

MÉLANIE SCHMIDT-ULMANN

Diplômée de l'Institut Hildegardien

LE GRAND LIVRE DES SECRETS DE SANTÉ D'HILDEGARDE DE BINGEN

**ALLERGIES, PROBLÈMES DIGESTIFS,
STRESS, INSOMNIES...**

▶ **DÉCOUVREZ LES TISANES
ET ÉLIXIRS D'AUTREFOIS
POUR GUÉRIR LES MAUX
D'AUJOURD'HUI**

**INCLUS
3 SEMAINES
DE MENUS,
40 RECETTES
ET LE CARNET
D'ADRESSES**



**JEÛNE, ALIMENTATION, MÉDITATION : TOUTES LES BASES HILDEGARDIENNES
DE PRÉVENTION SANTÉ POUR UNE VIE SAINE EN TOUTE SIMPLICITÉ**

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

LE GRAND LIVRE DES SECRETS DE SANTÉ 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 et très complet vous livre ses principes de bonne santé fondés sur l'équilibre corps-esprit :

- **alimentation préventive** respectant les saisons, basée sur l'épeautre non hybridé et les « aliments de la joie » (fenouil, châtaigne, épices...) ;
- **recettes simples** de soupes, plats, pains, gâteaux délicieux et des menus pour la semaine ;
- **élixirs, baumes et autres mélanges** à base de plantes pour soigner les maux du quotidien de A à Z (acné, déprime, rhumatisme, toux, etc.) ;
- **tous les secrets d'un jeûne hildegardien** régénérant pour le corps et l'esprit ;
- **apprendre à s'écouter et s'initier à la méditation.**

INCLUS : UN CAHIER DE 8 PAGES TOUT EN COULEUR POUR RECONNAÎTRE FACILEMENT LES PLANTES LES PLUS UTILISÉES !

Mélanie SCHMIDT-ULMANN est consultante en parentalité naturelle (Slow Parentalité®) et en 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 : lelaitdemaman.com/veggie-maman.

ISBN 979-10-285-0471-7



18 euros
Prix TTC France

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

design : bernard amiard
RAYON : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen, 2016.

La grossesse au naturel, c'est malin, 2014.

100 réflexes allaitement, 2011.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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 :

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

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Alix Lefief-Delcourt

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0471-7

MÉLANIE SCHMIDT-ULMANN

LE GRAND LIVRE DES
SECRETS DE SANTÉ
D'HILDEGARDE DE BINGEN

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

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
PARTIE 1. HILDEGARDE DE BINGEN, UNE NATUROPATHE VISIONNAIRE	11
1. HILDEGARDE DE BINGEN... ET SES HÉRITIERS	13
2. LES 10 GRANDS PRINCIPES DE SANTÉ HILDEGARDIENS : UNE MODERNITÉ SURPRENANTE !	17
PARTIE 2. L'ALIMENTATION SELON HILDEGARDE DE BINGEN, LA MEILLEURE DES PRÉVENTIONS SANTÉ	31
1. LES BASES DE LA DIÉTÉTIQUE HILDEGARDIENNE	33
2. LES ALIMENTS HILDEGARDIENS À LA LOUPE	39
3. MENUS ET RECETTES HILDEGARDIENS	77
4. DES MENUS HILDEGARDIENS POUR TOUT LE MONDE	121
5. LE JEÛNE HILDEGARDIEN, MODE D'EMPLOI	135
PARTIE 3. SE SOIGNER AU QUOTIDIEN EN S'INSPIRANT D'HILDEGARDE	145
1. LES INGRÉDIENTS STARS DE LA PHARMACIE HILDEGARDIENNE	149
2. L'ABÉCÉDAIRE SANTÉ D'HILDEGARDE	187
CARNET D'ADRESSES	227
BIBLIOGRAPHIE	229
REMERCIEMENTS	230
TABLE DES MATIÈRES	231

À Henry, Lucas, Hippolyte, Félix et Victoire,
mes enfants adorés !

À Éric pour plein d'autres petits-déjeuners,
nos légumes grillés, nos fous rires et notre liberté !

À Téo et Hélène pour qu'ils emportent
mon approche *veggie-hildegardienne* aux USA

À Chris, mon premier lecteur depuis toujours.

INTRODUCTION

Il y a presque mille ans, une religieuse mettait au point ce que l'on appelle aujourd'hui la première médecine naturopathique. Son approche, qui prend en compte l'humain dans sa globalité, qui s'intéresse aussi bien à la santé du corps qu'à celle de l'esprit, rencontre toujours aujourd'hui de nombreux adeptes. Il faut dire que nombre de ses principes de vie résonnent d'une étonnante modernité ! Elle mettait par exemple en avant les bienfaits du jeûne, dont on redécouvre aujourd'hui les nombreux avantages ; elle accordait une grande place à la santé des intestins, organe dont on ne cesse de parler ; elle insistait sur l'importance de prendre soin de son âme, et prônait les mérites de la méditation...

Aujourd'hui, il est parfaitement possible d'intégrer dans sa vie de tous les jours des principes hildegardiens. Ce livre vous propose les recettes d'Hildegarde remises au goût du jour, et s'inspire de son approche pour vous proposer de nombreuses astuces santé et bien-être. Il mêle diététique, naturopathie, phytothérapie (utilisation des plantes), gemmothérapie (utilisation des bourgeons) et même lithothérapie (utilisation des pierres).

Avec Hildegarde, réapprenez à manger sain, en respectant la nature et le rythme des saisons, soignez-vous naturellement en utilisant les mille et un bienfaits des plantes et des pierres, découvrez comment transformer votre vie en y ajoutant du positif et de la joie...

Prêt à adopter le mode de vie hildegardien ?

PARTIE 1

**HILDEGARDE
DE BINGEN, UNE
NATUROPATHE
VISIONNAIRE**

CHAPITRE

1 HILDEGARDE DE BINGEN... ET SES HÉRITIERS

UN ESPRIT UNIVERSEL

Hildegarde est née en 1098, dans une famille catholique noble du sud-ouest de l'Allemagne. Elle est la dixième enfant de la fratrie. Dès l'âge de 3 ans, elle dit avoir eu des visions. Visions ou plutôt « grâces », comme elle les appelle, qui la suivront toute sa vie. Toute petite, elle s'efforce de cacher ces révélations qui la bouleversent, car elle se sent un peu honteuse d'être différente des autres enfants de son âge.

Vers 8 ans, elle fait la rencontre de Jutta, une jeune abbesse d'un monastère tout proche. Cette rencontre est déterminante : Jutta lui apprend à lire et à écrire, à chanter, à composer, mais lui fait aussi découvrir les « simples », c'est-à-dire les plantes médicinales. À 15 ans, Hildegarde entre au couvent. Quelques années plus tard, elle emménage dans le couvent d'à côté, dans la petite ville de Bingen, dont elle portera le nom.

Hildegarde de Bingen est en son temps un personnage spirituel important. Mais elle est aussi une grande intellectuelle et 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 ont eu beaucoup de succès à son

époque. Parmi ses nombreuses autres œuvres figure l'invention d'une langue artificielle complètement nouvelle, écrite et parlée par elle seule, avec un alphabet propre ! Elle était vraiment ce que l'on pourrait appeler un « esprit universel ».

Mais ce sont ses talents en médecine qui feront sa renommée, et inscriront son nom dans l'Histoire. Sa notoriété de guérisseuse dépasse les frontières, et des pèlerins viennent parfois de très loin pour profiter de ses miracles. Car Hildegarde est capable de soigner rien qu'en posant ses mains sur le malade, ou même à distance ! Mais au-delà de ce pouvoir « magique », elle s'appuie aussi sur de vrais principes d'hygiène de vie, des remèdes à base de plantes ou de minéraux, que l'on utilise encore aujourd'hui.

Hildegarde de Bingen n'est pas seulement une « guérisseuse », avec tout le côté magique que cela véhicule : elle a aussi une connaissance très pointue du corps humain et de la nature, fondée sur ses visions mais aussi, très sûrement, sur une intuition très profonde. C'est sans aucun doute une visionnaire : elle aborde des concepts médicaux qui ne seront découverts ou démontrés par la science que plusieurs siècles plus tard !

Elle a inventé bien avant l'heure la première médecine holistique, qui aborde l'homme dans sa globalité. Pour elle, corps et esprit ne font qu'un. Il ne faut pas séparer les troubles physiques des troubles psychologiques et des émotions. Quelle étonnante modernité dans ce discours ! Au fil des siècles, elle a souvent été traitée de « magicienne », mais en réalité, elle a mis au point des remèdes efficaces qui se transmettent encore de nos jours. Vers 40 ans, elle commence à coucher sur le papier toutes ses découvertes et ses principes, dans une œuvre littéraire très riche, qui aborde tous les thèmes, notamment celui de la santé. C'est ainsi que son œuvre a pu se transmettre pour parvenir jusqu'à nous.

Hildegarde s'éteint le 17 septembre 1179, date qu'elle avait elle-même prédite. 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 n'est que l'une des multiples facettes de ce personnage d'exception !

LA SPIRITUALITÉ CHEZ HILDEGARDE DE BINGEN

Hildegarde était une visionnaire, au sens où, très tôt, elle a eu des visions. Vers l'âge de 42 ans, elle reçoit l'ordre de proclamer et d'écrire ce qu'elle voit et ce qu'elle entend. S'ensuit un travail d'écriture monumental pour coucher sur le papier ses nombreuses visions, et pour aller répandre la bonne parole lors de ses tournées en Europe. Encouragée notamment par le pape Eugène III, elle devient alors un repère spirituel pour ses contemporains. Elle ne cesse de correspondre avec les prêtres, les moines, les papes, les rois et les empereurs de son époque.

Son approche médicale est largement teintée de ce côté mystique. Elle administre des remèdes de santé, et on lui attribue certaines guérisons miraculeuses... qui ne font qu'asseoir sa réputation. En réconciliant toutes les disciplines entre elles (elle est à la fois médecin et artiste, poète et scientifique), elle « pose un regard unifié sur le monde et l'homme, qui doit choisir entre le parti des valeurs éternelles et celui des illusions terrestres », écrit Audrey Fella dans *Hildegarde de Bingen : Corps et âme en Dieu**. Selon Hildegarde, tout est interdépendant : le monde et l'homme, le corps et l'âme... Toute perturbation de l'un affecte l'autre. C'est du désordre de l'univers que viennent les problèmes de santé de l'homme. La solution

* Éditions Points, 2015.

pour les résoudre, et pour aider l'homme à atteindre le bonheur, est d'emprunter le chemin spirituel. Ainsi, selon elle, tous les troubles psychologiques sont les conséquences de la perte de Dieu. Pour guérir de cette mélancolie, elle incite alors chacun à se connecter à la joie céleste, celle qui reconnaît Dieu en toute créature.

LES HÉRITIERS D'HILDEGARDE DE BINGEN

Si l'on connaît aujourd'hui les principes de santé d'Hildegarde de Bingen, c'est grâce à **deux praticiens allemands** basés à Constance (Bade-Wurtemberg) : **le docteur Gottfried Hertzka (1913-1997) et le naturopathe et docteur en chimie et biochimie Wighard Strehlow (né en 1939)**. Vers 1950, le docteur Hertzka commence à s'intéresser aux écrits d'Hildegarde de Bingen sur la santé, et plus précisément aux remèdes qu'elle appelle « simples à base de plantes ». Il remet au goût du jour ses recettes diététiques et les popularise à travers de nombreux livres. Il expérimente aussi cette médecine auprès de ses patients. Wighard Strehlow le rejoint pour l'aider dans ses travaux. Ensemble, ils ont adapté les recettes d'Hildegarde pour les rendre utilisables à notre époque. Devenu naturopathe, il dirige depuis 1993 la Maison de cure d'Hildegarde, au bord du lac de Constance. Il a écrit de nombreux livres en collaboration avec le docteur Hertzka, puis seul.

CHAPITRE

2 LES 10 GRANDS PRINCIPES DE SANTÉ HILDEGARDIENS : UNE MODERNITÉ SURPRENANTE !

Hildegarde de Bingen était une visionnaire sur bien des plans, et notamment celui de la santé. La preuve : nombre des grands principes sur lesquels elle a basé sa pratique sont aujourd'hui très actuels. Bien avant tout le monde, elle a évoqué, souvent sous d'autres mots, l'importance de l'équilibre acido-basique, du microbiote, de la prévention, de la gestion des émotions...

1. UNE APPROCHE PRÉVENTIVE ET HOLISTIQUE

Le premier objectif de la médecine selon Hildegarde est **le maintien de la bonne santé**, bien avant le traitement des maladies. Ce principe de médecine préventive se retrouve dans de nombreuses médecines traditionnelles, comme la médecine traditionnelle chinoise ou la médecine ayurvédique, qui ont le vent en poupe aujourd'hui.

Ce principe de santé préventive s'appuie sur une idée simple : le corps (la partie physique), l'âme (le moi, l'imagination, la réflexion,

la faculté d'aimer...) et l'esprit (la capacité d'inspiration, la relation à la divinité...) sont liés. Le corps ne peut pas être en bonne santé si l'esprit ne l'est pas ; une maladie de l'esprit peut déclencher une maladie du corps, et inversement. « 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 », écrit Hildegarde de Bingen dans *Le Livre des œuvres divines**. Elle n'hésitait pas non plus à dire que chaque maladie correspondait à un comportement moral inadapté. L'un des héritiers directs d'Hildegarde de Bingen, Wighard Strehlow, met lui aussi très clairement en évidence ces relations entre les pathologies et notre vie intérieure dans son livre *Guérison du corps et de l'esprit selon Hildegarde de Bingen***.

La santé est donc une question d'équilibre entre ces trois aspects. Cette vision holistique de l'homme est, là encore, très moderne. On sait aujourd'hui – et c'est démontré scientifiquement – que la guérison des maux du corps est plus rapide si on a un bon moral, si on est optimiste. Au-delà du moral, on sait également que les douleurs peuvent avoir une origine émotionnelle (même si, bien sûr, d'autres facteurs comme l'alimentation, l'hérédité ou la pollution entrent en jeu) : c'est ce que l'on appelle l'approche *somato-émotionnelle*.

Pour trouver l'harmonie, pour entretenir son énergie vitale, il faut donc avoir une bonne hygiène de vie globale. Cela passe par une bonne alimentation, par une pratique spirituelle et sportive quotidienne, mais aussi – et c'est encore une idée en avance de plusieurs siècles – par l'adoption d'une attitude positive. Les pensées négatives bloquent l'énergie vitale, jusqu'à entraver le bon fonctionnement des organes. Pour éviter de tomber malade, et donc pour préserver sa santé, il est important de faire disparaître ses pensées négatives et de les remplacer par des pensées positives. L'amour, l'entraide, la

* Éditions Albin Michel, Spiritualités Vivantes, 2011.

** Éditions Dangles, 2002.

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 l'harmonie globale.

LE CORPS A LE POTENTIEL DE SE GUÉRIR TOUT SEUL

Hildegarde de Bingen a créé le concept de *viriditas* ou « force verte ». Elle la définit comme une force vitale auto-guérisseuse qui permet au corps de fonctionner de manière autonome et de guérir tout seul, grâce à quelques remèdes simples.

2. UNE ALIMENTATION DE SAISON, BIO ET LOCALE

L'adoption d'une bonne hygiène alimentaire fait partie des principes essentiels de prévention selon Hildegarde de Bingen. Selon elle, 70 % de notre santé vient de ce que nous mangeons ; les 30 % restants sont liés à notre environnement et à nos émotions. Un discours très moderne également !



L'alimentation hildegardienne se base sur quelques aliments « stars », en particulier les fruits et légumes (mais attention, pas tous, comme nous le verrons p. 53) et sur une céréale spécifique : l'épeautre non hybridé. C'est donc une alimentation majoritairement végétarienne. Elle accorde une importance toute particulière aux produits frais.

Il est également essentiel, selon elle, de respecter le rythme des saisons. On pourrait aussi ajouter aujourd'hui la dimension biologique. Bien sûr, au temps d'Hildegarde, les fruits et les légumes n'étaient pas traités aux pesticides, et ils ne parcouraient pas non plus des milliers de kilomètres en avion ou en bateau avant d'arriver dans les assiettes. Tous les produits étaient donc naturellement bio, locaux et de saison.

3. UNE APPROCHE NATUROPATHIQUE, AVEC LA NOTION D'HUMEURS

Selon Hildegarde, l'homme est un ensemble de parties sèches et humides, chaudes et froides. C'est l'équilibre de ces caractéristiques qui est la clé de la bonne santé. 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**. L'équilibre des humeurs implique la santé. Le déséquilibre des humeurs induit la maladie. Tout est une question d'équilibre entre ces différentes forces. On retrouve d'ailleurs cette conception dans les médecines chinoise et ayurvédique.

Cette notion d'humeurs permet de classer les hommes en plusieurs grandes catégories (en sachant que chacun possède ces quatre

* Éditions Jérôme Millon, 2015.

humeurs, mais en quantités différentes. Il n'y a pas de « type » pur). Dans un article de la revue *Biocontact*^{*}, le médecin généraliste Louis Van Hecken, qui pratique la médecine selon Hildegarde depuis les années 1990, fait un rapide descriptif de quatre profils.

- **Les personnes sèches** sont courageuses et audacieuses, mais aussi tyranniques dans leurs colères. Elles sont « avares et, en même temps, ne savent pas se retenir devant les nourritures grasses », écrit Hildegarde de Bingen. Ce qu'elles accumulent pour leur malheur, c'est ce que l'on identifie aujourd'hui comme le mauvais cholestérol.
- **Les personnes humides** sont « d'une nature excessive et plutôt incontinentes », dit Hildegarde de Bingen. Elles sont douces et joyeuses, mais lentes. Leur santé n'est pas parfaite. Elles souffrent dans l'estomac d'une « froide humidité ». Leur ouïe est également affectée. La diminution de l'ouïe et des fonctions de l'estomac sont deux symptômes clairs du diabète de type 2, car la maladie attaque aussi les nerfs (neuropathie diabétique). Elles peuvent aussi souffrir d'une défaillance cardiaque, car ce phlegme affaiblit aussi le cœur.
- **Les personnes froides** sont tour à tour colériques et joyeuses, mais restent froides en toutes circonstances. En cas d'excès (tristesse, colère, libido, nourriture immodérée...), ces personnes souffrent de ce qu'Hildegarde appelle des « flèches ». Ces flèches, écrit Louis Van Hecken, sont des cristaux d'acide urique. Elles peuvent provoquer la goutte, mais aussi des douleurs dans tout le corps.
- **Les personnes tièdes** sont mélancoliques. En elles souffle « un vent fort qui est inutile à toutes les plantes et tous les fruits ». Elles sont remplies de bile noire, un déchet des globules blancs. Celle-ci expliquerait toutes sortes de maux : mélancolie naturelle, tristesse mais aussi migraines, dépression, et fatigue chronique notamment.

* N° 251, novembre 2014.

4. L'IMPORTANCE DE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Même si Hildegarde de Bingen ne la formule pas en ces termes, la notion d'équilibre acido-basique fait partie des bases de sa diététique. Ce principe est aujourd'hui bien connu des professionnels de la santé et de la nutrition. Encore une preuve qu'Hildegarde de Bingen était bien en avance sur son temps !

Selon Hildegarde, l'acidité est néfaste pour l'organisme. D'après elle, deux états s'opposent : l'excès de « bile noire », résultat de carences et de surcharges, et les « humeurs douces », un état d'équilibre à la fois physique et spirituel. Cet excès de bile ou acidité est corrélé aux émotions négatives que sont la tristesse et la colère. La tristesse « produit une chaude fumée dans toutes les humeurs autour de la bile et, de l'acidité biliaire, se produit silencieusement la colère », écrit-elle dans *Les causes et les remèdes**. Pour lutter contre cet excès d'acidité, Hildegarde de Bingen recommande un certain nombre d'aliments, qu'elle nomme les « aliments de la joie » : ce sont tous des aliments qui vont permettre de rétablir l'équilibre acido-basique.

Pour expliquer simplement cette notion d'équilibre acido-basique, on peut dire que l'organisme est programmé pour vivre dans un certain état d'équilibre entre l'acide et les bases. Le degré d'acidité ou d'alcalinité d'une substance se mesure au moyen du pH (potentiel hydrogène), et chaque fluide ou tissu de l'organisme doit respecter un certain équilibre pour assurer un fonctionnement optimal : le sang, l'urine, la peau... En cas d'excès d'acidité, de nombreux troubles et pathologies peuvent apparaître : caries, cheveux ternes, peau sèche, diabète, hypertension, calculs rénaux, athérosclérose, arthrose, ostéoporose, cancer... En effet, face à un excès d'acides, l'organisme est obligé d'aller puiser dans ses réserves de minéraux (alcalins) pour maintenir le pH du sang (on parle de système

* Éditions Jérôme Millon, 2007.

tampon). Ce qui provoque, à long terme, une déminéralisation et tous les problèmes cités ci-dessus.

L'alimentation joue un rôle primordial dans la gestion de cet équilibre (même s'il n'est pas le seul) : certains aliments ont en effet tendance à acidifier l'organisme ; d'autres vont permettre à l'inverse de le basifier ou de l'alcaliniser. Ces aliments alcalinisants sont généralement riches en substances minérales alcalines (potassium, calcium, magnésium...).

Ce principe d'équilibre acido-basique est plus que jamais d'actualité. Notre alimentation moderne est en effet majoritairement acide, car très riche en viande, en sel ou en produits raffinés (pain blanc, pâtes blanches). Voir aussi p. 34.

EXCÈS D'ACIDITÉ ?

LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

L'acidification de l'organisme se manifeste par un très grand nombre de signes. En voici les principaux :

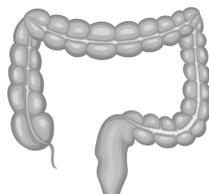
- Rhumatismes, arthrite, arthrose
- Ostéoporose
- Goutte
- Régurgitations acides, brûlures d'estomac
- Infections O. R. L. à répétition (rhume, sinusite, otite, bronchite...)
- Maux de tête, migraines
- Crampes musculaires
- Fatigue
- Frilosité
- Nervosité, irritabilité, dépression...

5. LE RÔLE CENTRAL DES INTESTINS

L'auteure du *Charme discret de l'intestin** n'est pas la première à avoir reconnu l'importance de prendre soin de cet organe mal-aimé... Des siècles avant elle, Hildegarde de Bingen en parlait déjà dans ses écrits, recommandant un nettoyage régulier pour prévenir les maladies.

Selon elle, la plupart des maladies viennent des intestins. Un discours encore une fois éminemment moderne ! On connaît aujourd'hui l'importance de la flore intestinale (ou microbiote) dans le maintien d'une bonne santé générale, aussi bien sur le plan physique que psychologique. On sait aussi que de nombreuses maladies, notamment les maladies auto-immunes et les maladies inflammatoires, sont liées à un déséquilibre ou à une destruction de cette flore, qui crée un phénomène d'hyperperméabilité ou *leaky gut syndrome*.

Pour assurer un nettoyage des intestins, Hildegarde conseillait notamment la cure d'électuaire** à la poire et au fenouil des Alpes (voir la recette p. 205). Pour elle, cet électuaire est quasiment une panacée : « C'est le meilleur des électuaires, écrit-elle. Il est plus précieux et plus utile que l'or le plus pur, car il dissipe la migraine, diminue le flegme que les poires crues provoquent dans la poitrine de l'homme, et chasse aussi toutes ses humeurs viciées (*mali humori*). Il purifie ainsi l'organisme, comme on nettoie un pot, en éliminant toute trace de moisissure. »



* Giulia Enders, Éditions Actes Sud, 2015.

** Médicament d'usage interne à consistance de pâte molle, constitué d'un mélange de poudres fines avec du sirop, du miel ou des résines liquides (Larousse).

6. DE L'IMPORTANCE DE LA GESTION DES ÉMOTIONS

Le corps et l'esprit étant étroitement liés, Hildegarde de Bingen accorde une importance toute particulière à la gestion des émotions comme solution pour prévenir la maladie. Elle 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... Une approche qui est évidemment plus que jamais d'actualité aujourd'hui, avec la vogue des multiples techniques de développement personnel, de gestion du stress et des émotions...

LES FLEURS DE BACH, POUR SOIGNER LES BOBOS DE L'ÂME

Si Hildegarde avait vécu au xx^e siècle, elle aurait sûrement adopté les fleurs de Bach ! Ces élixirs floraux ont été créés dans les années 1930 par le D^r Edward Bach. Ce médecin britannique était convaincu que « tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, rien ne peut nous affec-ter ». Voilà pourquoi il décida de mettre au point sa propre méthode thérapeutique pour soigner l'être avant de guérir la maladie. Il établit alors une liste de 38 fleurs destinées à soigner des maux psychologiques rangés en sept catégories : peur, solitude, incertitude... L'objectif de ses remèdes était de transformer un état émotionnel négatif en une attitude comportementale positive. 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 (sauf alcoolisme ou ex-alcoolisme) ni effets secondaires, elles peuvent être utilisées facilement par tous, y compris les enfants et les femmes enceintes.

7. LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION ET DE LA PENSÉE POSITIVE

La méditation et la pensée positive tiennent également une place centrale dans l'approche hildegardienne. Bien sûr, Hildegarde de Bingen était une religieuse et la prière était pour elle un temps essentiel. Mais elle a aussi dépassé cette approche purement religieuse en listant 35 « forces » positives pour nous aider à transformer en positif chaque situation négative rencontrée.

Il y a de nombreuses façons de faire de la méditation. À vous de choisir celle qui vous correspond le mieux. 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 tracas du quotidien.

Pour vous aider à entrer en méditation, vous pouvez utiliser un mandala comme celui ci-contre. Il vous aidera à fixer vos pensées. Regardez-le et laissez votre esprit se calmer, votre corps se détendre...

* Plus d'infos sur bachcenter.com

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre des secrets de santé
d'Hildegarde de Bingen
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