

A1: Hildegarde Sa vision de la santé et de l'alimentation.

- Petit survol historique de qui est Hildegarde Von bingen
- Les 4 humeurs et les 4 éléments base de la vision de la santé chez Hildegarde
- L'alimentation, conseils généraux selon Hildegarde

Ensuite suit une partie où l'on prend un à un chaque aliment tel qu'Hildegarde en parle avec une comparaison avec ce que la science nous révèle aujourd'hui

- L'Epeautre et les céréales selon Hildegarde
 - Les fruits et les légumes selon Hildegarde
 - Les épices selon Hildegarde
 - La viande et les produits laitiers selon Hildegarde
-

A2: la spiritualité, clé de la santé selon Ste Hildegarde - le cancer et le système immunitaire selon Hildegarde.

- La spiritualité selon Hildegarde (Liber Vitae Meritorum, Liber divinatorum operum, Scivias)
 - Ce qu'est le cancer selon la science et selon Hildegarde
 - Les conseils de prévention primaire, secondaire et tertiaire du cancer selon Hildegarde
 - Les remèdes conseillés par Hildegarde pour le cancer
-

A3: la digestion, base de la santé selon Hildegarde. Ses moyens préventifs et curatifs des maladies de l'appareil digestif.

- Le fonctionnement du foie, des intestins et de l'estomac
- L'explication des dysfonctionnements chez Hildegarde et par la naturopathie
- Le rôle de la prévention par l'alimentation chez Hildegarde

- Les remèdes proposés par Hildegarde pour les intestins, le foie, la rate et l'estomac
-

A4: Hildegarde et la santé de la femme de l'adolescence à la ménopause.

- Le fonctionnement des ovaires, de l'utérus, des hormones féminines
 - Les problèmes de santé de la femme (règles douloureuses, absence de règle, fibromes, ménopause, etc...) et les remèdes proposés par Hildegarde
-

A5: la peau, les allergies et les maladies rhumatismales selon Hildegarde.

- Ce qu'est l'allergie expliquée par la science et par Hildegarde
 - Le rôle de la prévention des allergies selon Hildegarde
 - Les remèdes pour les allergies selon Hildegarde
 - L'explication des maladies rhumatismales selon Hildegarde
 - Les remèdes d'Hildegarde pour les maladies rhumatismales (goutte, arthrose, fibromyalgie, sclérodémie, etc.)
-

A6: le poids et la dépression selon Hildegarde.

- La prévention de l'obésité chez Hildegarde (aspects physiologiques, psychologiques et spirituels)
- Les conseils pour diminuer le poids chez Hildegarde
- Les causes de la dépression selon la science et selon Hildegarde
- Les remèdes proposés par Hildegarde pour la dépression