

C'EST MALIN

Mélanie Schmidt-Ulmann

Préface de Mélody Molins, directrice de l'Institut Hildegardien

LES SECRETS DE BIEN-ÊTRE D'HILDEGARDE DE BINGEN



SANTÉ

Fatigue, troubles digestifs, maux de tête...
L'alimentation et les remèdes d'antan
pour prendre soin de soi aujourd'hui

POCHE

L E D U C . S

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.).

**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 naturopathe, 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 : 979-10-285-1458-7



6 euros
Prix TTC
France

POCHE
L E D U C . 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), conseillère Fleurs de Bach agréée BFRP et naturopathe.

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

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC.S :

Le grand livre des secrets de santé d'Hildegarde de Bingen, 2017

La grossesse au naturel, c'est malin, 2014

100 réflexes jeune maman, 2010

100 réflexes allaitement, 2008

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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

sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Ce livre est le passage en poche de l'ouvrage du même
titre paru en 2017.

Conseillère éditoriale : Alix Lefief-Delcourt

Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Valérie Lancaster

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1458-7

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

MÉLANIE SCHMIDT-ULMANN

**LES SECRETS
DE BIEN-ÊTRE
D'HILDEGARDE
DE BINGEN**

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

| | |
|--|-----|
| PRÉFACE | 7 |
| INTRODUCTION | 9 |
| 1. LES PRINCIPES DE VIE D'HILDEGARDE DE BINGEN | 15 |
| 2. DIÉTÉTIQUE ET SECRETS DE CUISINE D'HILDEGARDE | 35 |
| 3. LE JEÛNE THÉRAPEUTIQUE D'HILDEGARDE, MODE D'EMPLOI | 111 |
| 4. LES REMÈDES DE SANTÉ SELON HILDEGARDE | 131 |
| CARNET D'ADRESSES | 185 |
| REMERCIEMENTS | 187 |
| TABLE DES MATIÈRES | 189 |

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 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 suis consultante en parentalité naturelle, conseillère fleurs de Bach, Conseillère Hildegardien et naturopathe. 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 6 enfants : de bébé à 17 ans ! Je gère donc une véritable petite entreprise à la maison, selon mon concept de la Slow Parentalité. 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.

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 !

Chapitre 1

Les principes de vie d'Hildegarde de Bingen

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. 131). 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

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

** Éditions Albin Michel, Spiritualités Vivantes, 2011.

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. 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 !

* Éditions Dangles, 2002.

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. 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. Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux créés par le D^r Edward Bach en 1930 pour harmoniser les émotions naturellement.

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. 111.
- **Nettoyer son corps**. Pour cela, Hildegarde conseille un « prélèvement », qui est en réalité une saignée.
- **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.

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.

④ *Être à l'écoute de son biorythme.*

Respectez des phases d'activité, de repos, de méditation et, si vous êtes croyant, de prière. Il y a de nombreuses façons de faire de la méditation. À vous de choisir celle qui vous correspond le mieux. 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 *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 ;
- l'humide correspond à l'eau ;
- l'ardent (dont l'étymologie est « qui brûle ») est associé avec le feu ;
- le venteux incarne l'air.

* Éditions Jérôme Millon, 2015.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les secrets de bien-être 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 !

LE D U C . S
P R A T I Q U E