

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

MÉLANIE SCHMIDT-ULMANN

Préface de Mélody Molins, directrice de l'Institut Hildegardien

LES SECRETS DE BIEN-ÊTRE d'Hildegarde de Bingen

Recettes,
tisanes
et élixirs
à faire
simplement
chez soi



Fatigue, troubles digestifs, maux de tête...

**Alimentation et remèdes d'autrefois
pour prendre soin de soi aujourd'hui**

SANTÉ

LES SECRETS DE BIEN-ÊTRE d'Hildegarde de Bingen

Vous vous sentez stressé, fatigué, vous souffrez de migraines ou de problèmes digestifs ? Vous avez envie de vous tourner vers un mode de vie plus sain et plus calme ? Redécouvrez les incroyables ressources d'Hildegarde de Bingen, religieuse bénédictine du XII^e siècle, considérée comme la première naturopathe et phytothérapeute moderne !

Ce guide pratique vous livre ses principes de bonne santé basés sur l'équilibre corps-esprit :

- **Une alimentation préventive respectant les saisons**, dont la base est l'épeautre non hybridé et les « aliments de la joie » (fenouil, châtaigne, épices...).
- **Des recettes simples** de soupes, plats, pains, gâteaux délicieux...
- **Des élixirs, baumes, et autres mélanges** à base de plantes pour soigner les maux du quotidien (acné, déprime, rhumatismes, toux, etc.).

**+ En bonus : tous les secrets d'un jeûne hildegardien
régénérant pour le corps et l'esprit.**

Mélanie SCHMIDT-ULMANN est consultante en parentalité naturelle et applique un mode de vie naturel et bio. Passionnée par les médecines douces, elle est conseillère Hildegardien (diplômée de l'Institut Hildegardien) et conseillère Fleurs de Bach agréée BFRP. Retrouvez-la sur son blog « Veggie Maman » et sur son site : www.lelaitdemaman.com.

ISBN 979-10-285-0237-9



16 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

L E D U C . S
E D I T I O N S

RAYON : SANTÉ

Mélanie SCHMIDT-ULMANN est consultante en parentalité naturelle et coach parentale. Créatrice de la « Slow parentalité® », elle accompagne les parents vers une parentalité respectueuse des rythmes de chacun et fondée sur l'éducation positive, la promotion du maternage et un mode de vie naturel et bio. Passionnée par les médecines douces, elle est conseillère Hildegardien (diplômée de l'Institut Hildegardien) et conseillère Fleurs de Bach agréée BFRP.

Elle propose un accompagnement personnalisé en cabinet de coaching au Mans ou via Skype, anime des ateliers, des conférences...

Son site : www.lelaitdemaman.com

Son blog : Veggie Maman

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

La grossesse au naturel, c'est malin, 2014

100 réflexes allaitement, 2008

100 réflexes jeune maman, 2010

Comment rester amants quand on devient parents, 2010

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Conseillère éditoriale : Alix Lefief-Delcourt

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0237-9

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

MÉLANIE SCHMIDT-ULMANN

LES SECRETS DE BIEN-ÊTRE D'HILDEGARDE DE BINGEN

*En bonus : tous les
secrets d'un jeûne
hildegardien régénérant
le corps et l'esprit !
(voir p. 192).*

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

PRÉFACE	7
INTRODUCTION	9
CHAPITRE 1. À LA DÉCOUVERTE D'HILDEGARDE DE BINGEN ET DE SES PRINCIPES DE VIE	17
CHAPITRE 2. DIÉTÉTIQUE ET SECRETS DE CUISINE D'HILDEGARDE	37
CHAPITRE 3. LE JEÛNE THÉRAPEUTIQUE D'HILDEGARDE, MODE D'EMPLOI	109
CHAPITRE 4. LES REMÈDES DE SANTÉ SELON HILDEGARDE	125
ANNEXES	175
REMERCIEMENTS	184
TABLE DES MATIÈRES	185

PRÉFACE

Une rencontre dans la vie peut parfois apporter bien des surprises...

C'est le cas avec Mélanie. Je ne pensais pas qu'un jour, elle se prendrait de passion pour les écrits d'Hildegarde de Bingen. Après une formation dans notre école, la voici à tenir son journal de bord, à décrire ses impressions, son parcours, à commencer à rédiger son futur livre...

Mélanie est une personne entière, qui s'investit à fond dans cette aventure et qui sait aussi simplifier et adapter l'approche de sainte Hildegarde à ses croyances personnelles, et surtout relever le défi de l'intégrer à son quotidien ! Ce livre est parfait pour les personnes qui veulent découvrir la mise en pratique de l'alimentation et du style de vie de sainte Hildegarde !

Le message d'Hildegarde de Bingen est universel, que l'on soit croyant ou pas. Chaque personne peut profiter des bienfaits immédiats de l'immense apport de ses écrits. C'est un beau message, pour toutes les personnes, comme Mélanie, qui souhaitent découvrir une méthode complète, en phase avec les convictions bio et locales d'aujourd'hui.

Grâce à son journal de bord, on peut suivre pas à pas les aventures de Mélanie et on comprend de suite que cette démarche permet une certaine souplesse. On peut faire certains écarts alimentaires et avoir une vie sociale normale. Mélanie remet Hildegarde de Bingen dans le contexte d'aujourd'hui, et c'est ce que j'aime. Il est important de vivre avec son époque, tout en gardant le savoir ancestral !

Hildegarde de Bingen nous apporte la joie grâce à ses conseils, mais aussi l'envie de partager des expériences positives. Mélanie remplit très bien ce contrat ici !

Bravo, Mélanie, pour ton enthousiasme et pour ta contribution à rendre plus vivante l'approche de sainte Hildegarde, à travers des petits conseils simples à mettre en œuvre et bien ancrés dans l'air du temps !

MÉLODY MOLINS
Directrice de l'Institut Hildegardien

INTRODUCTION

Manger plus sain, bio et de saison, se soigner avec les plantes et les remèdes naturels, prendre soin de sa santé et de son bien-être au quotidien, profiter des bienfaits de la méditation : ces principes n'ont jamais été autant d'actualité. Ils répondent aux préoccupations et aux souhaits d'une grande partie d'entre nous. Et pourtant, savez-vous que ces principes ont... près de 1000 ans ? Ils ont été formulés par Hildegarde de Bingen, une femme étonnante, à la fois religieuse, médecin, naturopathe, compositrice, intellectuelle... et sainte !

C'est ce mode de vie hildegardien et holistique, c'est-à-dire une médecine prenant en compte l'humain dans la globalité de toutes ses dimensions, que ce livre vous propose de découvrir et de mettre en application. Tout un programme, et mieux qu'un programme : une solution naturelle pour préserver votre santé et votre bien-être jour après jour.

Ce livre se veut un guide pratique, mêlant diététique, phytothérapie, naturopathie et même lithothérapie (utilisation des bienfaits des pierres). Il invite à adopter au quotidien une nouvelle forme d'alimentation, dont la base est l'épeautre non hybridé et les « aliments de la joie » (fenouil, châtaigne, épices...). Il propose aussi une mise en pratique des grands principes de santé

hildegardiens, avec de nombreuses recettes de phytothérapie, de baumes, de cataplasmes pour les maux les plus courants et qui sont toujours d'actualité : stress, problèmes féminins, insomnies, migraine, etc. Les principes médiévaux d'Hildegarde de Bingen sont mis à la portée de tous, parfois revus et modernisés pour répondre aux réalités modernes.

Au fil de ces pages, vous constaterez que les conseils d'Hildegarde de Bingen sont vraiment dans l'air du temps. Elle était avant-gardiste sur de nombreux plans. Elle met notamment en avant le jeûne, dont on redécouvre aujourd'hui tous les bienfaits. Ou encore, elle donne une place importante au nettoyage des intestins. Selon elle, une grande partie des maladies auto-immunes, mais aussi d'autres troubles – comme la migraine – prennent naissance dans nos intestins. Un discours particulièrement d'actualité, alors que l'on se plaît aujourd'hui à qualifier les intestins de « deuxième cerveau ». Hildegarde souligne également les bienfaits de la méditation, ô combien tendance aujourd'hui, en proposant une approche de la vie remplie de positif et de joie.

Au programme de ce livre :

- **Découvrez qui était Hildegarde de Bingen, et quelle était son approche de l'humain et de la santé.** Faites aussi sans tarder vos premiers pas dans le monde hildegardien, en découvrant une journée-santé type, avec les différents aliments à mettre à vos menus et les activités à privilégier.
- **Mettez en pratique les grands principes de la diététique hildegardienne.** Apprenez à cuisiner les aliments phare de cette alimentation (comme l'épeautre non hybridé, l'avoine, les pois chiches ou la châtaigne), à préparer vous-même votre pain (et même votre levain), à assaisonner la salade version Hildegarde, à choisir les bons produits rayon par rayon... Vous

trouverez aussi dans cette partie de nombreuses recettes pour vous régaler, tout en vous faisant du bien.

- **Essayez le jeûne thérapeutique d'Hildegarde**, une monodiète à base d'épeautre et de légumes, facile à mettre en œuvre, qui nettoiera en profondeur votre corps et votre esprit, pour vous permettre de prévenir les maladies et retrouver toute votre énergie. Le déroulé du programme de jeûne y est clairement expliqué, avec des recettes et des conseils pratiques à la clé.
- **Apprenez à créer vos propres remèdes hildegardiens** pour soigner les bobos du quotidien. Découvrez comment composer votre pharmacie naturelle, choisir et utiliser les principaux ingrédients... Avec des conseils et des recettes de santé de professionnels pour les petits soucis, comme les maux de tête, les insomnies, les troubles digestifs ou spécifiquement féminins, etc.

Au fil de ces chapitres, vous pourrez aussi découvrir « **Mon journal de bord hildegardien** ». J'y raconte mon approche personnelle de ce mode de vie. L'objectif est de répondre à toutes les questions pratiques qui se posent quand on se lance (petits conseils en plus, mise en garde, expériences vécues), et de vous aider à appliquer à votre tour au quotidien cette approche holistique de la santé. En voici d'ailleurs le premier « épisode ».



MON JOURNAL DE BORD HILDEGARDIEN

Je m'appelle Mélanie. Je suis consultante en parentalité naturelle, conseillère fleurs de Bach et Conseillère Hildegardien. Toutes ces démarches vont de pair avec ma quête d'un mode de vie plus sain et plus en accord avec la nature. Je suis aussi une veggie Maman* de 5 enfants de 5 à 14 ans. Je gère donc une véritable petite entreprise à la maison, sur les principes de la pédagogie positive. Notre mode de vie est végétarien, le plus sain et le plus bio possible. Je prône notamment l'allaitement au long cours, mais je suis pro-mamans en général, et pour le libre choix de chacune. Je suis incollable sur les bienfaits des boissons végétales, ce qu'il faut avoir dans ses placards pour cuisiner bon et bio, les ingrédients à choisir pour préparer des soins cosmétiques bio et naturels. J'ai aussi mes contradictions, mes exceptions. Mes enfants mangent à la cantine – qui n'est pas encore hildegardienne – et vont au McDo avec leurs copains... en cachette ! Il m'arrive même de m'accorder des repas non bio. Je vais de temps en temps au restaurant chinois du coin de ma rue ou bien dîner chez des amis, sans leur imposer ma litanie sur mon mode de vie bio... Tout ça pour vous dire, tout simplement, que le mode de vie proposé par Hildegarde de Bingen est à la portée de tous.

Totalement passionnée par le naturel et le bio, j'en ai fait le centre de mon métier et je suis sans cesse à la recherche d'approches thérapeutiques naturelles pour aider à harmoniser le corps et l'esprit. Il y a quelques années, j'ai découvert l'approche hildegardienne : la naturopathie d'Hildegarde de Bingen, son approche culinaire, sa phytothérapie basée sur les « simples » du jardin. Après de nombreuses lectures et une formation à l'Institut Hildegardien (sans oublier quelques aménagements personnels), j'ai commencé à appliquer ces principes pour en faire un mode de vie holistique pour toute la famille.



* Voir mon site www.lelaitdemaman.com, rubrique Veggie Maman.

Tout au long de cet ouvrage, j'ai décidé de vous faire partager mon mode de vie hildegardien sous la forme d'un journal de bord. Oui, on peut parfaitement combiner un mode de vie moderne, un travail et même une tribu de cinq enfants avec l'application des principes d'une médecine holistique et naturelle et la pratique d'une cuisine saine, tout en restant bien ancré dans notre époque. Mettre en œuvre les principes d'Hildegarde comme médecine préventive et de bien-être n'empêche en rien d'avoir recours à la médecine homéopathique ou allopathique en cas de nécessité. Ce que je veux vous montrer, c'est que tout le monde peut aujourd'hui adopter les principes d'Hildegarde de Bingen, et cela même dès le berceau !

Mon objectif premier a été d'adopter un mode de vie sain, qui allie santé du corps et équilibre émotionnel, sans bouleverser la vie quotidienne de ma tribu. Mes contraintes : disposer de tous les produits, ne pas dépenser une fortune en faisant les courses (et même faire des économies en respectant la règle bio locale et équitable, si possible) et ne pas passer un temps déraisonnable dans la cuisine, même si j'ai la chance d'avoir un homme à la maison qui cuisine très bien. Lui aussi a dû adapter les recettes et utiliser des aliments et des épices jusque-là inconnus, comme l'hysope, le pyrèthre, le serpolet... Nous avons aussi fait de l'habermus la base du petit déjeuner des enfants et appris à faire notre pain d'épeautre *homemade*. J'ai également appris à faire le tri entre les produits qui sont « hildegardiens » (dont la mise au point s'inspire des principes d'Hildegarde) et à oublier définitivement les autres (oui, vous pouvez déjà rayer de vos listes des courses les fraises, les poireaux et les pêches !). J'ai dû décrypter toutes les recettes des magazines et les adapter au besoin, car il n'est pas question pour moi de ne plus lire mon Elle et de ne plus faire les fiches recettes, même si je dois en oublier certaines. Alors, j'en adapte souvent et il y en a finalement beaucoup qui sont « hildegardiennes » sans le savoir.

PAROLES D'HILDEGARDIENS CONVAINCUS...

Parce que les façons d'appliquer les principes d'Hildegarde sont très nombreuses, et que tous, à notre façon, nous pouvons choisir celle qui nous correspond, laissons maintenant la parole aux personnes qui ont mis en pratique ces conseils.

Élodie : « Je mange de l'épeautre non hybridé et désormais plutôt végétarien, même si je consomme encore quelquefois un peu de poulet. D'origine alsacienne, je mangeais auparavant beaucoup de charcuterie. J'ai constaté, au début de cette nouvelle alimentation, un bien-être digestif énorme, je ne souffre plus de difficulté à digérer les repas, plus d'éruclations et surtout plus de ballonnements... Ma vie s'est transformée. Je bois aussi de la tisane de fenouil à chaque repas et j'essaie de manger le plus possible de légumes. Cela fait maintenant 1 an que j'ai mis en place ces nouvelles habitudes, et je dois bien avouer que je vais continuer, tellement j'ai retrouvé une superforme ! »

Éliane : « Je souffre d'une perte de poids importante et de troubles intestinaux (diarrhées) depuis plusieurs années. J'ai tout essayé : les jus de légumes crus, les différents régimes alimentaires existants (régime Seignalet, régime des groupes sanguins d'Adamo...), etc. Sans aucun résultat ! Je me suis décidée à suivre l'enseignement de sainte Hildegarde en changeant mon alimentation. Les bénéfices ont été très rapides puisque, en 2 jours, j'ai déjà constaté un bien-être. Pour être franche, je n'y croyais plus... Je prends également de l'éllixir de sanicle et je suis à la lettre mon nouveau régime à base d'épeautre non hybridé. »

Magali : « Je souhaite témoigner car, grâce à l'approche de sainte Hildegarde, j'ai réussi à arrêter de fumer, et c'est pour moi une

→

grande victoire. J'ai bien sûr mis en place l'alimentation préconisée par Hildegarde de Bingen à base d'épeautre non hybridé et, surtout, je me suis décidée à prendre plus de temps pour moi, car j'ai un travail très prenant (je m'occupe d'enfants handicapés)... Je prends aussi le mélange fenouil des Alpes, qui m'a permis de me sentir mieux. Je me suis fait également accompagner par un naturopathe hildegardien, qui m'a donné des conseils personnalisés. »

Anne-Marie : « Mon petit-fils de 1 an toussait beaucoup. Le sirop allopathique prescrit avait peu d'effet. Ma fille lui a appliqué de l'huile d'absinthe sur la poitrine : effet immédiat. Elle encourage ses amies, jeunes mamans, à faire de même, et elles en sont ravies. »

Patrick, conseiller hildegardien en formation : « J'ai souhaité tester une recette d'Hildegarde sur un petit kyste que j'ai sur la joue depuis quelque temps. Je n'avais encore rien trouvé qui fonctionne pour le faire disparaître. J'aime bien faire attention à mon apparence, car je tiens un magasin bio et mes clients ne manqueraient pas de me faire une remarque, si le kyste continuait à se développer. Un peu désespéré il est vrai, j'ai testé le baume à la violette (j'ai lu qu'Hildegarde le recommande pour les kystes et les problèmes de peau). J'ai constaté après 2 jours qu'il diminuait nettement. Au bout de 1 semaine, je n'avais plus rien... J'avais l'idée de commercialiser les produits selon sainte Hildegarde dans mon magasin (je ne distribue pour le moment que de la farine). Cette nouvelle expérience me renforce dans mon projet ! »

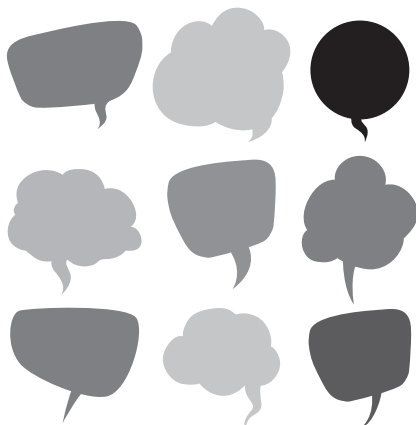
Florence : « J'ai un eczéma rebelle, qui n'a cessé de croître au fil du temps. Il est essentiellement localisé au niveau de mes avant-bras. J'ai décidé de changer d'alimentation et de suivre les enseignements de sainte Hildegarde. Je mangeais beaucoup de chocolat et des viennoiseries industrielles, je suis assez gourmande. J'ai été très

→

étonnée des résultats de ce changement, et ce dès la première semaine. Mon eczéma a continué à diminuer au fur et à mesure. Pour accélérer ce résultat, j'ai mis tous les jours du baume au serpolet sur mes avant-bras. Je mange maintenant, à la place des pains au chocolat, des biscuits de la joie que je fais maison. Et c'est sans incidence sur mon eczéma ! »

Adeline : « Je ne fais pas du tout de cuisine, et je me demandais comment améliorer mon transit sans me mettre à cuisiner. Sur les conseils d'une amie, j'ai acheté des biscottes à l'épeautre et j'ai commencé à remplacer mon lait de vache par du lait d'amande. Je me suis mise également à manger des pâtes à l'épeautre tous les midis. Enfin, j'ai réussi à trouver du pain d'épeautre non hybridé, que je mange également midi et soir. Depuis, mon transit s'est nettement amélioré et je trouve même que je suis plus résistante à la fatigue... Cela fait 2 mois que je suis ce nouveau régime et je m'en trouve très bien ! »

Source : Institut Hildegardien.



Chapitre 1

À la découverte d'Hildegarde de Bingen et de ses principes de vie

Hildegarde de Bingen, c'est avant tout une femme d'exception, qui avait plusieurs cordes à son arc. Visionnaire, ses propos sur la santé, le bien-être et l'hygiène de vie raisonnent encore aujourd'hui...

HILDEGARDE DE BINGEN, LA PREMIÈRE NATUROPATHE ET PHYTOTHÉRAPEUTE

Hildegarde de Bingen naît en 1098, dans une famille catholique noble du sud-ouest de l'Allemagne. Enfant mystique – elle dit avoir eu des visions, qu'elle appelle des « grâces », dès l'âge de 3 ans –, elle entre au couvent à 8 ans, prend le voile à 15 ans, et va jusqu'à fonder sa propre abbaye. Personnage spirituel important de son temps, cette bénédictine est également une grande figure intellectuelle. La quarantaine venue, elle commence à consigner ses visions dans une œuvre littéraire très riche, qui aborde tous les thèmes, notamment celui de la santé. C'est également une artiste : elle est même aujourd'hui reconnue comme la seule femme à avoir composé

de la musique sacrée dans le Moyen Âge chrétien. Ses hymnes et ses chants liturgiques eurent beaucoup de succès en leur temps. **Hildegarde était un esprit universel.** Son œuvre compte aussi, entre autres, l'invention d'une langue artificielle complètement nouvelle, écrite et parlée par elle seule, avec un alphabet propre !

Mais c'est avant tout la médecine qui fit sa grande renommée. Sa connaissance profonde de la nature et du corps humain lui donne en quelque sorte l'intuition d'éléments scientifiques qui ne seront découverts, ou démontrés, que bien des siècles plus tard. Hildegarde de Bingen a inventé la première médecine holistique. Même si elle peut parfois apparaître comme une « magicienne », elle a mis au point des remèdes efficaces et une approche qui équilibre l'ensemble de l'être, en prenant en compte aussi bien les troubles physiques que les émotions. Hildegarde s'éteint en 1179. Elle est déjà reconnue comme sainte. Le pape Benoît XVI étend cet honneur en 2012, en faisant d'elle l'une des quatre seules femmes « docteurs de l'Église ». Ce titre exceptionnel est la reconnaissance de l'importance de la pensée d'Hildegarde dans la doctrine religieuse catholique. Mais cet apport, on l'a compris, n'est que l'une des multiples facettes de ce personnage d'exception !

Sa médecine médiévale a **un héritage contemporain, grâce à deux praticiens allemands** basés à Constance (Bade-Wurtemberg), le docteur Gottfried Hertzka et le naturopathe et docteur en chimie et biochimie Wighard Strehlow. Ils ont expérimenté sa médecine durant des dizaines d'années et ont adapté les recettes pour les rendre utilisables à notre époque (voir aussi p. 125). Dans cet ouvrage, vous trouverez les plus faciles à reproduire chez soi, celles qui s'adressent aux petits soucis les plus courants. Mise en garde et rappel de bon sens : tout ce qui est proposé dans ce livre ne remplace en aucun cas l'avis d'un médecin, si vous avez le moindre problème de santé.

DES PRINCIPES D'HYGIÈNE DE VIE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT



Hildegarde de Bingen a mis au point des principes d'hygiène de vie et des moyens naturels pour rester en bonne santé. Les recettes et les conseils d'Hildegarde de Bingen touchent aussi bien au corps qu'au psychisme, qui sont étroitement liés. Si vous cherchez à prendre soin de votre alimentation, de votre santé et de votre bien-être de manière naturelle, biologique et écologique, vous êtes prêt à vous lancer dans ce mode de vie hildegardien !

Hildegarde de Bingen a défini le concept de *viriditas*, ou « force verte ». Il s'agit d'une force vitale auto-guérisseuse qui, comme l'écrit l'Institut Hildegardien, « nous permet d'avancer chaque jour, de guérir nos plaies, de faire fonctionner notre corps de façon autonome », grâce aux bienfaits des plantes et aux drainages du printemps et de l'automne. Comme d'autres sagesses, et notamment la médecine traditionnelle orientale, **l'enseignement d'Hildegarde s'attache à nous maintenir en bonne santé, avant même de soigner nos maux.** Ce principe de santé préventive s'appuie sur l'harmonie entre le corps, l'âme et l'esprit. Cette vision globale (ou « holistique ») de l'homme est, là encore, très moderne. Les études scientifiques les plus récentes sont nombreuses à prouver qu'un patient bénéficiant d'un bon moral guérit plus vite qu'un autre ! Dans ses écrits, elle nous rappelle l'importance de ne pas cloisonner les différents aspects de notre vie, à savoir l'alimentation, la santé, le travail, l'équilibre entre l'âme et le corps, etc. Pour elle, c'est un tout, et il faut trouver l'art de la juste mesure. Elle nous propose une méthode où chaque aspect de la vie est à la fois autonome et en relation : tout agit sur tout dans notre corps. Elle nous dit que « l'homme est petit par la taille de son corps, mais grand par les énergies de son âme » (extrait du *Livre des œuvres divines*).

Afin de gérer au mieux l'aspect psychologique, elle nous donne des conseils simples, comme l'explique Mélody Molins, directrice de l'Institut Hildegardien. Pour bien comprendre, il est utile de rappeler succinctement les différences entre « le corps, l'âme et l'esprit : le corps, c'est notre partie physique, l'âme notre « moi » (imagination, réflexion, faculté d'aimer...) et l'esprit notre capacité d'inspiration, notre relation à la divinité*... » Pour trouver l'harmonie, l'homme doit équilibrer ces trois aspects ! **Tous les conseils de sainte Hildegarde visent à nous aider à trouver cet équilibre quotidien nécessaire afin de rester en parfaite forme !** Elle nous dit aussi : « Les mauvaises pensées attaquent l'organisme de l'homme telles des bêtes : elles assaillent l'homme tantôt comme un loup affamé, tantôt comme un cerf ou un crabe » (extrait du *Livre des œuvres divines***).

Mais elle ne nous laisse pas sans solution face à cet aspect de la vie, poursuit Mélody Molins. C'est à travers 35 « forces » positives **qu'elle nous donne des conseils précis de méditation pour transformer en positif chaque situation négative rencontrée.** Pour Hildegarde de Bingen, chaque maladie correspond à un comportement moral inadapté. Cet aspect, typique de la pensée médiévale, est à modérer bien évidemment, car certaines pathologies sont directement liées aux gènes ou encore à la pollution environnementale, surtout à l'heure actuelle... En utilisant les forces positives au quotidien, on gomme l'impact négatif des pensées qui bloquaient jusqu'alors notre énergie vitale, et qui allaient jusqu'à entraver le bon fonctionnement des organes. Nos soucis psychologiques, comme nous le démontrait avec beaucoup d'avance Hildegarde de Bingen, ont un réel impact sur les pathologies et elle établit des liens très clairs entre eux.

* René Dumoulin, *Hildegarde de Bingen*, éditions des Béatitudes, 2013.

** Éditions Albin Michel, *Spiritualités Vivantes*, 2011.

Wighard Strehlow, dans son livre *Guérison du corps et de l'esprit selon Hildegarde de Bingen**, met clairement en évidence ces relations entre les pathologies et notre vie intérieure...

C'est pourquoi, afin de trouver l'harmonie globale – et cela à tous les étages (corps, âme et esprit) –, **il faut s'assurer une bonne alimentation, une pratique spirituelle et sportive quotidienne, mais aussi cultiver la *positive attitude*** à chaque moment de la journée. L'amour, l'entraide, la patience, la discipline, le dialogue dans les situations conflictuelles, la compassion, l'humilité, l'espérance dans les moments difficiles... toutes ces attitudes positives participent à nous faire rayonner intérieurement, mais aussi extérieurement dans nos relations aux autres et, de façon plus invisible, à contribuer à un monde meilleur !

On peut ainsi résumer l'approche holistique d'Hildegarde de Bingen en quatre grands principes.

① *Adopter une hygiène de vie préventive avec l'alimentation hildegardienne.*

Celle-ci se base sur un aliment star : l'épeautre non hybridé. Elle fait aussi la part belle aux fruits et légumes. Elle met également en avant (bien avant l'heure !) la notion d'équilibre acido-basique. Ainsi, les aliments alcalinisants doivent représenter 70 à 80 % des menus. L'alimentation hildegardienne répond par ailleurs à des préoccupations modernes : elle permet d'éviter les produits industriels et les plats déjà préparés, les céréales raffinées (qui doivent absolument être remplacées par des céréales complètes ou semi-complètes). Elle s'intéresse enfin aux modes de cuisson, et privilégie ceux qui favorisent une haute valeur nutritionnelle.

* Éditions Dangles, 2002.

On oublie la cuisson au four à micro-ondes et à la poêle, et on leur préfère la cuisson à la vapeur douce ou sous la forme de potée !

② *Favoriser un bon équilibre émotionnel.*

Hildegarde de Bingen propose des solutions pour harmoniser nos émotions au quotidien : stress, peur, manque de confiance en soi, insomnie, hypersensibilité, épuisement, surmenage... Elle incite à les transformer en émotions positives : créativité, paix intérieure, estime de soi, sérénité, lâcher-prise... L'important est d'apprendre à gérer ses émotions. Une approche qui ressemble beaucoup à celles du D^r Bach et de ses fleurs (voir encadré ci-après).

LES FLEURS DE BACH, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux créés par le D^r Edward Bach en 1930. Ce médecin britannique était convaincu que « tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, rien ne peut nous affecter ». Il décida un jour de créer sa propre méthode thérapeutique pour soigner l'être avant de guérir la maladie, car il s'était rendu compte que des personnes aux traits de caractère communs réagissaient de la même façon aux traitements. Il établit alors une liste de 38 plantes destinées à soigner des maux psychologiques rangés en sept catégories : peur, solitude, incertitude... L'objectif est de transformer un état émotionnel négatif en une attitude comportementale positive, car ces symptômes psychiques peuvent être annonciateurs de pathologies à venir. Une vision des choses qui se rapproche beaucoup de celle d'Hildegarde.



Ses préparations florales se présentent sous forme liquide, et elles sont toujours fabriquées aujourd'hui (cherchez les mentions fleurs de Bach Original ou Original Flowers Essences, qui garantissent



des produits certifiés par le Centre Bach). On les trouve dans certaines pharmacies et dans les boutiques de produits naturels. Sans contre-indications ni effets secondaires, elles peuvent être utilisées facilement par tous, y compris les enfants et les femmes enceintes. Plus d'infos sur bachcenter.com.

③ *Prendre soin de son corps.*

Hildegarde de Bingen a listé une série de principes de santé. Ceux-ci sont au nombre de cinq.

- **Jeûner**, ou plutôt adopter, la monodiète à base d'épeautre et de légumes version Hildegarde de Bingen. Voir aussi p. 109.
- **Nettoyer son corps**. Pour cela, Hildegarde conseille un « prélèvement », qui est en réalité une saignée (voir encadré ci-après). Selon elle, ses bienfaits sur la santé sont très nombreux : on les listera rapidement dans ce livre, mais on n'entrera pas dans le détail.
- **Appliquer la diététique** à base d'épeautre, de fruits et de légumes au quotidien.
- **Adopter une bonne hygiène de vie**, en pratiquant un sport de façon régulière et en trouvant le juste équilibre entre les moments de sommeil et d'activité.
- **Nettoyer l'intestin en profondeur**. Encore un conseil de santé qui a une résonance particulière aujourd'hui. Hildegarde de Bingen a sûrement été l'une des premières à dire qu'il était essentiel de prendre le plus grand soin de ses intestins, considérés aujourd'hui comme notre « deuxième cerveau ». Selon elle, la mort venait souvent des intestins. Nettoyer son intestin était donc une manière efficace pour prévenir toutes sortes de maladies. Pour cela, elle recommandait notamment la cure d'électuaire à la poire et au fenouil des Alpes (voir la recette p. 170).

Cela ne remplacera en rien les conseils d'un médecin, mais vous y découvrirez des clés pour le bien-être et des moyens de prévention pour rester une bonne santé.

DES BIENFAITS DE LA SAIGNÉE...

Ce prélèvement de sang tient une place importante dans la thérapie hildegardienne. Déjà conseillée dans l'Antiquité, la saignée est reconnue pour évacuer les humeurs viciées et rétablir leur bon équilibre. De manière concrète, elle permet l'élimination des plaques d'athérome (dépôts de protéines et de cholestérol) et ramène la tension à la normale. « Quand les veines de l'homme sont remplies de sang, il faut les purger de leurs glaires nuisibles et de l'humeur causée par la digestion, en pratiquant une incision », écrit Hildegarde de Bingen. La saignée est aussi une solution aux troubles hormonaux (troubles menstruels, syndromes pré-menstruels, carences hormonales...). De manière plus générale, elle stimulerait aussi les capacités d'auto-guérison du corps, en permettant l'évacuation des toxines.



MON JOURNAL DE BORD HILDEGARDIEN

Le nettoyage du corps passe par un prélèvement de sang, une ponction de 75 à 180 ml. Je ne l'ai jamais fait, et je ne le recommande donc pas personnellement. Mais, si vous souhaitez le faire, rendez-vous exclusivement chez un médecin formé à l'approche hildegardienne, et nulle part ailleurs ! Sachez aussi qu'il y a des contre-indications à cette pratique, qui n'est donc pas pour tout le monde.

④ *Être à l'écoute de son biorythme.*

Respectez des phases d'activité, de repos, de méditation et, si vous êtes croyant, de prière (rappelez-vous qu'Hildegarde est une religieuse bénédictine, mais la méditation peut suffire). Il y a de nombreuses façons de faire de la méditation. À vous de choisir celle qui vous correspond le mieux. Hildegarde a énoncé des principes généraux. À vous de trouver le moyen de méditer qui vous ressemble. Ce qui compte, c'est de prendre le temps de méditer, de puiser dans la méditation le temps de se détendre, de se poser les bonnes questions, d'accueillir ses émotions... et de relativiser les tracasseries du quotidien.

SANTÉ = ALIMENTATION + ENVIRONNEMENT + ÉMOTIONS

N'oubliez pas : selon Hildegarde de Bingen, 70 % de notre santé vient de ce que nous mangeons ; les 30 % restants sont liés à notre environnement et à nos émotions.

LA SANTÉ : UN ÉQUILIBRE DES HUMEURS

Depuis Hippocrate et les médecins grecs et latins, la maladie est considérée comme un désordre dans l'équilibre des humeurs qui composent le corps de l'homme. Cette vision est aussi celle d'Hildegarde de Bingen, qui l'explique dans deux de ses livres médicaux *Les causes et les remèdes* et *Physica**. Comme la nature, qui est composée d'air, de feu, de terre et d'eau, l'homme est soumis à quatre « humeurs », ou « phlegmes ». Ce qui permet un classement des personnes :

- le sec représente la terre ;

* Éditions Jérôme Millon, 2015.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les secrets de bien-être
d'Hildegarde de Bingen, c'est malin
Mélanie Schmidt-Ulmann



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S