



Bulletin Sainte Hildegarde

Santé, Vitalité, Joie de vivre

Recettes originales
fait en maison

et de



Commandes sur:
www.hildegarddrogerie.ch

Hildegarde Droguerie
Marktplatz 14, 2540 Grenchen

Tel:032 652 19 14
dropa.arnold@dropa.ch

Nous sommes heureux, par ce bulletin **Sainte Hildegard**, de redécouvrir avec cette religieuse les grandes lois de la prévention et les remèdes pouvant aider à soigner nombre d'affections rebelles de notre temps. Sensibles à ces enseignements et mettant en pratique ses conseils, depuis de nombreuses années, nous publions des articles concernant Sainte Hildegarde.

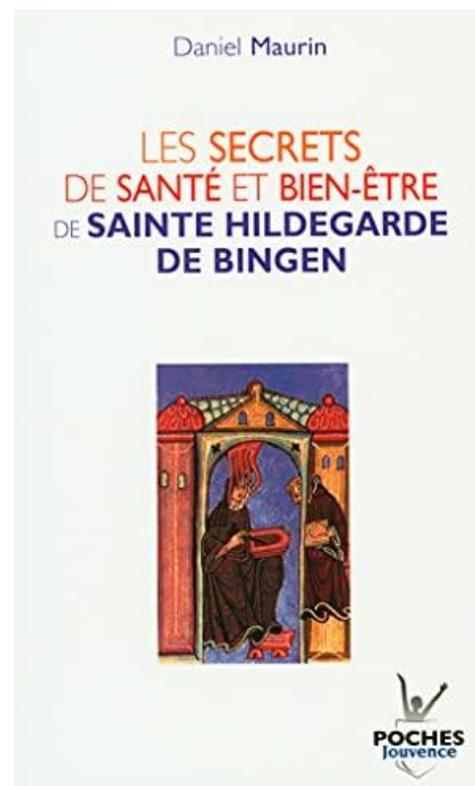
Dans ce bulletin, nous nous limiterons à donner **quelques aperçus** de ses enseignements concernant **l'alimentation de santé**; ils sont tirés en partie des ouvrages de Daniel Maurin (t): *Sainte Hildegarde, la santé entre ciel et terre*, (éd.Jouvence), de l'ouvrage *L'épeautre gourmand*, et des conseils et recommandations de M. Posch (Autriche) ayant travaillé avec le Dr Hertzka et de notre propre expérience.

Nous conseillons particulièrement d'autres livres tels que: *Les secrets de cuisine de Ste Hildegarde* qui présente en particulier les valeurs curatives des aliments (très instructifs) mais aussi *La petite pharmacie domestique*, un recueil de plantes expliquées par Ste Hildegarde ou encore un livre de recettes très intéressant: *L'épeautre gourmand*, pour bien découvrir comment cuisiner cette merveilleuse céréale, l'épeautre.

Information : les textes entre «guillemets» sont de sainte Hildegarde.

Sommaire du bulletin

Edition et sommaire	2
Introduction	3
Force des aliments, et aliments tempérés	3-5
Céréales conseillées	6-9
Légumes et Fruits conseillés	10
Boissons de santé, plantes et condiments	11-15
Comprimés aux herbes	15-18
Une cuisine adaptée	18
Monodiètes	19-20
Indications, Index français-allemand	21-29
Vins aux herbes	30-35
Les gâteaux de santé	36-37
Les recettes de base	37-40
Les pierres précieuses	43
Conclusion, Grenier d'Epeautre	44



Daniel Maurin (t): *Sainte Hildegarde, la santé entre ciel et terre*, (éd.Jouvence),

Sainte Hildegarde, santé, vitalité, joie de vivre

Introduction

Près de Mayence en Allemagne, en **1098**, une petite fille douée de dons exceptionnels, lui permettant de recevoir à livre ouvert des secrets du ciel, naissait à Bermersheim. Devenue religieuse, puis abbesse bénédictine à trente huit ans à Bingen, elle reçut alors des **visions** qui prirent une telle dimension que son confesseur lui demanda de les rédiger. Dieu révéla à sœur Hildegarde une médecine à la portée de tout le monde. Elle a été reconnue comme une conscience de l'Europe entière. Trois papes successifs ont écouté ses conseils inspirés, ainsi que l'empereur d'Allemagne Frédéric Barberousse, le roi d'Angleterre Henri II...



Ses conseils, **en particulier pour la santé**, eurent un grand retentissement au 12e -13e siècle, puis sont tombés dans l'oubli, sauf pour la consommation régulière de l'épeautre. "Pour ce qui est de la médecine pure, écrivait en 1950 le **Dr Hertzka** dans son livre «Voilà comment Dieu guérit», personne n'en avait pris sérieusement connaissance".

Ainsi, son grand livre Scivias, le livre des "subtilités des créatures divines", couvre 10 années de visions (1141-1151). La deuxième période des révélations dure sept ans (1151- 1158). Durant ce temps, Hildegarde compose son livre de médecine, un recueil de lettres, un livre de commentaires de l'Evangile et un livre de chants. Puis, pendant cinq années (1158-1163), elle rédige le livre Vita meritorum, ("L'homme, œuvre de Dieu").

Hildegarde nous donne cette vision de «l'homme total» (corps, âme et esprit), en nous conduisant aux sources de la santé. Elle nous enseigne que nous ne pouvons vivre en pleine santé sans retrouver notre unité intérieure. Cette vision de la santé nous conduit donc à considérer l'être humain sous trois aspects : **physique, psychique et spirituel**.

Bien qu'elle nous indique de nombreux remèdes pour nous soigner, elle met à la première place la prévention, qui repose principalement sur une alimentation correcte avec des aliments purs. Ces aliments sont non seulement source de santé et de vitalité pour le corps, mais aussi source de jouvence pour l'âme qui vit alors dans la sérénité et la joie. En consommant surtout les aliments et les plantes de la joie tels l'épeautre, le fenouil, les châtaignes... conseillées par Hildegarde, il est possible de nous transformer, dans notre fonctionnement organique, tissulaire et cellulaire et nous donner la santé totale (corps, âme et esprit) et la vitalité rayonnante.

Force des aliments

Les aliments ne doivent pas être plus forts que la constitution : les céréales complètes, les aliments concentrés, même s'ils sont biologiques., peuvent engendrer des maladies des surcharge si la constitution est faible. L'astérisique signale ceux qui sont bons pour les personnes en bonne santé mais déconseillés aux malades.

Aliments tempérés

Les aliments crus ou sauvages blessent l'organisme: ils doivent être tempérés par le feu ou par les condiments, sinon «les mauvais sucs de ces aliments, qui auraient dû être tempérés et éliminés au moyen du feu ou de quelque autre condiment, notamment le sel ou le vinaigre, montent vers la rate, la font enfler et la rendent douloureuse».

Les crudités seront source de santé si elles sont tempérées par un assaisonnement approprié, dans lequel on les laisse «macérer» un moment avant consommation : citron, huile, vinaigre, sel, yoghourt, qui les imprègnent et les «cuisent à froid», les rendant ainsi conviviales pour l'estomac.

C'est important pour la laitue qui acquiert par cet assaisonnement anticipé des propriétés précieuses.

Sobriété alimentaire : la voie du juste milieu !

Dans nos pays d'abondance, nous «creusons notre tombe avec nos dents». Il convient donc de «manger moins qu'on ne le pourrait et travailler» nous dit Hippocrate. Sainte Hildegarde encourage toujours **la voie du juste milieu**, qui est celle de la sobriété (ne pas grignoter, ne pas manger sans faim; sortir de table sans être repu)

Alimentation vivante

L'alimentation doit être pleine d'énergie vitale: ce qui exclut les plats réchauffés, les aliments avariés, les fruits pas assez mûrs ou trop mûrs, les nourritures mortes, trop crues, trop cuites ou recuites, les conserves. On ne devrait normalement ingérer de la nourriture que lorsque **le dernier repas est entièrement digéré**, ce qui exclut une surcharge lors du repas et le grignotage entre les repas.

Simplicité

On ne peut tout mélanger pêle-mêle: certaines associations d'aliments sont toxiques ; il conviendra d'éviter les mélanges trop compliqués pour retrouver le charme d'une alimentation simple. Par contre, l'addition de condiments et d'aromates favorise la digestion: Hildegarde nous en conseille de nombreuses : **la menthe, le galanga, l'anthémis, le psyllium, l'hysope, la noix de muscade, la cannelle, le cumin pour le fromage, bref les bonnes herbes...**

Modes de cuisson

Sont recommandés les modes de cuisson à feu doux, de manière à ne pas brutaliser les aliments (ce qui exclut l'usage de la cocotte minute), avec un peu d'eau ou d'huile au fond ou à la vapeur (dans un couscoussier) ainsi que dans le four traditionnel, en utilisant des récipients en inox, émail, fonte, terre ou bois mais en évitant l'aluminium, l'étain, le cuivre. Selon notre expérience, nous recommandons l'utilisation de certains cuit-vapeur adapté à la cuisson en douceur.

Adaptation individuelle

Il n'existe pas d'alimentation standard pour tous en tous temps: il convient de respecter les saisons, les latitudes, les âges et constitutions: on ne peut consommer sans troubles en hiver ce qui pousse en été et inversement; la nature nous apporte à chaque saison l'alimentation qui convient à nos besoins à ce moment particulier de l'année; on ne nourrit pas un esquimau comme un habitant des tropiques, un enfant comme un adulte, un sédentaire comme un travailleur de force.

Une nourriture savoureuse

En bons français, habitués à une cuisine savoureuse, nous sommes servis avec notre sainte. Elle nous donne une grande leçon de raffinement: son principe de subtilité !

Lorsqu'elle nous indique les aliments lourds ou légers, ceux qui rendent gais ou tristes, la manière de les assaisonner ou de les apprêter, elle nous emmène plus loin que ce qui flatte le goût - plaisir d'un instant - vers une paix physiologique durable!

Les aliments de la joie

Certains aliments ont la palme d'or de la santé, car ils sont à la fois digestes, nourrissants et peu encrassants. On pourra donc les utiliser largement dans la cuisine, sous toutes les formes. De surcroît, ils sont source de joie et d'allégresse.

CÉRÉALES CONSEILLÉES

1 - L'épeautre

Reine des céréales, d'après Hildegarde de Bingen, elle se prépare en grains, riz, flocons (au petit déjeuner ou dans la soupe de légumes), semoule ou pâtes.

«L'épeautre est un excellent grain, de nature chaude, gros et plein de force, et plus doux que tous les autres grains: à celui qui le mange, il donne une chair de qualité, il fournit un sang de qualité. Il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme.»



Véritable ancêtre des céréales modernes, les premières traces de sa culture datent de 9000 ans avant JC. Consommé en abondance jusqu'à l'époque romaine, puis abandonné au profit des blés froments pour des raisons de rendement, l'épeautre fut redécouvert par le grand public il y a seulement une trentaine d'années. Etant donné qu'il a été totalement oublié de la sélection variétale, son gluten est de très bonne qualité; il évite bien des allergies. On a pu ainsi obtenir à partir de l'enseignement de Ste Hildegarde ce que l'on a appelé la "cuisine selon Sainte Hildegarde". Elle repose d'abord sur cette merveilleuse céréale qu'est l'épeautre, qu'elle qualifiait de miraculeuse. L'épeautre nous fournit tout ce qu'il faut pour la santé" précise le Dr. Strehlow. Elle est donc la "céréale santé" par excellence. Elle est celle qui tient le haut de l'échelle établie par Hildegarde en fonction de sa valeur pour l'homme.

Elle a énuméré **17 qualités** en faveur de l'épeautre qui en font une céréale unique :

"L'épeautre est la meilleure des céréales. Elle a vertu de réchauffer (sans donner de mauvaise graisse), il est très riche et plus tendre que tous les autres grains. L'épeautre assure une bonne chair. Il génère du sang de qualité, confère la gaieté du cœur et la grâce d'une belle humeur. De quelque façon qu'on le mange, sous une forme ou une autre, comme pain, ou comme tel autre met (cuit), l'épeautre est excellent et délicat."

On peut ainsi bien nourrir les **enfants**, des tout-petits aux plus grands, avec une bouillie de farine d'épeautre, sans avoir à compenser par des compléments nutritifs. Les semoules d'épeautre peuvent être servies sans crainte à des malades La cuisine à l'épeautre donne de la bonne graisse, donc, ne rend ni gros ni maigre. Le pain doit être fait avec de la farine de grand épeautre qui a plus de gluten (qui le fait lever); ainsi que toutes les fabrications, pâtes et tout ce qui est à base de farine pour les potages et les pâtisseries. L'épeautre en grain est plus riche. Il est préférable et plus agréable pour la cuisson d'utiliser l'épeautre émondé (riz d'épeautre) à manger en salade ou comme du riz.

On **s'habitue** en général très facilement à l'**épeautre** comme à quelque chose de vraiment excellent, d'agréable.

L'épeautre contient quatre fois plus de magnésium que le blé, du phosphore, des vitamines B1 et B9. Il est également riche en protéines. Il apporte les huit acides aminés essentiels à l'organisme avec la présence de la lysine (acide aminé basique, indispensable constituant des protéines). Naturellement riche en lipides, protides et glucides l'épeautre est une céréale à haut rendement énergétique et calorique. 100g d'épeautre apportent en protéines la quantité journalière nécessaire à notre organisme. Riche et équilibré en éléments minéraux: 4 fois plus de magnésium que le riz brun, 5 fois plus de phosphore que le soja. 100 g d'épeautre apportent l'équivalent de 2 verres de lait en calcium.

Nous avons constaté que vous étiez **nombreux** à vouloir **changer votre alimentation** mais sans forcément avoir le temps de changer votre façon de cuisiner ou encore convaincre le reste de votre famille de "changer". Nous avons souvent entendu : **l'épeautre c'est bien mais comment le cuisiner?**

Comment faire pour que ce soit bon ?

Alors surtout ne changez presque rien à votre façon de cuisiner: remplacez seulement vos ingrédients quotidiens autant de fois que vous le pouvez par l'épeautre: farine, grain ou riz, semoule, pâtes et vous vous apercevrez très rapidement que l'épeautre, reine des céréales, est devenue votre alimentation de base. Après et seulement après vous pourrez approfondir une autre façon de cuisiner.

Extrait du livre l'Epeautre Gourmand, édition allemande traduite en français. Rappelons que l'épeautre était, il y a dix ans à peine, une céréale en voie de disparition dont on avait presque oublié le nom, et rares étaient ceux qui savaient encore comment le cuisiner. Une centaine d'années auparavant, l'épeautre était pourtant la principale céréale des contrées alémaniques, où elle finit par céder la place au blé : la quantité l'emporte bien souvent de nos jours sur la qualité.

C'est au **Dr Gottfried Hertzka**, médecin allemand et éminent spécialiste de la médecine hildegardienne que revient l'immense mérite d'avoir sauvé l'épeautre de l'oubli en révélant ses bienfaits à un vaste public. L'épeautre est aujourd'hui disponible principalement dans les points de vente hildegardiens, mais aussi dans la plupart des maisons de régime; les «Amis d'Hildegarde» ont eu à cœur de développer une large gamme de produits d'épeautre. Nous recommandons vivement cette merveilleuse céréale à tous, bien-portants ou malades, sans restriction aucune.



Dinkel Kernotto

L'épeautre véritable:

L'épeautre est cette graminée dont la dénomination latine est *Triticum spelta*. Si, comme l'affirme Sr Rose-Marie Muller, l'épeautre «n'a guère connu de pression sélective», il faut savoir qu'il s'est trouvé des agronomes soucieux d'augmenter le rendement de cette céréale qu'ils ont, à cette fin, croisée avec le blé. Comme le souligne.

M. Helmut Posch, éminent spécialiste autrichien de la médecine hildegardienne : “loin d'améliorer l'épeautre, ces hybrides constituent un échec (...) il s'est trouvé des fournisseurs peu scrupuleux pour le commercialiser sous le nom d'épeautre! Là est le scandale: cela revient à jouer avec la santé des consommateurs, en particulier si l'on songe aux personnes allergiques au froment qui font confiance à sainte Hildegarde. Et c'est à vous déguster de l'épeautre. (...) Or, l'**épeautre véritable**, sous toutes ses formes, n'a aucun arrière-goût et ne doit pas en avoir! Si vous trouviez aux produits ou au pain d'épeautre que vous achetez une saveur suspecte, changez aussitôt de fournisseur. En Allemagne, les produits de moulins spécialisés porte le label «Urdinkel» qui garantit son authenticité.



Epeautre ou petit épeautre ?

C'est une polémique qui n'existe qu'en France et qui est étrangère à Sainte Hildegarde. Comme nous l'avons vu, l'épeautre s'appelle en latin *Triticum spelta*, en allemand Dinkel (en dialecte souabe Spelz, en anglais Spelt). Or, il existe une variété de graminée apparentée au blé elle aussi, qui s'appelle en latin *Triticum monococcum*, ce qui correspond à l'allemand Einkorn et au français engrain, tout va bien jusque là, si ce n'est que l'appellation populaire de l'engrain dans notre langue est «petit épeautre». Or, sainte Hildegarde ne fait aucune mention de cette graminée; d'ailleurs toute confusion entre les deux céréales est exclue en allemand comme en latin, et c'est en France seulement qu'il convient de «veiller au grain» afin de se procurer le vrai *Triticum spelta* (**grand épeautre ou épeautre**)!

LE PAIN D'EPEAUTRE



Le pain d'épeautre est bon pour tous. La farine d'épeautre s'utilise exactement comme la farine de blé. Vous pouvez aisément remplacer votre farine de blé par de la farine d'épeautre (ou grand épeautre). Pourquoi faire son pain d'épeautre ? C'est le meilleur moyen de manger de l'épeautre chaque jour! De plus en plus de personnes ou de familles s'équipent pour faire leur pain (machine ou pétrin) et découvrent ainsi la joie de la bonne odeur du pain à la maison (très économique). Vous pouvez très bien faire votre

pain à la main, il suffit de quelques minutes; il n'est pas nécessaire d'être équipé pour commencer, sinon vous risquez de ne jamais commencer! La cuisson peut se faire tout simplement dans votre four traditionnel ou votre cuisinière à bois. (qui reviennent à la mode).

Pour faire votre pain d'épeautre, vous pouvez choisir différents types de farines (ou blutage) pour faire du pain blanc au pain très complet : Dinkel Weissmehl (630 = T65) pour un pain blanc (où les gâteaux), Dinkel-Halbweissmehl (812 = T80) oder Dinkel-Ruchmehl (1050 = T110) légèrement plus complète est la plus répandue, elle convient pour le pain, les gâteaux, la cuisine. Dinkel-Vollkornmehl pour un pain **complet, (recette du pain à la fin de ce livret page 24 et 25).**

2 - L'avoine (Hafer):

«Elle constitue une nourriture généreuse et saine pour les gens en bonne santé: elle leur donne une âme joyeuse, une intelligence nette et claire, un beau teint et une chair plein de santé».

3 – Le Seigle (Roggen):

«Il est amaigrissant et bon pour les gens en plein santé, indigeste pour les malades

LÉGUME DE SANTÉ: le fenouil

«Le fenouil contient une douce chaleur, et sa nature n'est ni sèche ni froide. Mangé cru, il ne fait pas de mal. De quelque façon qu'on le mange, il rend le coeur joyeux ; il procure à l'homme une douce chaleur, une bonne sueur et assure une bonne digestion. Sa graine est également de nature chaude et elle est bonne à la santé si on l'ajoute à d'autres plantes dans les médicaments. Celui qui mange du fenouil chaque jour à jeun (par exemple en mastiquant les semences) diminue le flegme et la décomposition, adoucit l'odeur de son haleine, et s'assure une bonne vue grâce à sa bonne chaleur et à ses bonnes propriétés »



Les légumes suivants sont également recommandés: le céleri, les courges, les raves, le raifort, les carottes, les oignons (cuits seulement), la laitue (seulement si elle est assaisonnée à l'avance), la scarole, les pois chiches, les fèves, les radis*, l'ail (cru seulement), le cresson, le pissenlit.

FRUITS CONSEILLÉS

1- Les châtaignes:

«Ce fruit est utile contre toute faiblesse qui est dans l'homme. Mangez-en souvent avant et après le repas : le cerveau s'en nourrit, les nerfs se fortifient et ainsi passera le mal de tête. Le châtaignier est très chaud et, à cause de sa chaleur, il possède de grandes vertus, car il symbolise la modération et tout ce qui est en lui est utile contre toutes sortes de faiblesses.»



Sont également bons pour la santé : les coings (contre les rhumatismes), les pommes, les poires (cuites), les cerises, les dattes*, les figues (pour les malades surtout), les mûres, framboises, citrons, oranges, cornouilles, nèfles, prunelles, cynorhodons cuits.

2 - Les amandes:

«Que celui qui a le cerveau vide, une mauvaise couleur du visage, un mal de tête, mange souvent le fruit de l'amandier : cela remplit son cerveau et lui donne une bonne couleur.» On peut consommer de cinq à dix amandes par jour pour fortifier le cerveau.

POISSONS, VIANDES, VIANDES ET SOUS-PRODUITS ANIMAUX

Sainte Hildegarde nous parle surtout des **poissons de rivière** tels que la truite, le brochet, la perche, l'alose, la loche, le gardon, la carpe.

Les viandes saines sont le poulet, le chevreuil, le cerf, l'autruche, le canard, l'agneau et le mouton(sauf l'hiver), le bœuf.

1- Beurre, lait et fromage:

«Ces produits du lait de vache peuvent être mangés en quantité modérée par le malade comme par le bien portant, par l'homme froid comme par l'homme chaud.» « Pour bien digérer le fromage, y ajouter une pointe de couteau de cumin. »

L'avantage des techniques modernes nous permet de mieux utiliser les céréales en remplacement des produits animaux.

Les boissons végétales (épeautre, amande, châtaigne) peuvent remplacer efficacement et quotidiennement tous les laits d'origine animale (plus digeste, absence de lactose, riche en calcium..).

2 Les œufs:

«Ils peuvent être mangés, mais avec modération, car, pour les viscères malades de l'homme, ils sont aussi nocifs que de la farine pas cuite, car ils se collent solidement en eux et provoquent dans l'estomac des écoulements et des humeurs. Mais l'homme qui a des viscères en bon état pourra les dominer.»

AUTRES ALIMENTS

Le sucre de canne brut:

«Une fois sec (séché à la chaleur), pris dans les aliments ou la boisson, il reconforte.»

Le sel: «Il est utile à l'homme pour de nombreux usages. Si on mange sans sel, l'intérieur du corps devient tiède ; mais manger avec du sel en quantité modérée donne force et santé.» Le goût du sel ne doit pas dominer.

Le vinaigre de vin: «Il est bon à ajouter à tous les aliments, si on l'ajoute de telle manière qu'il ne leur enlève pas leur saveur, mais que l'on y sente modérément le goût du vinaigre. Pris ainsi avec un peu de nourriture, il évacue la pourriture contenue dans le corps de l'homme, diminue en lui les humeurs, et la nourriture passe en lui par la voie droite. »

BOISSON DE SANTÉ

Il convient de boire un peu aux repas pour permettre une **bonne digestion**: «On travaille en mangeant comme la meule en moulant, ce qui réchauffe, dessèche et donne soif. Si l'on ne buvait pas de temps en temps au cours des repas, par petites gorgées, on s'alourdirait intellectuellement et corporellement et on ne se préparerait pas un bon suc sanguin ni une bonne digestion. Mais si, au cours du repas, on boit immodérément, il se produit une mauvaise inondation dans les humeurs qui sont diluées.»

A part l'eau plate, certaines tisanes sont excellentes pour la santé (fenouil, camomille, sauge, mélisse, lavande). Hildegarde recommande particulièrement la tisane de fenouil chaude ou froide pendant la journée. A consommer sans modération! Voir rubrique fenouil.

Epeautre torréfié: on le prépare en faisant bouillir pendant dix à vingt minutes les grains entiers torréfiés, que l'on peut réutiliser six fois de suite en ajoutant de nouveaux grains. On peut trouver facilement maintenant de l'épeautre torréfié instantané pour remplacer le café.

Le vin doit être «humanisé» avec un peu d'eau ou un bout de pain «pour que sa force et sa chaleur soient tempérées et équilibrées.»

PLANTES ET CONDIMENTS

Ste Hildegarde recommande de nombreuses herbes et épices qui peuvent s'adapter à la cuisine en particulier. Nous avons sélectionné les principaux :

Aneth graines: Hildegarde conseille d'en mettre dans la sauce salade. Cuit, il dissipe les rhumatismes (à mettre dans les préparations culinaires).

Cannelle poudre: "Elle a des forces vigoureuses. Qui en mange souvent, diminue en lui les mauvaises humeurs et s'en procure de bonnes.

Céleri poudre: Le céleri utilisé cuit, procure des humeurs saines (HdB).

Baie de Cynorodon: Selon Hildegarde, pour les estomacs délicats et les personnes très malades en manger crus, après trempage. Les baies de Cynorodon sont reconnues être riches en vit C naturelle. En confiture: redonne de la vitalité et vermifuge (enfants).

Cumin poudre: "Epice qui augmente la digestion des fromages. Favorise la créativité et l'équilibre mental" Nombreuses autres qualités cf écrits Hildegarde. Utilisation : à saupoudrer sur les fromages ou les plats préparés.

Les épices de Les épices de la joie utilisées de toutes les manières possibles comme épices

la joie poudre: Mais surtout pour la fabrication des gâteaux de la joie, petits sablés et biscuits:

La muscade

D'après Hildegarde, parmi les épices exotiques, la muscade mérite un premier prix : "la muscade dilate le coeur, purifie les sens et confère une claire intelligence".

La cannelle

Concernant la cannelle : "la cannelle a de puissantes vertus. Si l'on en prend souvent, elle réduit les humeurs viciées de l'organisme et assure des humeurs saines".

Les clous de girofle

Les clous de girofle ne sont pas évoqués chez Hildegarde pour leur valeur aromatique mais pour leurs vertus thérapeutiques.

Fenouil - Graines: “Mangé régulièrement, il rend les gens heureux” (Hdb). Il favorise une meilleure irrigation, une meilleure digestion et une haleine fraîche.
Utilisation : en tisane ou à croquer - verser 3 min dans de l’eau bouillante, filtrer.
Peut être réutilisé une seconde fois.

Fenugrec poudre: En cas de manque d’appétit, fièvre. A prendre avant les repas, soit dans la nourriture, une pointe de couteau, ou dans du vin chauffé.

Galanga poudre: Ste Hildegarde a dit : “Celui qui a des douleurs au cœur, ou sent défaillir son cœur, qu’il mange sans tarder une quantité suffisante de galanga, et il ira mieux”. Le Dr. Strehlow, nous explique quand et comment utiliser le galanga: douleurs cardiaques, faiblesse cardiaque, crise d’angine de poitrine, infarctus (traitement préventif et curatif) (...) crampes gastro-intestinales (syndrome de Roemheld), problèmes circulatoires, état de faiblesse ou d’épuisement.



Gentiane moulue: “Faiblesse du cœur” - Utilisation : Assaisonnement pour les soupes - 2 à 4 pointes de couteaux par assiette.

L’Hysope: L’Hysope est une plante (d’après Ste Hildegarde) "qui est douée d’une telle force que pas même le roc ne saurait lui résister et l’empêcher de croître là où elle est semée. Prendre souvent de l’Hysope purge l’organisme de l’écume malsaine et fétide des humeurs péccantes, tout comme la chaleur se charge d’écumer ce qui bouillonne dans la marmite. L’Hysope est bonne dans tous les mets. Cuite et pulvérisée, elle est plus profitable que crue. Prise dans la nourriture (comme aromates) elle rend le foie "alerte" (performant, actif) et assainit quelque peu aussi les poumons. Si l’on a de la toux et (en même temps) le foie malade ou encore si l’on halète du fait des poumons que l’on prenne de l’hysope avec de la viande ou en sauce et l’on sera soulagé."

Menthe aquatique Idéale pour éliminer les graisses, l’essoufflement dû à la surcharge de poids.

moulue : “Celui qui a l’estomac lourd à force d’avoir trop mangé et trop bu, doit souvent manger de la menthe aquatique, crue ou cuite avec de la viande ou dans une soupe, pour que son malaise désagréable disparaisse. ” (HdB)

Menthe crépue moulue: “Elle donne un bon goût et une saveur agréable à tous les mets. Mangée de cette manière, elle chauffe l’estomac et permet une bonne digestion. ” (HdB)

Utilisation: dans la cuisson ou à saupoudrer.

Mélange pour électuaire de poire (galanga, réglisse, sarriette, méum ou fenouil des Alpes). Pour la préparation de l'électuaire au miel de poire. Il donne une forte épuration et désintoxication de l'estomac. **"Cette composition est plus précieux que l'or"** (Hildegarde).

Recette de l'électuaire avec la poudre de miel de poire:

Ingrédients nécessaires: 1 kg de poires, 70g de poudre, 80-100g de miel.

Préparation: Prenez des poires, coupez-les, jetez les pépins et faites cuire les poires dans l'eau (jeter l'eau de cuisson) et écraser-les pour avoir une purée. Mettez la poudre dans le miel un peu chauffé, ajoutez les poires et mélangez tout en remuant fortement (faites cuire une fois) et mettez le tout dans des petits pots bien fermés et mettre au réfrigérateur. *Emploi:* 1 cuillère à café le matin, 2 cuillères à

Psyllium graines: "Pour un bon nettoyage des intestins et favorise la digestion" (HdB)

Utilisation: à jeun, une cuillère à café dans un verre d'eau, ou à saupoudrer sur les plats préparés. D'après Hildegarde, idéal pour le transit.

Tisane de fenouil: Fenouil 75 % - Balsamine 25 %

et balsamine Tisane très importante dans les compositions d'Hildegarde: Tisane pour les nerfs, pour apaiser. *Utilisation:* Préparer 5 cuillères à café à mettre dans de l'eau bouillante : 3 min. Filtrer. Tisane à boire froide tout au long de la journée.

Racine de réglisse: Rend le repas plus doux et raffiné. Le réglisse donne une voix claire, rend de bonnes humeurs, éclaircit les yeux et favorise une excellente digestion (Hdb)

Utilisation: à saupoudrer sur les plats.

Sarriette: faiblesse du cœur et trouble gastro-intestinaux. "Celui dont le cœur est affaibli et l'estomac malade, qu'il mange souvent de cette plante, mais sans la faire cuire." HdB

Poivre blanc: Voici ce que nous dit Hildegarde : "Si quelqu'un est fantasque (difficile, s'il a la rate malade) et a perdu l'appétit, de sorte qu'il n'a plus de plaisir à manger, qu'il mette un peu de poivre dans sa nourriture et qu'il en prenne aussi sur du pain, et sa rate s'en trouvera mieux, tandis que sa répugnance pour la nourriture cédera."

Pavot graines: à manger avec de la compote, favorise un bon sommeil.

Pyrèthre d'Afrique La défense immunitaire; le transport d'oxygène et l'équilibre acido-basique

Moulu: comptent parmi les fonctions vitales de notre sang. Pour accompagner ces fonctions, Hildegarde conseille le pyrèthre qui favoriserait “un bon sang, une bonne digestion et un esprit clair”. Permet également une bonne assimilation des vitamines et des minéraux.

Utilisation: dans la cuisson de l'épeautre ou des aliments, ou à saupoudrer sur des plats préparés.

Serpolet moulu: Pour obtenir une peau nette, il est recommandé de cuire du serpolet le plus souvent possible dans des plats de légumes ou de viande : “Il a un effet purifiant et donne une belle peau”. (HdB).

Utilisation: dans la cuisson de l'épeautre ou des légumes, la viande, le poisson, ou à saupoudrer sur les plats.

CERTAINES PLANTES CONSEILÉES PAR HILDEGARDE SE TROUVENT

AUJOURD'HUI SOUS FORME DE COMPRIMÉS:

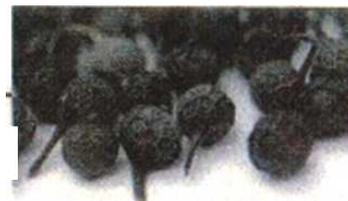
Bien-être des jambes: Pour la santé des jambes et des pieds. Pour renforcer la santé des jambes et des pieds, Hildegarde conseille “le mélange en poudre de pyrèthre”. Il contient du pyrèthre, du gingembre et du poivre consomme à jeun.

Céleri: En cas de suracidification - équilibre de l'acide urique. Hildegarde de Bingen recommande le mélange en poudre de céleri pour les différentes formes de suracidification.

Le mélange en poudre à base de céleri contenu dans les comprimés de céleri doit être préparé selon les recettes d'origine et comprendre des graines de céleri, de la rue, de la noix de muscade, des clous de girofle et de la saxifrage ainsi que de la poudre de coing, un “constituant de base hildegardien”.

Cubèbe: Concentration - esprit clair – sérénité.

L'humanité a toujours souhaité augmenter les facultés de l'esprit. Hildegarde attribue cette fonction au fruit du cubèbe: "Il rend l'esprit serein, éclaire le raisonnement et favorise le savoir. "



Un goût âpres et rafraîchissant révèle sensiblement l'énergie des tablettes de cubèbe. Elles se prêtent alors particulièrement aux situations qui exigent une attention intellectuelle soutenue : la vie d'écoliers, d'étudiants ou de personnes actives.

Dictame: Trop de cholestérol ?

Hildegarde attribue au dictame un effet positif sur le métabolisme des lipides du corps et sur la circulation sanguine. Elle écrit : L'épervière orangée renforce le coeur et diminue les mauvais fluides qui se sont tous accumulés au même endroit à l'intérieur d'une personne."



Fenouil: Grâce aux études scientifiques, les qualités positives du fenouil sont aujourd'hui parfaitement documentées. Hildegarde de Bingen recommande également le fenouil pour: une haleine fraîche, une bonne odeur corporelle, la sérénité, une bonne circulation, la désintoxication des intestins, la bonne digestion. Les comprimés de fenouil naturel ont un goût savoureux et frais.

Fenouil-Galanga : Rappelons les vertus du galanga, un tonifiant remarquable et excellent pour les personnes souffrant du coeur; Hildegarde "le galanga est d'une chaleur parfaite, il ne recèle nulle froideur et il est plein de force". Pour le fenouil, Ste Hildegarde nous précise: "De quelques manières qu'on en mange , le fenouil rend joyeux, assure un teint frais ainsi qu'une agréable odeur corporelle et une bonne digestion".

Fenugrec: Cure cardiaque à combiner avec la poudre de fenugrec et la boisson de fenouil - Hildegarde recommande d'en prendre trois avant et après le repas, en combinaison avec la boisson de fenouil. Le mélange doit être élaboré selon la recette de Sainte Hildegarde - galanga, pyrèthre, poivre blanc, farine de fèves et jus de fenugrec.

Galanga: Revitalise immédiatement - système cardio-vasculaire - renforce les défenses immunitaires Hildegarde attribue au galanga un effet revitalisant sur le système cardio-vasculaire. Ses substances gustatives capiteuses encore résorbées dans la bouche, ont un effet immédiatement rafraîchissant et stimulant. Après un repas trop riche, en renforcement de l'organisme entier (pour les défenses immunitaires) ou tout simplement pour plus de vitalité. Ces comprimés de Galanga revitalisent immédiatement! Il n'y a pas un adepte d'Hildegarde qui n'utiliserait pas de galanga, convaincu de ses effets.

Pyrèthre: Un sang en bonne santé, la digestion et la résorption "Le pyrèthre augmente le bon sang, élimine les mauvais fluides et renforce la santé. Il diminue la putridité dans l'homme et rend l'esprit plus clair. Mais il redonne également des forces aux faibles, et il ne laisse rien sortir du corps humain qui ne soit pas digéré, mais lui assure une bonne digestion." (HdB)

Ce fortifiant, selon Hildegarde, peut améliorer l'absorption des nutriments et se montrer efficace en cas de carences.

Sauge Pain: Élimination des toxines et mauvais fluides

En plus les flavonoïdes et des tanins précieux, la sauge contient également des huiles essentielles à effet antibactérien.

Hildegarde de Bingen recommande de manger régulièrement la sauge avec du pain, car "cela diminue la quantité des mauvais fluides corporels."

Selon la sainte, les comprimés de sauge peuvent aider le corps à résister naturellement aux problèmes de l'environnement.

Sivesan: Pour la santé, un teint parfait et une bonne digestion.

"Ce mélange d'herbes préserve la santé d'un homme bien portant, alors qu'un malade y puise de la force. Il fait aussi une bonne digestion, donne de l'énergie et un joli teint." (HdB)

Ce mélange "Sivesan Santé" est préparé selon les indications de Hildegarde avec du fenouil, du galanga, du dictame et de l'épervière orangée et doit être dégusté environ une heure après le repas principal.

LES ALIMENTS DÉCONSEILLÉES PAR HILDEGARDE

Certains aliments sont plus ou moins toxiques, même biologiques ; de surcroît, ils rendent tristes :

Parmi les céréales: l'orge et le millet

Parmi les légumes: le poireau (à moins de le faire tremper dans le vinaigre), les oignons crus, l'ail cuit le chou (indigeste), les pastèques, certains champignons, les lentilles.

Parmi les fruits: les fraises, les pêches, les prunes (à moins de les faire tremper dans du vin)...

Parmi les viandes : le porc, le cheval.

Parmi les épices : le gingembre, la graine de moutarde.

Pour les aliments apparus plus tard, comme les pommes de terre, le riz, reportons-nous à notre expérience, «le sentiment du corps» (Hippocrate). Nous éviterons cependant une nourriture polluée par les pesticides, frelatée par les transformations industrielles ou brutalisée par les modes de cuisson agressifs (cocotte minute, micro ondes).

Remplacez les viandes par des céréales

Pendant que la consommation de viande doublait en cinquante ans, celle de céréales (pain surtout) diminuait de moitié : c'est cet équilibre qu'il faut rétablir.

Sainte Hildegarde nous indique une céréale majeure: l'épeautre, sous toutes ses formes. Celle-ci peut remplacer avantageusement le blé entier, (qui génère des glaires) sous forme de pilpil, semoule, flocons et farines dans les préparations (potages, crêpes, gâteaux, pain), il convient d'utiliser l'épeautre, à la fois très nourrissante et très digeste, même pour les malades. Les légumes, crus et cuits, ainsi que les fruits, doivent aussi faire largement partie du menu: ils contribuent à rééquilibrer la flore intestinale.

Une cuisine adaptée

Contrairement à beaucoup d'écoles qui demandent un changement radical de régime, notre amie ne nous demande rien de tel: on n'a pas besoin de devenir végétarien, végétalien, crudivore, fructivore.

Simplement, on composera ses menus en évitant autant que possible les aliments toxiques, et en apprêtant certains mets d'une manière particulière. Ceci devient très vite une habitude dont on ressent aussitôt les bienfaits.

Par exemple, il est facile de commencer par préparer la salade, de manière à la laisser quelques minutes dans son assaisonnement avant consommation.

L'épeautre peut être introduite comme un plat de riz ou un muesli au petit déjeuner ; on favorisera les légumes les plus équilibrés: fenouil, carottes, betteraves rouges, céleri, courgettes, courges, etc.,

au détriment du poireau, du chou, des lentilles; les viandes également seront prises en quantité modérée, en évitant la charcuterie. Quant aux **fruits**, on redécouvrira avec plaisir des recettes avec des pommes, des oranges, des châtaignes, des coings, des amandes.

Certains aliments devront être consommés crus (ail, persil) et d'autres cuits (oignons, céleri). Rien n'empêche de préparer une cuisine raffinée, sans toutefois multiplier les mélanges. L'utilisation large de condiments réhausse le goût des aliments et leur assure une digestibilité optimale.

Enfin, pour purifier le corps, on n'oubliera pas le **jeûne** hebdomadaire au pain et à l'eau ou avec la soupe du jeûneur et des périodes plus longues de repos digestif.

Après ce nettoyage périodique, le sens du goût s'en trouve lui aussi métamorphosé: tout aliment nous livre alors toute la richesse de sa saveur! Voici quelques monodiètes (régimes composés d'un seul aliment dominant) faciles à mettre en oeuvre chez soi.

Monodiètes d'Hildegarde

Ces monodiètes ne sont pas aussi sévères qu'un jeûne absolu, qui nécessite parfois un séjour en clinique spécialisée; ici, rien de tel: un apport de nourriture minimum assure une ration quotidienne de minéraux et de vitamines; les aliments ingérés sont très digestes et peu encrassants. **L'organisme**, privé d'aliments lourds et indigestes **se repose et se nettoie**, tout en étant nourri.

1 - Diètes à l'épeautre

Avant de commencer la diète proprement dite, il est souhaitable de se préparer par deux ou trois jours d'alimentation allégée, en supprimant les mets trop lourds à digérer, les viandes, les laitages et la charcuterie.

On commence ensuite le jeûne avec une tisane de fenouil, un thé léger, de l'épeautre torréfié (ou de céréales). Les boissons peuvent être préparées d'avance pour toute la journée dans un Thermos.

Les tisanes de fenouil, de camomille ou de sauge peuvent être alternées, légèrement sucrées avec du sucre roux, de manière à en boire près de deux litres dans la journée.

A midi, on prendra la **soupe du jeûneur**: on fait cuire une tasse d'épeautre dans trois tasses d'eau avec des légumes de santé: suivant la saison, des carottes, des pois chiches, du fenouil, de la citrouille, des bonnes herbes. Après 30 à 40 minutes de cuisson, la soupe est passée puis assaisonnée avec du galanga, du serpolet et du pyrèthre (la soupe du jeûneur existe toute prête).

Une variante consiste à faire cuire les légumes à part, ce qui donne l'impression d'un «plat cuisiné». Si on dispose de peu de temps, on peut broyer grossièrement les grains d'épeautre avant cuisson dans un moulin à café; ils cuisent ainsi en quelques minutes. On peut utiliser aussi des flocons d'épeautre, de préparation presque instantanée.

Le goût de cette préparation est tout à fait délicieux et varie d'un repas à l'autre suivant les légumes et les herbes utilisés, ce qui permet de prolonger cette monodiète plusieurs jours sans lassitude. Avec l'habitude, ce sera même une panacée de santé à laquelle on reviendra volontiers chaque fois que le corps demandera un repos digestif en vue d'une bonne remise en état.

Pendant toute la durée de cette cure, on doit boire abondamment des boissons saines: café d'épeautre, tisanes (fenouil, camomille, menthe, mélisse, etc.), jus de légumes ou de fruits, eau saine, en tout deux à trois litres de liquide pris tiède.

La **durée d'une telle monodiète** dépendra de la constitution, de l'habitude, de la corpulence, du degré de toxémie, de la résistance physique.

Au début, commencer par un jour pour se familiariser avec la diète. Puis augmenter progressivement la durée jusqu'à deux ou trois jours ; après une ou deux cures effectuées sans difficulté, on pourra prolonger pendant une semaine. Pour une durée plus longue, votre médecin traitant pourra vous conseiller et exercer une surveillance si nécessaire.

Il est évident qu'une monodiète n'est pas un jeûne complet et ne comporte pas les mêmes risques. Elle peut donc s'effectuer dans un contexte familial, si elle est bien acceptée par les proches.

2 - Autres monodiètes

Il est possible également d'utiliser d'autres monodiètes, aux fruits ou jus de fruits par exemple; on pourra suivre le rythme des saisons: diète aux raisins en automne, aux pommes en hiver, aux oranges au printemps, aux abricots en été. Les constitutions délicates peuvent les prendre légèrement cuits (compotes).

Ces diètes peuvent durer de trois à dix jours suivant l'habitude, la corpulence, la nécessité. Elles requièrent une sortie prudente en paliers sur plusieurs jours si elles sont purement liquides.

Il existe d'autres monodiètes ou cure de santé inspirée de Sainte Hildegarde: la journée hebdomadaire de décharge, ou des cures plus longues sans vraiment changer son alimentation, mais en y incorporant, par exemple, l'épeautre et le fenouil quotidiennement.



Remèdes Sainte Hildegard	Hildegard Heilmittel	Utilisation
Absinthe, huile	Wermut Hautöl	Toux, douleur thoracique
Absinthe, pommade	Wermutsalbe (Arthritissalbe)	Problèmes articulaires
Absinthe, vin (Cure printanière)	Wermutwein (Maitrank)	Purification, renforcement des organes
Acore vrai nat rhizome, Calamus racine coupé	Kalmuswurzeln geschnitten	problèmes d'estomac
Agate (pierres)	Achat-Steine	Anxiété de test, des difficultés d'apprentissage
Améthyste (pierres)	Amethyst-Steine	Gonflement, piquûres d'insectes
Armoise herbe moulue	Beifusskraut gemahlen	douleurs alimentaires, estomac, digestion
Arum tacheté, vin	Aronstabwein	Mélancolie, tristesse
Aurone Crème / huile	Eberrauten Crème / Oel	Goutte, rhumatisme / raccourcissement des tendons
Bach environnement véronique gouttes	Bachbungen Tropfen	Hémorroïdes, nettoyage intestinal
Balsamite odorante herbe coupée	Balsamkraut geschnitten	Herbe des nerves
Balsamite odorante gouttes	Fenchel Balsamkraut Tropfen	Nerfs faibles, stress, névroses
Bardane feuilles coupé	Klettenblätter geschnitten	Souffrance de pierre (reine, vessie)
Bardane, vin	Kletten Trank	Souffrance de pierre (reine, vessie)
Béryl	Beryll-Stein	Belligérance
Bétoine, herbes pour coussin	Betonienkraut für Schlafkissen	Dormir
Bien-être pour les jambes comprimées	Beinwohl Tabs (Bertram Mischpulver)	Maux de jambes
Biscottes d'épeautre	Dinkelzwieback	Alimentation saine
Biscuits auf beurre a l'épautre et galgante	Dinkel Butterkekse mit Galgant	Alimentation saine
Biscuits aux graines fui	Dinkel Flohsamenkekse	Alimentation saine
Blaireau, ceinture en poil	Dachsfell-Gürtel	Fortifiant universelle, trouble circulatoire
Blaireau, peau (en forme de l'animal)	Dachsfell (in Tierform)	Fortifiant universelle, trouble circulatoire
Bouillon aux herbes en cubes	Kräuter Brühwürfel	Alimentation saine
Bouillon délicatesse	Delikatess Suppe	Alimentation saine
Calcédoine (pierres)	Chalcedon-Steine	trouble de la parole confrencier
Cannelle de Ceylon comprimées	Zimt Tabs	troubles hormonaux et métabolique, diabète

Cannelle de Ceylan moulue	Zimt gemahlen	troubles hormonaux et métabolique, diabète
Cantucci à l'épautre et aux amandes	Dinkel Cantucci-Mandel	Alimentation saine
Céleri, mélange de poudres (antirhumatisme)	Selleriepulvermischung (Rheumapulver)	Goutte, rhumatisme, membres tremblants
Céleri, mélange, comprimés (antirhumatisme)	Selleriemischung-Tabletten Piloreum	Goutte, rhumatisme, membres tremblants
Châtaignes cuites	Kastanie gekocht	Chauffe, bien pour le cerveau
Châtaignes, dessèches	Edelkastanien gedörrt	Chauffe, bien pour le cerveau
Châtaignes, Farine	Edelkastanien Mehl	Chauffe, bien pour le cerveau
Châtaignes, flocons	Edelkastanien Flocken	Chauffe, bien pour le cerveau
Châtaignes, Melange de farine	Edelkastanien Mehlmischung, (Maronibreimischung)	Gastrite, faiblesse d'estomac et intestinale
Châtaignes, miel de 30 %	Honig mit Edelkastanienmehl 30%	Chauffe, bien pour le cerveau
Chaux africain	Afrikanischer Kalk	l'équilibre acide-base
Chrysolithe	Chrysolith-Stein	Sensibilité aux intempéries, gagner la connaissance
Chrysoprase (pierres)	Chrysopras-Steine	Accès de colère, fort tempérament, argumentatif
Coeur, pillules / Trè de grecs comprimées	Griechenkleetabletten, Bockshornklee Tabs (Herzpillen)	Cure de cœur, douleurs de coeur
Coeur, poudre pour le / Trèfle de grecs poudre	Griechenkleemischpulver (Herzpulver)	Cure de cœur, douleurs de coeur
Coeur, sève	Fenchelexier (Herzsaft)	Cure de cœur, douleurs de coeur
Coings, Tabs	Quitten Tabs	Hyperacidité, arthrite rhumatisme, goutte
Condiment pour la soupe picant	Suppenwürze Pikant	Alimentation saine
Cornaline (pierres)	Karneol	Saignement de nez
Cornettes à l'épautre	Dinkelhörnli.	Alimentation saine
Cousoude, pommade	Beinwellsalbe (Wallwurzsalbe)	douleurs articulaires inflammatoires
Crème de visage à l'orge	Gersten Pflegecrème	Soin de la peau
Crème de visage Morusan	Morusan Pflegecrème	Soin de la peau
Cristal de roche (pierres)	Bergkristall-Steine	Douleurs de cœur de l'estomac, du ventre
Crème de soupe à l'épautre	Dinkel Crème-Suppe	Alimentation saine
Cubebe entier tamisé	Kubebenpfeffer ganz nachgereinigt	Pour les nerfs, fonction cérébrale
Cumin des prés nettoyé	Kümmel gereinigt	Digestion, gaz
Cumin entier nettoyé / moulu	Kreuzkümmel ganz erlesen /Mutterkümmelpulver	Anti-stress, asthme, remèdes pulmonaires, allergie

Cumin noir, graines	Schwarzkümmelsamen	Allergie, anti-inflammatoire
Cumin, mélange de poudres	Mutterkümmelmischung	Vomir, diarrhée
Curcuma racines Madras moulu	Kurkumawurzeln Madras Pulver	Antioxydant, inflammatoires
Cure d'or	Goldkur	Rhumatisme, goutte, cure général de santé
Dentifrice à la cendre de vigne	Rebaschen Zahncrème	Gencives saines
Diamant	Diamant	Cure de jeûne, sevrage tabagique
Dictame, comprimées	Pilodip Diptam Tabs	Graisse de sang, artériosclérose, calculs biliaires et rénaux
Eau des fleur des lis	Lilienblütenwasserl	Soin de la peau
Emeraude	Smaragd-Stein	Coup de poignard latéral, Douleurs de cœur et de l'estomac
Encens	Weihrauch	Anti-inflammatoire
Energie drink white Angel	White Angel Energy Drink	Dynamisant
Envelope de fui moulu indienne	Flohsamenschale indisch	Constipation, régulateur intestinal
Épeautre	Dinkel	Alimentation saine
Épeautre flocons	Dinkel Flocken / Schmelzflocken	Alimentation saine
Épeautre, grains d'épeautre	Dinkelkörner	Alimentation saine
Épeautre, égrugé d'épeautre	Dinkelschrot	Alimentation saine
Épeautre, farine blanche d'épeautre	Dinkelweissmehl	Alimentation saine
Épeautre farine-mi blanche	Dinkel Halweissmehl	Alimentation saine
Épeautre, farine complète d'épeautre	Dinkelvollkornmehl	Alimentation saine
Épeautre, Kernotto	Dinkel Kernotto	Alimentation saine
Épeautre nouilles	Dinkelknudeln	Alimentation saine
Épeautre, semoule d'épeautre blanc et foncé	Dinkelgriess hell und dunkel	Alimentation saine
Épeautre Spaghetti	Dinkelspaghetti	Alimentation saine
Épeautre, vannure d'épeautre	Dinkelspreu, Kornspreu	Dormir
Epilobe (petites fleurs) herbe coupée	Weidenröschenkraut (kleinblütig) geschnitten	Prostate
Epine-noire vin (Prunellier vin)	Schlehenaschen Trankt	Accident vasculaire cérébral, goutte, rhumatisme
Fenouil des Alpes, mélange de poudre	Bärwurzpulvermischung	Nettoyage intestinal
Fenouil des Alpes, miel de (migraine)	Bärwurz-Birnenmus	Nettoyage intestinal

Fenouil doux grains / moulu	Fenchel süß ganz / gemahlen	Carminatif améliorant l'humeur
Fenouil et galanga, comprimés	Fenchel-Galganttabletten /Pilogal+	Carminatif, pression de coeur, roemheld syndrome
Fenouil, comprimés	Fencheltabletten / Pilofen Tabs	Carminatif améliorant l'humeur
Fenouil, mélange de poudres (Sivesan) / Tabs	Fenchelpulvermischung (Sivesan) / Tabs	Indigestion, convalescence
Fenouil, vin	Fenchel Trank	Jus de coeur
Force verte, gouttes	Grünkraft Tropfen	Vitalité
Galanga rhizomes coupées / moulu	Galgant geschnitten / Pulver	Insuffisance cardiaque, fatigue, ballonnement trouble circulatoire
Galanga, comprimées	Galganttabletten, Pilogal Tabletten	Insuffisance cardiaque, fatigue, ballonnement trouble circulatoire
Galanga, électuaire	Galgant-Latwerge	Gastrite, insuffisance cardiaque
Galanga, gouttes	Pilogal Tropfen	Insuffisance cardiaque, fatigue, ballonnement trouble circulatoire
Galanga, miel de 20 %	Honig mit Galgantpulver 20%	Vertiges, coliques biliaires, chagrin
Galanga, vin	Galgantwein	Mal au dos, zona, rhumatisme, douleur névralgique
Galange et fenouil, comprimées	Fenchel-Galgant Tabletten, Pilogal plus	Carminatif, pression de coeur, roemheld syndrome
Genièvre baies PhEur	Wacholderbeeren	Asthma bronchiale
Genièvre, vin (Elixir contre l'asthme)	Wacholderwein (Asthma- Elixier)	Asthma bronchiale
Gentiane racine,s vin	Enzianwurzel Wein	Insuffisance cardiaque
Gentiane racines coupées, moulues	Enzianwurzeln geschnitten / Pulver	insuffisance cardiaque
Géranium anglais, mélange de poudres	Ruprechtskrautpulvermischung (Pelargonienpulvermischung)	Grippe, renifle enrouement
Géranium anglais, mélange, comprimés	Pelargonienmischung-Tabletten Pilogrip	Grippe, renifle enrouement
Geranium herbe à Robert	Storchenschnabelkraut	remède lymphatique
Gigembre digestifs, comprimées	Ingwer Verdauungstabs	Indigestion
Gingembre mélange aux sucre de canne brut (pour faire des biscuits)	Ingwer-Vollrohrzuckermischung (Ingwergranulat für Biscuits)	Pour faire des biscuits de drainage
Gingembre racines coupé	Ingwerwurzeln geschnitten	Nausée, Indigestion
Gingembre, mélange de poudre (Estomac)	Ingwerpulvermischung (Magenpulver)	Douleur d'estomac, Indigestion
Gingembre, poudre	Ingwerpulver	Nausée, Indigestion
Girofle entier / moulu	Gewürznelken ganz / Pulver	Goutte, arteriosclerose, podagra

Girofles comprimées	Nelken Tabs	Goutte, artériosclérose, podagra
Grand camomille, crème	Mutterkraut Crème	Crampes menstruelles, colique intestinale, fibromes
Grand camomille, gouttes	Mutterkraut Kräutertropfen	Crampes menstruelles, colique intestinale, fibromes
Griffe du diable coupé	Teufelskralle geschnitten	Anti-inflammatoire, décongestionnant et analgésique léger
Grippe, herbes contre la	Andorn-Wollblumen Tee	Grippe,
Guimauve racines naturel coupé	Eibischwurzeln naturel geschnitten	Apaisant et antitussif
Herbe de fui, vin	Flohtrank	Dépression, éruptions cutanées, constipation
Herbes amères gouttes	Bitterkraft Tropfen	Tonique, fatigue, épuisement
Hilarius crème	Hilarius Crème	Douleurs et problèmes articulaires
Hildegarde condiment de salade	Hildegard Salat-Würze	Alimentation saine
Hildegarde condiment pour la cuisson	Hildegard Kochgewürzmischung	Alimentation saine
Hildegarde cube de bouillon aux herbes	Hildegard Bio-Kräuterbrühwürfel	Alimentation saine
Huile de friction de chardon marie	Mariendistel Einreibung	Remède veineux
Huile dentifrice aux herbes	Kräuter-Mundöl	Gencives saines
Huile d'Ortie, pour la mémoire	Brennesselhautöl	Mauvaise mémoire, oubli
Hyacinthe	Hyazinth-Stein	Remède pour les yeux, fièvre intestinale
Hysope herbe coupé / moulu	Ysopkraut geschnitten / Pulver	Maladie du foie et des poumons, tristesse, épice de cuisine
Imperatoire rhizome coupé	Meisterwurzeln geschnitten	Infection pulmonaire, antipyrétique universel
Iris Crème	Lilien Crème	Soin de la peau
Iris Deo	Lilien Deo	Deodorant
Iris Lotion pour le visage	Lilien Gesichtswasser	Soin de la peau
Iris rhizome mondé taillés pour enfants	Veilchenwurzeln für Kinder	Problèmes de dentition
Jaspe pierres / disque	Jaspis-Steine / Scheibe	Goutte, douleurs du cœur, obstétricien
Jaspe-olive avec pendentif	Jaspis-Olive mit Hänger	Surdité, acouphène
Laitue, mélange de poudres	Lattichpulvermischung	Dystonie végétative, sensibilité aux intempéries, impuissance
Laurier fruits entier	Lorbeerfrüchte ganz	Expectoration purulente, les maladies pulmonaires
Laurier, pommade	Lorbeersalbe	Douleurs musculaires, mal de tête, coliques biliaires

Laurier, vin	Lorbeer Trank	Après ulcères gastro-intestinaux, congestion
Lavande fleurs nettoyées	Lavendelblüten nachgereinigt	Maladie du foie, nervosité
Lavande, Huilde de massage	Lavendel Massageöl	Maladie du foie, nervosité
Lavande, vin	Lavendelwein	Rafraîchissement de l'esprit, maladie du foie, nervosité
diarrhée, mélange de poudres	Mutterkümmel-Pfefferpulvermischung	Poudre de diarrhée
Lentilles d'eau, vin	Wasserlinsenwein (Vichtosan)	Vicht, détoxification de l'organisme, tonique immunitaire, accompagnement la thérapie contre le cancer
Lotion Corporelle à l'orge	Gersten Pflege Lotion	Soin de la peau
Lotion pour le corps Morusan	Morusan Körperlotion	Soin de la peau
Marrube blanc herbe coupé	Andornkraut weiss geschnitten	Perte auditive
Marrube, vin	Andornwein	Toux froide, maladie pulmonaire et hépatique
Marrube, vin et miel	Andorn Honig Wein	faiblesse intestinale, hernie diaphragmatique
Mélange d'épice de cumin en poudre	Kreuzkümmel - Gewürzpulvermischung (Mutterkümmelmischung)	Vomir, nausée
Mélange d' épeautre égrugé avec pieces de pomme et raisins et des épices	Dinkel Frucht-Habermus	Alimentation saine, petit-déjeuner hildegardienne
Mélange d'épice de cumin et poivre en poudre	Kreuzkümmel Pfeffermischung	Diarrhée
Menthe crepue feuilles coupées	Krauseminzeblätter geschnitten	Indigestion, gastrite
Menthe crépue, vin	Krauseminzenwein	Rhumatisme, rhumatisme musculaire
Menthe de bach en poudre	Bachminze gemahlen	Adiposité, indigestion, gaz, épice de cuisine
Mille-feuille herbe avec fleurs coupée (Achillée) / moulu	Schafgarben mit Blüten geschnitten / Pulver	Blessures, opérations
Mille-feuille Tabs	Schafgarben Tabs	Blessures, opérations
Millepertuis herbe coupé	Johanniskraut geschnitten	Dépression, amélioration de l'humeur
Molène, fleurs, vin	Wollblumenwein (Königskerzen Kräuterwein)	Mal de gorge, enrouement, laryngite, pour chanteurs
Mûres, vin	Brombeerwein	Bronchite, congestion, se racler la gorge, mucoviscidose
Mûrier, vin	Maulbeerwein	Maladie du foie, cure de foie
Muscade noix moulues	Muskatnüsse gemahlen	renforcement du cerveau et de nerfs

Muscade, mélange de poudres	Muskatpulvermischung	Pour faire des biscuits des nerfs
Nerfs, herbes pour les	Fenchel Balsamtee, (Nerven)	Nerfs faibles, stress, névroses
Nigelle semences ent nettoyé	Schwarzkümmel ganz gereinigt	Allergie, anti-inflammatoire
Odorant, herbes (Plantes à respirer)	Dill-Fenchel Mischung (Riechkräuter)	Odeur d'herbes
Onyx (pierres)	Onyx-Steine	Apathie, tristesse, mauvaise vue, gastrite
Or, (cure d'or), Biscuits crue, cuits	Goldkur, Kekse ungebakken , gebakken	Rhumatisme, goutte, cure général de santé
Pêche vin	Pfirsichblätterwein	Odeur d'haleine, otite moyenne, sinusite
Pelargoni, Pilogrip Spray	Pilogrip Duftspray	Grippe, renifle enrrouement
Pelargoni, Pilogrip Tabs	Pilogrip Tabs	Grippe, renifle enrrouement
Persil meluvin, vin (Coeur)	Petersilienwein Meluvin	remède cardiaque, coeur âgé, fatigue, renforcer le coeur et la circulation
Petit Biscuits à l'épeautre	Dinkel Gewürzkekse	Alimentation saine
Petit biscuits à l'épeautre et aux coings	Dinkelkekse Quitten	Alimentation saine
Petit lexique Hildegard	Kleines Hildegard Lexikon	Indications et remèdes
Petits fours dorés (cure d'or)	Goldplätzchen gebakken (Goldplätzchen)	Rhumatisme, goutte, cure général de santé
Petits fours, bons pour les nerfs	Energieplätzchen (Nervenkekse)	Énergie, Nerfs, soutien au jeûne
Plantain, Spray	Wegerich Spray	Piqûres d'insectes
Poivre longue entier trié	Pfeffer lang ganz gereinigt	Appétissant, épice
Poivre noir entier	Pfeffer schwarz	Appétissant, épice
Polypode, mélange de poudres	Engelsüsspulvermischung	Faiblesse intestinale, Douleur d'estomac
Polypode, poudre de racine	Engelsüsswurzelpulver	Expectorant et expectorant, troubles gastro-intestinaux
Poudre de café d'épeautre, soluble	Dinkelkaffee Instant Bio	Alimentation saine
Pouliot, vinaigre avec miel	Menthapul, (Poleiessighonig)	Gastrite, brûlures d'estomac, épice
Prostavin (Tannasie racine tacheté) vin	Prostaviin (Rainfarn) Wein	Prostate
Prunellier, cendre de, elixir	Schlehenaschenwein	Paralyse après accident vasculaire cérébral, rhumatisme
Prunes, lotion aux cendres (soin des cheveux)	Pflaumenaschenlauge (Haarpflege)	Chute de cheveux, soins du cuir chevelu
Psyllium noir semences, Graines fui	Flohsamen schwarz	Constipation, intestin nerveux, dépression
Psyllium noir semences, Graines fui, comprimées	Flohsamen Kapseln	Constipation, intestin nerveux, dépression

Pulmonaire officinale herbe coupée	Lungenkraut geschnitten	COPD, essoufflement
Pulmonaire, vin	Lungenkrautwein	Oedème pulmonaire essoufflement, toux
Pyrèthre d'afrique racines comprimées (Anthémis)	Bertram Tabs	Agent d'absorption, tonique, symptômes de carence, anti-parasite
Pyrèthre d'afrique racines coupées / moulu / gouttes (Anthémis)	Bertramswurzeln geschnitten / gemahlen / Tropfen	Agent d'absorption, tonique, symptômes de carence, anti-parasite
Quartz vert (pierres)	Prasem-Steine	Ecchymoses, choc blessé
Raifort, mélange de poudres	Meerrettichpulvermischung	Cardiopathie, les maladies pulmonaires
Réglisse en bâton gros / mince	Süssholzstengel dick / dünn	Toux, problèmes d'estomac
Réglisse racines coupées / moulues	Süssholzwurzeln geschnitten / gemahlen	Dépressions, Toux, problèmes d'estomac
Rose , Huile de massage	Rosen Massageöl	Crampes au mollet, tension musculaire, névralgie
Rose et sauge, Deo	Rosen Salbei Deo	Déodorant
Roses et de réglisse, jus	Rosen-Lakritzensaft	Enrouement, gorge rugueuse, stimulation de l'estomac
Rubis	Rubin-Stein	Mal de tête
Sablés à l'épautre et à la chantaigne	Dinkelkekse Marroni	Alimentation saine
Sandales, cuir de blaireau, 38-45	Dachsleder.Sandalen, 38-45	Fortifiant universelle, trouble circulatoire
Sanicle, elixir	Sanikelelixier (Sanivin)	Intestins souffrent, inflammation intestinale
Saphir	Saphir-Stein	Manque de concentration
Sapin, pommade	Tannensalbe	Sinusite, mal aux tripes
Sardoine pierres	Sarder-Steine	Déficience auditive
Sardonix (pierres)	Sardonix-Steine	Manque de concentration
Sarriette, mélange de poudres	Bohnenkrautpulvermischung	Membres tremblants
Sauge feuilles coupées / moulues	Salbeiblätter geschnitten, Pulver	Erreurs alimentaires, congestion, inflammation de la muqueuse buccale
Sauge feuilles Tabs	Salbeiblätter Tabs	Erreurs alimentaires, congestion, inflammation de la muqueuse buccale
Sauge, Deo	Salbei Deo	Déodorant
Sclarea, vin (Elixir pour l'estomac)	Muskatellersalbeiwein (Sclareawein/Magen-Elixir)	Assainissement gastro- intestinal, gastrite, perte d'appétit
Scolopendre, comprimées	Hirschzungen Tabletten	Choc, douleurs, mal de tête
Scolopendre, coupée / poudre	Hirschzungen geschnitten / Pulver	Choc, douleurs, mal de tête

Scolopendre, vin	Hirschzungen Kräuterwein Scolovin	Toux, maladie du foie, équilibre hormonal
Sel aux herbes	Kräutersalz	Alimentation saine
Sel naturelle cristallisé	Kristall-Salz naturbelassen	Alimentation saine
Semelles en cuir de blaireau Gr.35-46	Dachsleder-Einlegesohlen Gr.35-46	Fortifiant universelle, trouble circulatoire
Semelles en peau de blaireau Gr.35-47	Dachsfell-Einlegesohlen Gr.35- 47	Fortifiant universelle, trouble circulatoire
Serpolet herbe moulue	Quendel gemahlen	Éruptions cutanées, acné névrodermite, purification du sang
Serpolet, pommade	Quendelsalbe	Éruptions cutanées, imperfections
Soucis, fleurs, pommade	Ringelblumensalbe	Cicatrisation
Soupe à jeûner légère de digeste	Fastensuppe	Agent de jeûne
Soupe avec crème d'épeautre	Suppe Dinkel-Creme	Alimentation saine
Soupe de clôître	Klostertsuppe	Alimentation saine
Soupe-Hildegard Delikatess	Hildegard Suppe-Delikatess	Alimentation saine
Soupe-Hildegard Würze Pikant	Hildegard Würze-Pikant	Alimentation saine
Taie d'oreiller de bétoine 24x30cm	Betonica-Kissenauflage	Sommeil
Tanaisie, vin	Prostavin (Rainfarn) Wein	Prostate
Tisane à jeûner	Fastentee	Agent de jeûne
Topaze	Goldtopas-Stein	Remède pour les yeux, faiblesse nerveuse
Toux, herbes contre la	Andorn-Fenchel Tee (Hustenkräuter)	Toux
Vanille en poudre	Vanillepulver	Arôme
Vigne cendre (soins dentaire)	Rebaschenlauge)	Soins dentaire et gensive
Vigne simple, sève	Rebtropfen einfache	Remède autour les yeux
Vigne, sève huilée	Rebtropfen ölige	Remède autour les oreilles
Vin de rue, comprimés	Weinraute-Tabletten	Ménopause, crampes menstruelles, dépression
Vin de rue, pommade	Weinrautensalbe	Douleur rénale
Violettes, huile	Veilchenöl	Mal de tête, lipome, tendinite
Violettes, pommade	Veilchensalbe	Guérison des cicatrices, Ulcères, maladie glandulaire
Violettes, vin	Veilchenwein	Mélancolie, manque de dynamisme, dépression
Voix, herbes pour la gorge	Wollblumenmischung (Stimmkräuter)	Mal de gorge, enrouement, laryngite, pour chanteurs
Zedoaire racines moulues / coupé	Zitwerwurzeln gemahlen / Pulver	Sécrétion de bile gastrique
Zédoaire, vin	Zitwerwein	Membres tremblants

VINS AUX HERBES

L'utilisation de vins pourra étonner ceux qui ont rejeté l'alcool, source de tant de maux dans notre civilisation. N'allons pas croire que notre amie nous pousse à en consommer! Elle distingue cependant le vin des alcools habituels; préparé avec des plantes, il exalte ses propriétés curatives tandis qu'une partie de l'alcool s'évapore à la chaleur.

La douce alternative de la nature: dans l'enseignement de Sainte Hildegarde, les vins aux herbes comptent parmi les produits de base les plus importants que la nature met à notre disposition pour renforcer et stabiliser notre santé. Les herbes aromatiques et les épices contiennent de nombreuses substances précieuses: huiles essentielles, substances amères, tanins et bioflavonoïdes. Contrairement aux tisanes classiques, les principes actifs des plantes se dissolvent plus facilement dans les vins aux herbes. Sous cette forme, les substances vitales essentielles pénètrent en douceur dans l'organisme et sont facilement acceptées et assimilées par le corps.

Quelques recettes réalisables à la maison:

Vin tonique pour le cœur (persil):

Faire cuire un litre de bon vin biologique avec 8 à 10 brins de persil (tiges et feuilles), ajouter une cuiller à soupe de vinaigre; laisser bouillir 10 minutes, ajouter 80 à 150g de miel, refaire bouillir encore 5 minutes. Filtrer et boire un à trois verres à liqueur par jour.



Persil: - Selon Hildegarde, le vin de persil est un des meilleurs produits naturels pour soutenir les fonctions cardio-vasculaires et renforcer la force vitale. Celui qui avait redécouvert Hildegarde, le docteur Hertzka, a toujours souligné l'importance d'une attention particulière vis-à-vis du cœur. Un système cardio-vasculaire solide aide dans la gestion des activités quotidiennes et forme une base importante pour la santé et le bien-être à l'âge mûr.

L'effet fortifiant et équilibrant sur le cœur, la circulation et la rate est un véritable bienfait.

Vin à la lavande pour le foie: «Celui qui fait cuire de la lavande aspic avec du vin, ou s'il n'a pas de vin, avec du miel et de l'eau et qui en boit souvent tiède, adoucit la douleur dans le foie, dans les poumons et la vapeur dans les poumons (congestion pulmonaire); le vin à la lavande assure une science pure et une nette intelligence».

Vin trempé anti-colère: «Quand on se trouve incité à la colère ou à la tristesse, on doit rapidement faire chauffer du vin jusqu'à frémissement), puis le mélanger avec un peu d'eau froide et le boire chaud. Ainsi la substance qui nous rend triste et coléreux, qui nous amène à faire éclater la colère, est freinée».

CI-DESSOUS UNE LISTE DES PRINCIPAUX VINS AUX HERBES CONSEILLÉS

par Hildegarde et les précieux conseils qu'elle nous livre :

Cure de Mai (absinthe) - Le Drainage!

"Conseillé dans la faiblesse des reins, la faiblesse oculaire, les problèmes d'estomac, donne une meilleure circulation sanguine des extrémités.

Le jus d'absinthe printanier fraîchement pressé forme un composant central de la "cure de mai" qui doit être bu de mai à octobre sous forme de cure.

"Il enlève en toi la bile noire, renforce tes reins, nettoie tes yeux, fortifie ton coeur et ne permet pas que tes poumons tombent malades. Il chauffe l'estomac, purifie les intestins et favorise une bonne digestion." (Hildegarde)

Armoise - Le digestif par excellence! Aide à la digestion après un repas copieux ou en cas de difficulté à digérer.

Avec un système digestif en mauvaise forme, vous ressentez souvent, après les repas, un "malaise" désagréable au niveau de l'appareil digestif. Dans ces cas-là, un seul verre à liqueur de vin d'armoise peut tonifier l'estomac et stimuler la digestion.

Le jus d'armoise fraîchement pressé peut, selon la Sainte, "rendre de la chaleur à l'estomac affaibli et avoir un effet favorable sur les organes digestifs dévitalisés." Dans un bon nombre de cas, une cure de plusieurs semaines s'est avérée utile.

Cendre de vigne - Le dentifrice d'Hildegarde !

Très utile en cas de saignements des gencives ou tout simplement pour entretenir une bonne hygiène buccale.

Chez de nombreuses personnes, des bactéries gênantes installées dans la cavité buccale ont été également décelées dans le sang.

Une hygiène buccale régulière ne préserve alors pas seulement les dents et les gencives, mais l'organisme entier. Lixivum dentale est un produit naturel de soin dentaire, fait avec de la vraie cendre de vigne qui sert de nettoyant doux tout en apportant des minéraux naturels aux dents.

"Si tu nettoies avec cela dents et gencives, celles-ci vont rester en bonne santé et tes dents deviennent belles et solides", affirme Hildegarde de Bingen.

Galanga - L'anti-inflammatoire naturel !

Apaise les douleurs du dos ou des reins, aide à lutter contre l'inflammation.

"Le galanga est tout chaud et possède un effet thérapeutique"

- par conséquent, il réclame une place centrale dans la médecine hildegardienne.

Hildegarde conseille aux "personnes tourmentées par des mauvais fluides dans le dos ou sur les côtés de boire souvent de l'élixir du galanga". Celui-ci apporte des substances vitales et des capsaïcinoïdes qui revitalisent l'organisme entier et soutiennent les processus naturels d'épuration et de désacidification.

Il est indispensable, pour la préparation de cet vin de galanga d'utiliser le "vrai galanga" (*Alpinia officinarum*), la seule à contenir toute la palette des principes actifs indispensables.

Gentiane - Les problèmes allergiques!

Calme l'intestin, dans le cas d'allergie à des substances habituellement bénignes. Agit aussi en cas d'excès d'acidité de l'estomac.

Lorsque le système immunitaire montre une surréaction à des substances habituellement bénignes, on parle généralement d'allergie. Dans ce contexte, les représentants de la médecine parallèle voient de plus en plus un lien entre cette surréaction et le système immunitaire localisé dans les intestins.

Selon Hildegarde, le vin de gentiane est utilisé pour renforcer l'estomac et les intestins et pour lutter contre les fièvres d'estomacs (allergies). Même dans le cas d'un estomac acide, l'effet digestif et anti-inflammatoire de la gentiane (*gentiana lutea*) peut apporter un soulagement.

Lentille d'eau - La prévention! Stimule le système immunitaire, prévient l'état cancéreux. Pour équilibre des fluides corporels.

Dans le Livre des subtilités, Hildegarde donne les indications suivantes : "En ajoutant la lentille d'eau à d'autres remèdes puissants, nous pouvons diminuer les

fluides inutiles à l'intérieur de nous. Les personnes souffrant d'un état précancéreux (*Vicht*) doivent souvent boire de l'élixir aux lentilles d'eau: à jeun, autant que l'on peut boire d'un seul trait et de même au moment du coucher. Cela empêche les mauvais fluides de se manifester à jeun ou de se former après le repas. " Ce mélange naturel est préparé selon les indications complexes de la production d'origine et contient des ingrédients soigneusement sélectionnés et testés. Hildegarde conseille de boire cet élixir avant le petit déjeuner et avant le coucher (environ un verre à liqueur).



Il est recommandé de suivre les conseils de la sainte pendant un mois (environ 6-8 bouteilles), ce qui peut être prolongé ou répété en cas de besoin. Il serait judicieux d'accompagner le traitement par la prise des comprimés Saugé

Marrube - Le vin anti-toux!

A toujours avoir chez soi à l'approche de l'hiver. Dans le Livre des subtilités, Hildegarde de Bingen écrit : "Celui qui tousse, doit souvent boire l'élixir de marrube. Il fortifie les poumons et dessèche la toux."

Ce vin à la marrube naturelle vous prépare parfaitement à la période hivernale. Savourez, plusieurs fois par jour, un verre à liqueur de ce vin de marrube réconfortant.

Menthe crépue – L' Anti-douleurs !

En cas de douleurs musculaires et rhumatismales.

Par sa nature, la menthe crépue possède une chaleur modérée et âpre. Selon la recette d'origine de Sainte Hildegarde, le jus est extrait des plantes agréablement parfumées de la menthe crépue avant d'être mélangé à un bon vin.

Hildegarde soutient que ce vin aromatique à la menthe crépue a un effet positif sur la régulation naturelle de l'acide urique. Il serait à boire, de préférence, matin et soir.

Molène - Le vin "de la voix"!

Renforce les cordes vocales à l'approche de l'hiver, très utile pour les chanteurs ou les professeurs. A prendre dès les premiers symptômes d'enrouement. Au moment de la floraison, de juin en août, nous pouvons nous réjouir de voir cette scrofulariacées élancée aux fleurs jaunes.

Dans la phytothérapie, la molène appartient aux plantes particulièrement riches en mucilage. Grâce à ses qualités apaisantes, elle est également utilisée dans la médecine populaire comme "tisane contre la toux".

Hildegarde de Bingen conseille la préparation d'un vin riche de molène, car "celui qui a une voix ou une gorge rauque (enrouée) et qui souffre aussi dans la poitrine, doit en boire souvent pour que la voix devienne nette et pure et que la poitrine se fortifie".

Ce vin de molène n'est pas seulement un bon complément pendant la période hivernale.

Mûre – L'expectorant d'Hildegarde!

Aide à l'évacuation des mucosités bronchiques. En cas de toux et d'encombrement, Hildegarde de Bingen conseille de boire du vin de mûre après les repas. En plus du véritable miel d'abeille, il contient un mélange équilibré de feuilles de mûre, du pyrèthre, d'hysope et de doste.

Hildegarde conseille de boire ce vin naturel pendant plusieurs jours, voire semaines, pour renforcer les poumons et enlever les glaires. En complément efficace, il est possible de frictionner la poitrine avec de l'huile d'absinthe.

Pulmonaire - Un meilleur souffle !

En cas d'essoufflement et de toux.

Dès le mois de mars, le pulmonaire nous ravit avec ses fleurs rougeâtres ou bleues-violettes. En revanche, il ne doit pas son nom à ces fleurs, mais aux tâches blanches sur ses feuilles qui rappellent la structure des poumons. Hildegarde de Bingen conseille de boire souvent le vin de pulmonaire avant les repas afin de fortifier les poumons.

Cette plante (à l'acide silicique) riche en minéraux contient une proportion élevée en mucilage qui peut avoir un effet agréable et désencombrant au niveau de la gorge et des poumons.

Sanicule (sanicle) - Le vin de l'intestin!

En cas de tendance à la diarrhée, de douleurs intestinales. La sanicule passe également pour le "remède à tous les maux".

Chez Hildegarde de Bingen, on peut lire le conseil suivant: "Bois-en souvent après les repas, il aide l'estomac (refroidi) et fait du bien aux viscères affaiblis. Il enlève les glaires de ton estomac et apporte du bien-être aux viscères".

Une cure mensuelle avec le vin de sanicule offre une possibilité naturelle pour renforcer l'estomac et les organes intérieurs.

Sauge sclérée - Le vin de l'estomac ! Pour les problèmes d'estomac, les troubles digestifs, redonne de l'appétit.

Une surabondance permanente dans l'alimentation, des aliments trop riches en graisse ou l'exclusivité des crudités mènent tôt ou tard à des maladies du système digestif, maladies qui, par la suite, peuvent nuire à tout l'organisme.

Selon Hildegarde de Bingen, la surcharge de l'estomac commence par la formation de mauvaises glaires, de mauvais fluides et de gaz (intestinaux). Elle conseille alors: "Bois l'éllixir à la sauge sclérée souvent après le repas et avant la nuit. Il renforcera et purifiera ton estomac et chassera les glaires encombrantes dans l'estomac et dans les intestins."

Après le déjeuner et le soir, savourez chaque fois un verre à liqueur de «sauge». Vous arriverez ainsi à équilibrer naturellement la digestion(contre les ballonnements), à dégraisser l'estomac et à renforcer la flore intestinale.

Scolopendre - L'éllixir du foie !

Nettoie le foie en particulier lors de problème de poumon, aide la femme ménopausée.

Selon Hildegarde, il existe un lien direct entre le métabolisme du foie, la production hormonale du corps et la fonction des poumons. Elle conseille alors de boire souvent le vin de scolopendre, car "il aide le foie, purifie les poumons, solidifie la santé des organes intérieurs et lutte contre l'encombrement intérieur. "

Un foie solide est mieux à même de métaboliser les aliments et libérer le corps plus rapidement des produits de dégradation (par exemple des additifs alimentaires ou des médicaments) et des toxines. L'effet consolidant sur les poumons est particulièrement avantageux pendant la période hivernale ainsi que pour les personnes souffrant d'une insuffisance pulmonaire. Le vin "Scolopendre" selon la recette hildegardienne peut également avoir une influence positive sur la régulation naturelle des hormones, offrant aux femmes un soutien adapté pendant leurs règles et au moment de la ménopause. Selon Sainte Hildegarde, "Scolopendre" renforce : - le foie (désintoxication) - les poumons (bronches) - les organes intérieurs (régulation hormonale, ménopause).

Tanaisie - Le vin des problèmes urinaires!

Aide à mieux uriner dans les problèmes de vessie et de prostate.

"Celui qui a du mal à uriner sans en être empêché par un calcul, doit souvent boire de l'élixir de tanaisie pour pouvoir se libérer à nouveau." (HdB).

Selon la sainte, ce vin naturel peut jouer un rôle important dans le renforcement de la vessie et de la prostate. Ce vin contient le jus fraîchement pressé de la tanaisie triée à la main. Savourez, pendant quelques semaines et plusieurs fois par jour, une bonne gorgée de ce vin d'Hildegarde.

Violette - Le vin de la bonne humeur! Aide à mieux gérer son mental. Redonne du tonus! Ce vin s'adresse aux personnes fragiles sur le plan psychologique en particulier lorsqu'il y a un problème de poumon associé.

La violette odorante pousse dans les buissons, en lisière de forêt, sur les talus et dans les haies. Hildegarde de Bingen

conseille d'en préparer un élixir: "une personne triste et d'humeur abattue doit boire de l'élixir à la violette. Celui-ci a un effet positif et euphorisant sur l'esprit tout en renforçant les poumons".

Selon la recette d'origine de Sainte Hildegarde, le vin à la violette doit être préparé avec les fleurs et les feuilles de la violette ainsi qu'avec les racines du réglisse et du galanga.



Pommade aux choux



La «pommade au chou selon le père Thomas Häberle» est une pommade souple et odorante pour une utilisation dans les rhumes, les affections articulaires et les problèmes de peau. Il est basé sur la feuille de chou naturelle, qui contient une variété d'ingrédients différents tels que des protéines, des vitamines et des oligo-éléments. L'abondance de différents ingrédients précieux rend les propriétés positives du chou l'atténuation des problèmes de peau. Avec le rhume, il a un effet normalisant sur la température corporelle. Le père Häberle a supposé que le pouvoir du chou peut faire disparaître toutes les souffrances.

Application: Frottez la pommade au chou plusieurs fois par jour ou appliquez pendant la nuit dans la région de la poitrine et sur les membres. Si possible, couvrez bien les zones traitées. compréhensibles. Le jus de chou favorise la sécrétion et provoque l'atténuation des problèmes de peau.

LES GÂTEAUX DE "SANTÉ", SELON HILDEGARDE

1 - Gâteaux pour les nerfs

Mélanger 45g de poudre de noix de muscade, 45g de cannelle, 10g de poudre de clous de girofle avec 1,5kg de farine d'épeautre ou de blé; ajouter les ingrédients habituels des biscuits: sucre roux, oeufs, levure de bière, amandes broyées ; mélanger pour constituer une pâte; faire cuire à 280 degrés pendant 8 à 10 minutes. Manger 4 à 5 biscuits par jour.

«Ce biscuit enlève toute amertume de votre coeur, ouvre votre intelligence, stimule vos sens engourdis, rend votre esprit joyeux et diminue en vous tous les sucs nocifs». Ces biscuits ont fait leur preuve dans le traitement d'enfants d'âge scolaire qui avaient des difficultés à se concentrer sur leur travail.

2- Biscuits de la joie

Ingrédients : 500g de farine d'épeautre, 4 jaunes d'œufs, 3g de sel, 180g de beurre, 140g de sucre roux, 70g de miel, 45 à 50g de mélange d'épices de la joie (Les épices de la joie : 45g de muscade, 45g de cannelle et 10g de clous de girofle. Disponible au Grenier d'Epeautre.

Faire fondre doucement le beurre, le mélanger avec le sucre et le miel, ajouter les jaunes d'œufs, battre l'ensemble doucement, y ajouter la farine d'épeautre. Malaxer doucement cette pâte. Saupoudrer de la farine sur le plan de travail, étaler la pâte au rouleau, y découper à l'emporte-pièce des biscuits. Cuire au four à 180° en contrôlant régulièrement la cuisson (10 à 15 minutes) - ne pas trop cuire.



LES RECETTES FACILES À BASE D'ÉPAUTRE

Cuisson de l'épeautre: laver le grain et le faire tremper la veille.

Pour le riz d'épeautre le trempage est moins long, seulement 3 ou 4h avant la cuisson. Jeter l'eau de trempage et ajouter une fois et demie d'eau. Amener à ébullition, et laisser mijoter à feu très doux 30 min (casserole semi-couverte) ou plus suivant la densité du feu. Pour une cuisson plus rapide mettre un peu plus d'eau. Arrêter le feu, couvrir et laisser gonfler une 1/2 heure pour attendrir le grain. Possibilité d'ajouter quelques herbes et épices telles que hysope, serpolet, sel, galanga. L'épeautre en grain peut être consommé froid, tiède ou chaud.

Il se trouve que l'épeautre est particulièrement apprécié en salade composée à la vinaigrette accompagné de tomates, œufs... comme une salade traditionnelle selon vos régions. Il suffit de remplacer le riz par l'épeautre.

De même pour la farine d'épeautre, elle peut être utilisée dans toutes vos bonnes recettes que vous utilisez déjà. Il suffit de remplacer votre farine traditionnelle par la farine d'épeautre.

La farine (Dinkel Weissmehl 630) est une farine blanche qui convient parfaitement pour les pâtisseries. La (Dinkel-Halbweissmehl 812) est une farine semi-complète qui convient parfaitement pour le pain mais aussi les pâtisseries. La (Dinkel-Ruchmehl 1050) est une farine complète qui convient plus spécialement pour le pain. La Dinkel-Vollkornmehl est une farine intégrale qui convient



pour le pain ou à mélanger avec les farines ci-dessus. Plus le numéro est élevé, plus le tamis est large et laisse passer le son (l'enveloppe du grain).

Certaines personnes nous témoignent également de l'utilisation du gruau (ou égrugé) d'épeautre. A mettre à tremper la veille, puis manger cru le lendemain (petit déjeuner ou autre comme salade en y ajoutant des oignons coupés très fins).

Les flocons sont également très appréciés mais méconnus dans notre cuisine française. Vous pouvez les utiliser pour épaissir des soupes, des semoules, des bouillons, faire toutes sortes de bouillies. Le flocon cuit très rapidement et se digère facilement.

Suggestion de **RECETTE POUR LE PAIN** - environ 800g

Au fond du moule: 1 cuillère à soupe d'huile 300ml d'eau tiède 4g de levure ou 20g de levain -

Ajouter ensuite: 500g de farine et 1 cuillère à café de sel

Pour un plus gros pain, augmentez les proportions.

Pour une machine à pain, laisser faire sinon vous pouvez pétrir à la main ou dans un robot adapté (à vitesse très lente) ou un pétrin jusqu'à obtention d'une belle boule homogène. Laisser reposer environ 2H (température idéale 22° pour la levée) et mettre dans des moules. Vous pouvez encore laisser lever 1 H puis enfourner à four chaud 230° pendant 30mn puis 15 mn à 210°.

Démouler dès la sortie du four pour éviter la condensation.

ENTREE D'ÉPEAUTRE

Préparer sur un plat un lit de salade verte

Disposer les betteraves rouges cuites et l'épeautre tiède

Assaisonner de vinaigrette, garnir de cerneaux de noix, persil ail, olives et galanga.

Cette salade peut être proposée avec différents ingrédients pour agrémenter.

Vous pouvez ajouter œufs durs, ou quelques lamelles de pommes, fruits ou quelques dés de gruyère à votre choix.

SALADE D'ÉPEAUTRE

Dans un saladier mettre un bol d'épeautre chaud

4 ou 5 carottes cuites en dés, 3 ou 4 cuillères de pois chiches cuits ou maïs grains, oeufs durs ou quelques petits morceaux de poisson, ou encore un reste de poulet.

Le tout assaisonné d'une vinaigrette avec galanga et éventuellement un peu d'ail, persil. On peut aussi garnir d'un peu de feuilles de salades ou tomates suivant la saison, c'est un plat très nourrissant.

POTAGE D'EPEAUTRE ET POTIMARON

Dans 3 litres d'eau bouillante mettre un demi potimaron, un gros oignon, 2 ou 3 carottes, un fenouil, herbes de Provence, une poignée de pousses d'orties, quelques feuilles de salade verte.

Cuire 45 min, puis réduire en purée (mixer).

Ajouter deux poignées de flocons d'épeautre ou 2 cuillères à soupe de farine d'épeautre délayée dans l'eau froide. Cuire encore 10 min, servir chaud.

On peut aussi mettre quelques branches de céleri, ou navet pour varier.

POTAGE PRINTANIER

Faire revenir un oignon dans un peu de matière grasse végétale, une laitue, quelques pointes d'orties. Ajouter 2 à 3 litres d'eau, de l'hysope, herbes de Provence. Mixer le tout.

Ajouter 2 poignées de flocons d'épeautre (ou farine d'épeautre délayée à froid) en mélangeant dans le potage.

Cuire encore 15 min En fin de cuisson saler et ajouter un peu de galanga.

POEELE DE FENOUIL À L'EPEAUTRE

Emincer 2 ou 3 fenouils suivant le nombre de personnes.

Faire revenir le fenouil dans un peu d'huile de première pression à froid

Ajouter un demi verre d'eau. Couvrir.

A la fin de la cuisson ajouter un demi bol d'épeautre cuit et déjà chaud, avec des herbes de Provence, du galanga ou un peu de poivre, quelques noisettes de beurre ou un peu de crème fraîche suivant les goûts.

On peut faire cette même recette avec des oignons. On peut aussi ajouter un reste de viande, agneau, ou poulet.

POEELE AU FLOCON D'EPEAUTRE ET CAROTTES (3 à 4 personnes)

Faire revenir un oignon émincé dans une casserole pendant 5 min dans de la matière grasse végétale (ou un peu d'huile). Ajoutez 350 g de carottes en rondelle et couvrir d'eau avec un brin de thym et une feuille de laurier. Laisser cuire 40 min environ.

Ajouter 250 g de flocons préalablement délayés dans 1/2 litre d'eau.

Verser le tout dans les carottes et cuire encore 12 min (vérifier qu'il y a assez d'eau). Saler à votre goût et ajouter quelques herbes ou épices.

PETITES GALETTES D'EPEAUTRE (FLOCONS, OU ÉGRUGÉ) AUX LEGUMES

Peut aussi se réaliser seulement au gruyère sans légume ou seulement aux oignons.

Dans un saladier mettre 4 cuillères à soupes (par personne) de flocons très fins d'épeautre. Ajouter 1 œuf (ou 2) un verre de lait, ou de l'eau, du sel, du galanga ou des herbes. Laisser reposer.

Par ailleurs faire cuire dans une casserole avec un fond de beurre et d'eau, des petits légumes émincés ou râpés (carottes, oignons, navets, fenouils, champignons etc). Verser ces petits légumes dans la préparation aux œufs et mélanger.

Ajouter 50 g de gruyère râpé. Faire chauffer un peu d'huile (ou matière grasse végétale) dans une poêle et avec un cuillère à soupe, former des petits tas et ensuite les aplatir avec une spatule pour former des petites galettes plates le plus fin possible. Faire dorer des deux côtés.

Variante : au lieu de composer des petits tas, étalez la préparation sur toute la surface de votre poêle et la cuire ainsi. La galette se retournera facilement une fois le premier côté cuit.

GRATIN D'EPEAUTRE

Faire revenir dans un peu d'huile un oignon, une ou deux courgettes, une tomate (facultatif), herbes : hysope, serpolet, galanga, sel.

Puis lorsque ces légumes sont presque cuits ajouter un bol d'épeautre cuit.

Mettre dans un plat à four huilé, ajouter 3 ou 4 œufs battus en omelette dans lesquels on aura ajouté des épices et une cuillère à café de farine d'épeautre ou autre liant, éventuellement un peu de crème fraîche. Mélanger le tout et faire gratiner au four 30 minutes.

Servir chaud avec une salade verte.

Variante : délicieux également avec le fenouil au lieu de courgettes, dans ce cas l'oignon n'est pas nécessaire.

TARTE AUX LEGUMES

Pour la pâte : (très rapide)

250g de farine d'épeautre, 90g Matière grasse végétale ou beurre fondu. 1/2 verre d'eau + une pincée de sel gris. Mettez la farine dans un saladier et creuser une fontaine.

Ajouter le tout, pétrir et former une boule. Etaler aussitôt la pâte avec les mains

Précuire un peu le fond de tarte à four chaud 10 min (maximum).

D'autre part, faire cuire à la vapeur des légumes de saison en petits dés : carottes, haricots verts, petits pois, fenouil, pois chiche, pomme de terre....

Ajouter un oignon émincé préalablement cuit dans un peu d'huile.

Lorsque les légumes sont presque cuits ajouter la préparation suivante:

2 œufs battus en omelette, Une cuillère à soupe de crème fraîche

Une cuillerée à café de farine d'épeautre, du sel, galanga, hysope, cumin.

Verser les légumes dans le fond de la tarte et en dernier la préparation aux œufs.

Parsemer de gruyère râpé et mettre au four pendant 30 min.

Servir chaud avec éventuellement une salade verte.

TARTE AUX LEGUMES ET FLOCONS D'EPEAUTRE

Pour la pâte : voir page précédente. Faire cuire à l'eau dans une casserole un légume de votre choix - (suggestion : soit épinard, soit fenouil, carottes et oignons soit courgettes).

Si trop d'eau, en retirer un peu avant de mixer le légume pour en faire une soupe épaisse.

Laisser refroidir et verser 3 à 4 poignées de flocons très fins d'épeautre (ou égrugé).

Ajouter 3 œufs battus en omelette et 70g de gruyère râpé.

Mélanger le tout et verser cette préparation liquide dans le fond de tarte.

Mettre à four chaud 30 à 45 min

BISCUITS COMPLETS AUX AMANDES

Mélanger 120 g de sucre roux dans 120 g de beurre fondu. Ajouter 3 œufs entiers et une pincée de sel. Verser 1 cuillère à soupe de rhum. Incorporer 200g de farine d'épeautre complète et 200g d'amandes en poudre avec 1 cuillère à café de levure à gâteaux.

Malaxer le tout pour obtenir une pâte homogène. Etaler la pâte et découper des petits carrés régulier pas trop épais (5 mm d'épaisseur). Faire cuire à 180°C pendant 10 à 12 min

Possibilité de garder 1 jaune d'œuf pour badigeonner les biscuits avant la cuisson.

GATEAU DE SEMOULE

Faire bouillir 900 ml de lait avec un pincée de sel et un sachet d'extrait naturel de vanille. Ajouter en mélangeant 100g de semoule et 2 cuillères à soupe de sucre roux. Poursuivre la cuisson 5 min à feu réduit. Battre 2 oeufs avec 100 ml de lait froid et ajouter ce mélange à la semoule.

Porter à ébullition.

Verser la préparation dans un moule à flan. Laisser refroidir. Démouler.

Servir avec un coulis de fruit ou caramel.

BISCUITS SABLÉS D'ÉPEAUTRE

Proportions : 1 œuf, 1 pincée de sel, 80g de sucre, 250g de farine d'épeautre, 100g de matière grasse, 20 à 25g d'épices de la joie (page 24).

Travailler soigneusement l'œuf entier, le sel, le sucre. Le mélange doit être onctueux. Ajouter d'un seul coup toute la farine d'épeautre et mélanger à la spatule. La proportion de farine est importante : la pâte ne fait donc pas corps mais s'effrite en une infinité de petites particules, d'où son nom de pâte sablée. Incorporer à ce "sable" la matière grasse coupée en morceaux. Pétrir sur la planche légèrement farinée et étendre au rouleau. Faire ensuite des biscuits à l'aide d'emporte-pièce.

Cuisson : Four moyen (thermostat maxi 5 soit environ 120°C) sur la plaque du four. La pâte sablée cuite est blond pâle.

LES NOUVELLES VIVE LE PRINTEMPS D'HILDEGARDE !

Le printemps est un temps de renaissance et **Sainte Hildegarde en amoureuse de la nature et des plantes** n'a pas manqué de se laisser ravir par ses premières fleurs. D'ailleurs, elle foisonne de bons conseils diététiques pour cette période propice au regain de forme.

Cela commence tout simplement par remettre d'aplomb notre corps un peu fatigué et son appareil digestif qu'il convient de fortifier avant l'hiver. Quoi, déjà ? **Notre amie est prévoyante**: un bon estomac, un bon foie, un bon intestin c'est le gage d'une bonne digestion, d'une bonne irrigation sanguine, d'un bon sommeil et d'un corps sain et fort pour affronter les futurs chaleurs.

La violette, au parfum si subtil, est son premier choix puisqu'elle la propose cuite dans du vin avec du galanga et de la réglisse contre la mélancolie et la conseille même en crème bienfaitrice pour les peaux ayant des petites grosseurs.



Dans le même registre, si nous n'avons pas de violettes, nous attendrons en fin de printemps **la lavande** avec ses si belles fleurs bleutées odorantes qu'affectionnent nos armoires, et que nous utiliserons en tisane ou cuite dans du vin pour soutenir notre foie. La respirer, fortifie la vue, et en bains elle apporte la détente avant le sommeil.

Côté cuisine. Hildegard nous propose en premier, à notre menu diététique, les bon pissenlits qui, mangés régulièrement, assainissent l'estomac et fortifient la vue. Et que dire de l'ortie si dépurative!

Mais le produit phare de la géniale Abbesse, c'est lac cure de vin d'absinthe, que ses inconditionnels pratiquent tous les ans. Exagèrent-ils? Peut-être pas, car reconnaissons que la liste ses bienfaits de cette préparation est éloquente: purification du foie, drainage des reins, vitalité des poumons, revivifiant général et antidote à la mélancolie, ce mal qui ronge l'homme depuis la chute d'Adam. Et que dire de sons action bénéfique pour la vue!

Certes ce vin est amer mais pourtant de bien, on le supportera allègrement de mai à octobre à raison d'un petit verre à liqueur, à jeun, tous les 3 jours pas plus. Le docteur allemand HERTZKA, qui l'a étudié, a même prétendu que cette cure dit de «mai» prépare le corps à résister aux gripes et rhumes du prochain hiver. Répétons le, il n'est pas trop tôt pour s'y préparer. Ajoutez à cela notre grand épeautre quotidien pour affermir le tout.

L'Ortie est épique!

Qui ne s'est jamais fait piquer par une ortie? Ca brûle des heures durant, très désagréable! Et pourtant dans l'antiquité les hommes se frictionnaient les bas ventre pour dynamiser leur virilité ou soulager les douleurs de sciatique suivant le vieil adage: "soigner le mal par le mal". Qui peut encore le faire à l'époque moderne? (Mettre du talc sur les endroits piqués pour calmer la douleur). Mais si rebutante qu'elle peut l'être à l'extérieur, cette plante recèle des trésors au point qu'Hildegarde la recommande vivement dans nos assiettes, au printemps, quand les pousses sont jeunes. Il faut la cuire bien sûr.

On sait qu'elle est riche en fer et en enzymes, en oligo-éléments, en précieuses vitamines (B2, B5, B9, C, K), et notre ami Popeye aurait eu avantage à la préférer aux épinards si laxatifs. L'ortie de printemps a surtout le grand mérite de purger notre estomac des humeurs mauvaises. Le plus dur n'est pas de la consommer mais de cueillir des pousses jeunes avec ou sans gants et en choisissant un endroit qui n'a pas été traité aux herbicides.

Alors n'hésitez pas à la mettre dans vos soupes, purées, quiches (à la place de l'oseille) ou à la boire en tisane sans aucun effet secondaire. Pour notre santé l'ortie tombe à pic, vraiment épique!

Vrai ou faux ? Sainte Hiidegarde n'aime pas l'oseille ?

Vrai, pour l'oseille qu'elle recommande de ne pas consommer sauf pour les animaux. Il faut dire que ces 2 plantes, comme la rhubarbe, ont une forte teneur en acide oxalique utilisé en droguerie pour nettoyer nos bois et ferrailles rouillées. Au delà de son aspect décapant, cet acide dit "toxique violent", a la propriété de conglomerer les minéraux, donc de favoriseras calculs.

Les gouteux, malades rénaux devraient s'abstenir de ces feuilles légumières. Les autres ne doivent pas trop capitaliser dessus car, apparemment, l'oseille ne rapporte rien à la santé sauf à financer nos médecins.

Au fil de l'épeautre

Pain blanc ou pain complet? Avec l'épeautre cela n'a pas d'importance car l'unité de son grain est telle que son apport nutritif est le même de quelque façon qu'on le consomme. Pour cela on peut la dénommer "Reine" des céréales, au contraire du blé qui est certes aussi une bonne céréale, mais plus contraignante à utiliser (plutôt en farine complète ou bise pour le pain et les pâtisseries). Ce qui caractérise surtout la farine d'épeautre dans le pain et ses dérivés c'est son parfum délicat et l'onctuosité de sa mie.

Faites des brioches avec et vous épaterez vos amis !



La «pommade au chou selon le père Thomas Häberle» est une pommade souple et odorante pour une utilisation dans les rhumes, les affections articulaires et les problèmes de peau. Il est basé sur la feuille de chou naturelle, qui contient une variété d'ingrédients différents tels que des protéines, des vitamines et des

PIERRES PRÉCISIEUSES

Sainte Hildegarde nous parle aussi des **vertus curatives remarquables** des pierres précieuses. Dans le "calendrier de la création", c'est après la naissance des arbres et des plantes, au quatrième jour, qu'elles apparurent dans tout leur éclat. Elles sont un cadeau du ciel offert à l'homme pour sa protection et sa santé. Dans l'Apocalypse (21,19), saint Jean en parle ainsi dans le passage où l'un des sept anges lui donne la vision de la Jérusalem céleste « L'ange mesurait d'après une mesure humaine. Ce rempart est construit en jaspe, et la ville est de l'or pur. Les assises de son rempart sont réhaussées de pierreries de toutes sortes: la première assise est de jaspe, la deuxième de saphir, la troisième de calcédoine, la quatrième d'émeraude, la cinquième de sardoine, la sixième de cornaline, la septième de chrysolithe, la huitième de béryl, neuvième de topaze, la dixième de chrysoprase, la onzième d'hyacinthe, la douzième d'améthyste. Et les douze portes sont douze perles, chaque porte est fermée d'une seule perle; et la place de la ville est de l'or pur transparent comme du cristal.

Nous vous présentons les pierres qui peuvent nous aider à nous purifier, à nous protéger et à trouver la santé.

Il est évident que nous ne devons utiliser que des pierres naturelles et non synthétiques, ce qui leur ôterait toute efficacité thérapeutique. Les pierres brutes sont peu coûteuses et accomplissent parfaitement leur rôle.

Les pierres que nous proposons sont des pierres entièrement naturelles et de très belle qualité. Si vous recherchez des pierres qui ne sont pas dans cette liste, merci de nous en faire la demande, nous pourrions certainement les obtenir.

Procure la sagesse et la maîtrise de soi, donne une belle peau. Calme l'angoisse et les tensions nerveuses.

Liste des pierres - des pierres très précieuses

Agate	pour l'intelligence. Elle rend habile et délicat.
Calcédoine bleue	pour la paix et la parole. Cette pierre écarte de l'homme la maladie et lui permet de maîtriser la colère.
Améthyste	pour un teint éclatant. Elle procure maîtrise, sagesse et abstinence.
Béryl	pour la sérénité et pour rester toujours paisible.
Chrysolithe	pour le savoir faire; elle augmente la connaissance et l'habileté, favorise la digestion, combat la constipation, la colite et régénère la rate. Elle est aussi réputée et efficace pour chasser les mauvais esprits.
Diamant	pour perdre du poids et jeûner.
Sardoine	la pureté des sens, fortifier l'intelligence, chasser la sottise et l'indiscipline.
Hyacinthe	pour la chasteté et la paix des sens.
Jaspe	pour résoudre les problèmes et pour arriver à une parfaite clarté intellectuelle.
Onyx	contre la tristesse.
Rubis	contre les mauvais esprits et pour régulariser l'humeur.
Saphir	pour l'intelligence et la compréhension.
Sardonyx	pour des perceptions claires et chasser colère, stupidité et indiscipline.

Vous trouverez tous les renseignements pour une bonne utilisation de ces pierres dans le livre: Médecine des pierres précieuses de Ste Hildegarde.

CONCLUSION

Cet opuscule nous donne une petite idée des «principes de subtilité» prônés par la sainte pour nous assurer une alimentation vitale ; ces conseils ne peuvent cependant porter tous leurs fruits que s'ils sont complétés par une bonne hygiène de vie : alternance équilibrée de repos et d'activité, mouvements au grand air. Et par une saine «hygiène» mentale et spirituelle : c'est ainsi qu'elle décrit 35 qualités qui renforcent la santé en opposition à 35 "travers" qui favorisent ou provoquent les maladies.

Par exemple, si la gourmandise provoque des surcharges, la sobriété maintient un bon état de propreté physiologique ; si la colère provoque des tempêtes humorales qui creusent les ulcères et dérèglent les glandes endocrines, la sérénité assure une paix physiologique ; si l'avarice fige les transits et les mouvements vitaux, la générosité favorise les échanges et le développement personnel. C'est ainsi que la vitalité de notre vie spirituelle conditionne en grande partie notre santé, sur tous les plans.

Quelle joie de renaître à une nouvelle existence, quel que soit notre âge ou notre état de vie ! Les aléas de la vieillesse, les morsures du temps et les insécurités de l'époque n'auront plus la force de briser notre harmonie intérieure : comme des enfants, nous pourrions vivre l'éternel présent, nous réjouissant de la beauté de la Création.

Sainte Hildegarde nous invite à chasser la dépression et la tristesse ; nous pourrions ainsi goûter une joie de vivre contagieuse, capable de transformer les événements et les êtres avec une santé qui s'épanouit en don de soi.

