SON PAIN MAISON 100% EPEAUTRE NON HYBRIDE"** Toutes les astuces pour vous lancer à la maison en fonction de vos objectifs et vos contraintes, avec ou sans robot! Vous repartez avec votre pain chaud. 30€/personne

Samedi 29 Octobre 14h-17h30  
Lundi 19 Décembre 14h-17h30

**"LES CINQ PILIERS DE LA SANTE"** La santé CORPS ÂME ESPRIT développée dès le moyen-âge! Les principes de l'alimentation, les différents remèdes, l'élimination des toxines et toutes les recommandations pour le quotidien! 15€/personne

Vendredi 21 Octobre 20h00-22h00  
Mardi 20 Décembre 20h00-22h00

**INSCRIVEZ VOUS DÈS MAINTENANT!**

Angéline BADEAU - Thérapeute Hildégardien  
6, impasse Villeneuve 44320 ST PERE EN RETZ  
06 08 81 21 54 - ang.badeau@gmail.com  
www.equilibreetsante-stehildegard.com

# Recettes

**Coings rôtis au miel, cannelle et graines de fenouil** (recette issue du livre "Épeautre, fenouil et compagnie" de Marion Flipo)

**Pour 4 personnes:**

- 1 poignée d'amandes effilées
- 25cl d'eau
- 80g de miel
- 15g de graines de fenouil
- 1 petit bâton de cannelle
- 2 coings mayens (environ 600g)
- 40g de beurre salé
- 120g de mascarpone
- 30g de sucre glace
- une pointe de couteau de vanille



- Torrifier les amandes effilées au four, à 150° pendant 10 minutes. Sortir les amandes du four et augmenter la température à 180°.
- Dans une casserole, porter à frémissement l'eau, le miel, les graines de fenouil et le bâton de cannelle. Faire frémir à couvert pendant 15 minutes, puis passer au chinois à étamine pour ne garder que le liquide.
- Pendant ce temps, éplucher les coings à l'aide d'un économe et les détailler en gros morceaux.
- Les disposer dans un plat à gratin et recouvrir de l'infusion de fenouil. Parsemer de morceaux de beurre.
- Enfournier pour 1h30 en remuant toutes les demi-heures.
- Au fouet, mélanger le mascarpone avec le sucre glace et la vanille. Réserver au frais.
- Pour servir, dresser la crème dans le fond de l'assiette, poser au-dessus les coings rôtis, parsemer d'amandes effilées torrifiées.

## Butternut farcie à la vapeur

- 1 petite butternut pour 2 personnes
- 1 oeuf pour 2 personnes
- 1 cac de moutarde
- Environ 50g de riz d'épeautre cuit par personne
- Quelques châtaignes cuites (facultatif)
- Sel, poivre, curry, pyrèthre
- Tomme de brebis



- Couper les butternuts en deux dans la longueur, retirer les graines et les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes (15 minutes minimum).
- 7 minutes avant la fin de cuisson, rajouter les oeufs entiers dans le panier vapeur (cuisson mollet)
- Mettre les oeufs dans l'eau froide pour arrêter la cuisson, sortir les demi-butternut et les creuser avec une petite cuillère en mettant la chair dans un saladier. L'écraser à la fourchette.
- Eplucher les oeufs et les couper en petits morceaux dans une assiette.
- Mettre les oeufs dans le saladier avec la chair de butternut, écraser, rajouter la moutarde, les épices, le sel, le riz d'épeautre cuit et mélanger le tout. Vous pouvez également rajouter quelques morceaux de châtaignes cuites.

- Placer les demi-butternuts dans un plat à gratin. Les remplir de farce et parsemer de tomme de brebis râpée
- Laisser fondre le fromage quelques minutes au four à 150° et régalez vous!

AVEC STE HILDEGARDE  
Equilibre  
& Santé

Ateliers Boutique Conseils

Angéline BADEAU - Thérapeute Hildegardien  
www.equilibreetsante-stehildegardie.com  
06 08 81 21 54 - ang.badeau@gmail.com

Retrouvez toutes les autres newsletters sur mon site internet!  
Pour vous désinscrire, merci d'envoyer un mail à [ang.badeau@gmail.com](mailto:ang.badeau@gmail.com)