



Miraculeuses plantes d'Hildegarde de Bingen



Usages & remèdes

Rustica éditions



Avertissement

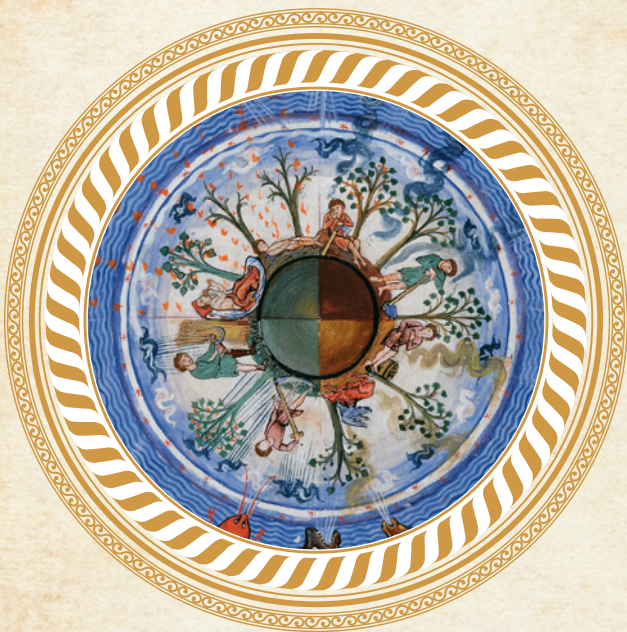
Les informations et conseils donnés dans cet ouvrage ne se substituent pas à un avis médical auprès des professionnels de santé compétents. Demandez toujours conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

© 2017, Éditions Rustica, Paris

Dépôt légal : octobre 2017

ISBN : 978-2-8153-1048-2

www.rustica.fr



Miraculeuses plantes d'Hildegarde de Bingen



Usages & remèdes

Rustica éditions





AUTEUR

Sophie Macheteau

Journaliste et auteure d'une dizaine d'ouvrages autour de la beauté au naturel et du bien-être et de l'alimentation saine, Sophie Macheteau a développé au fil de son expérience une véritable expertise.

Persuadée que l'homme détient les clés de sa pleine santé, au travers d'une alimentation saine et de qualité, c'est tout naturellement que Sophie s'est intéressée à la médecine hildegardienne, dont elle applique plusieurs enseignements au quotidien.

Elle est heureuse de partager aujourd'hui cet ouvrage avec vous, montrant une fois de plus qu'il est souvent sage et bénéfique de suivre les enseignements de nos anciens pour vivre au mieux le présent.

Avec l'aide de Claire Desvaux, naturopathe et diététicienne

Après l'obtention d'un BTS diététique, Claire Desvaux a travaillé plusieurs années dans un laboratoire de compléments alimentaires à base de plantes et produits de la ruche. Tout en assurant les fonctions de conseillère, formatrice et rédactrice des supports de communication, elle a suivi une formation en naturopathie à l'Institut Alain Rousseaux.

Aujourd'hui, elle accompagne dans leur développement des marques de beauté bio, forme et bien-être au naturel, et alimentation saine et bio et rédige des articles sur le bien-être et l'hygiène de vie pour différents supports de la presse écrite et digitale.

Préambule	10
Biographie	10
Les grands principes de la philosophie holistique hildegardienne	12

Chapitre 1

Dans le jardin médicinal d'Hildegarde	14
Dans le secret d'Hildegarde	16
L'hortus medicus d'Hildegarde	18
Un trio de plantes médicinales chères à Hildegarde	21
Le pyrèthre d'Afrique	21
Le serpolet	22
Le persil	24
L'assaisonnement hildegardien	28
Le vinaigre de vin	28
Le sel	30
Les épices fétiches d'Hildegarde	31
Le galanga	33
La cannelle	36
Les boissons plébicitées par Hildegarde	41
L'eau de source	41
Le vin	41
Des tisanes qui nous font du bien	43
La bière d'épeautre	43
Le café d'épeautre	43

Chapitre 2

Les préparations à base de plantes d'Hildegarde	44
Les ingrédients phares utilisés par la moniale	45
Le vin	45
Les huiles	48
La mie de pain	49
La farine	49
Le vinaigre	51
Le miel	52
Les galéniques cultes d'Hildegarde	53
Les macérations vineuses ou vins médicinaux	54
Les huiles essentielles	60
Les infusions et décoctions	63

Les compresses de plantes	64
Les macérats huileux	64
Les élixirs	65
Les poudres de plantes	70
Les baumes	70

Chapitre 3

À chaque mal son remède hildegardien	72
--------------------------------------	----

Côté santé	75
------------	----

Pour vaincre les allergies	75
----------------------------	----

Contre la toux	85
----------------	----

Pour vaincre le rhume	90
-----------------------	----

Pour traiter les troubles gastro-intestinaux	93
--	----

Pour soulager les maux de tête	98
--------------------------------	----

Pour traiter les rhumatismes	101
------------------------------	-----

Pour stimuler le système immunitaire	103
--------------------------------------	-----

Pour dynamiser la circulation sanguine	108
--	-----

Pour diminuer la fatigue	110
--------------------------	-----

Côté bien-être	112
----------------	-----

Pour une meilleure haleine	113
----------------------------	-----

Pour traiter les peaux boutonneuses	114
-------------------------------------	-----

Pour faire disparaître les taches cutanées	117
--	-----

Pour stopper le saignement de gencive	118
---------------------------------------	-----

Pour stopper les éruptions cutanées et les démangeaisons	120
--	-----

Pour supprimer les pellicules	123
-------------------------------	-----

Pour éviter la chute des cheveux	124
----------------------------------	-----

Annexes	126
---------	-----

L'atelier des remèdes	127
-----------------------	-----

Glossaire des termes hildegardien	130
-----------------------------------	-----

Bibliographie	132
---------------	-----

Bonnes adresses	133
-----------------	-----

Table des conseils de la naturopathe	134
--------------------------------------	-----

Table des recettes diététiques	135
--------------------------------	-----

Table des remèdes	136
-------------------	-----

Index	137
-------	-----

Préambule

Biographie

1098

Naissance d'Hildegarde à Bermesheim, municipalité allemande située en Rhénanie-Palatinat, dans le diocèse de Mayence.

1101

Dès l'âge de 3 ans Hildegarde commence à avoir des visions.

1106

Âgée de 8 ans, elle entre au couvent des bénédictines de Disibodenberg sur le Rhin dans le diocèse de Mayence, sous la tutelle de de Jutta de Sponheim.

1113

Elle reçoit le voile monastique des mains de l'évêque Othon de Bamberg.

1136

Décès de Jutta de Sponheim.



1141 -1151

Elle commence à consigner les visions qu'elle a depuis l'enfance dans son ouvrage le *Scivias* (du latin : *sci vias Dei*, « sache les voies de Dieu »).

1147

Elle fonde l'abbaye de Rupertsberg.

1158 – 1163

Écriture de son ouvrage
« le *Liber vitae meritorum* ».

1163 – 1174

Écriture de son ouvrage
« le *Liber divinorum operum* ».

1165

Elle fonde l'abbaye d'Eibingen.

17 septembre 1179

Mort d'Hildegarde de Bingen à l'âge de 81 ans.



28 mai 2012

Benoît XVI annonce la proclamation d'Hildegarde de Bingen comme docteur de l'Église, faisant d'elle la quatrième femme docteur de l'Église après Catherine de Sienne, Thérèse d'Avila et Thérèse de Lisieux. Cette reconnaissance est la plus haute de l'Église catholique, affirmant par là même l'exemplarité de la vie mais aussi des écrits d'Hildegarde comme modèle pour tous les catholiques.

Les grands principes de la philosophie holistique hildegardienne

Aussi surprenant que cela puisse paraître, ils répondent en de nombreux points à nos préoccupations modernes de pleine santé et de bien-être.

1- Adopter une hygiène de vie préventive grâce à l'alimentation hildegardienne

Celle-ci est principalement basée autour d'un ingrédient star : l'épeautre non hybridé, allié à des fruits et légumes.

Évoquant bien avant l'heure la notion d'équilibre acido-basique, Hildegarde recommande de consommer des aliments alcalinisants.

L'alimentation hildegardienne se rapproche en de nombreux points de notre définition de l'*healthy food*.

- ♦ Privilégier les céréales complètes ou semi-complètes,
- ♦ Éviter les plats préparés industrialisés,
- ♦ Opter pour des cuissons douces permettant de conserver toutes les qualités nutritionnelles des aliments.



2- Prendre soin de son corps

Pour Hildegarde, une hygiène de vie optimale doit reposer sur des grands principes de santé tels que :

- ♦ Prendre soin de ses intestins, considéré aujourd'hui comme notre 2^e cerveau. Elle préconisait notamment de les nettoyer avec la cure d'électuaire à la poire et au fenouil des Alpes.
- ♦ Pratiquer un sport de façon régulière.
- ♦ Jeûner ou adopter la monodiète à base d'épeautre.
- ♦ Nettoyer son corps régulièrement par l'intermédiaire notamment de la saignée.

3- Veiller à son bien-être émotionnel

Bien avant Les Fleurs de Bach, Hildegarde préconisait des solutions naturelles pour harmoniser nos émotions au quotidien et transformer nos émotions négatives en émotions positives. Parmi ses plus célèbres remèdes, on trouve notamment la consommation d'épeautre, comme aliment N°1 de la joie, la tisane de fenouil ou les biscuits de la joie pour chasser la mélancolie... ou encore la lotion du bonheur.

4- Être à l'écoute de ses bio-rythmes

Selon Hildegarde, de l'équilibre des phases d'activité, de repos et de prière, dépend notre santé et notre bien-être. Nul besoin d'être pratiquant pour appliquer aujourd'hui ce principe. Il suffit de remplacer la prière par de la méditation.





hapitre 1

Dans le jardin médicinal d'Hildegarde

Dans l'Occident médiéval, la médecine monastique était la seule médecine pratiquée, ce qui explique pourquoi la célèbre moniale avait à sa disposition autant de plantes médicinales. L'âge d'or de la médecine monastique se termine d'ailleurs à la fin du XII^e siècle, à l'époque d'Hildegarde. Ce fut une médecine de transmission, de recherches et de perfectionnement, mais également une médecine de compassion et de charité dont Hildegarde fut l'une des actrices principales.



L'infirmierie des monastères était située à côté du **jardin des simples** (*hortus medicus*, en latin), où se cultivaient les plantes médicinales. Souvent entouré de murs, il était généralement suivi du potager, appelé *hortus*, pour les légumes et les racines, lui-même proche du verger, pour les fruits, car légumes, racines et fruits étaient très souvent utilisés par les religieux comme médicaments et ingrédients phares d'une alimentation thérapeutique.

C'est au printemps et au début de l'automne que les plantes utiles étaient ramassées, puis séchées, pour être ensuite préparées en remèdes de l'hiver.



DANS LE SECRET D'HILDEGARDE



Le savoir pharmaco-botanique de la moniale est si grand qu'il ne peut se limiter au jardin des monastères qu'elle a côtoyés. Outre la Bible, il semblerait qu'elle se soit inspirée de nombreux écrits très différents tels que ceux d'Ovide, de Pline l'Ancien ou de Virgile, du Physiologus et d'Isidore de Séville, mais aussi d'écrits strictement médicaux, comme ceux de Vindicianus, ou de certaines œuvres liées à l'école de médecine de Salerne, y compris les traductions de Constantin l'Africain.

Le saviez-vous ?

Certains établissements s'étaient spécialisés dans la culture d'une ou de deux variétés botaniques, expédiées ensuite aux autres monastères (c'était le cas de la rhubarbe des Franciscains au ^{xiii}e siècle, par exemple).



QUAND
le corps et l'âme
fonctionnent
en excellente harmonie,
ils reçoivent
la récompense suprême
de la joie et de la santé.

Hildegarde de Bingen



'HORTUS MEDICUS D'HILDEGARDE*

A

Absinthe (*Artemisia absinthium*)
Achillée (*Achillea millefolium*)
Ail (*Allium sativum*)
Aloès (*Aloe barbadensis*)
Ancolie (*Aquilegia vulgaris*)
Aneth (*Anethum graveolens*)
Armoise (*Artemisia vulgaris*)
Arum (*Arum maculatum*)
Aunée (*Inula helenium*)

B

Basilic (*Ocimum basilicum*)
Bétoine (*Stachys officinalis*)

C

Céleri (*Apium graveolens*)
Cerfeuil (*Anthriscus cerefolium*)
Cognassier (*Cydonia oblonga*)
Cubèbe (*Piper cubeba*)
Cumin (*Cuminum cyminum*)

D-f

Dictame (*Dictamnus albus*)
fenouil (*foeniculum vulgare*)

G

Gentiane (*Gentiana lutea*)
Grande chélidoine (*Chelidonium majus*)
Grande ortie (*Urtica dioica*)
Grande Passerage (*Lepidium latifolium*)
Grande gentiane (*Gentiana lutea*)
Guimauve (*Althaea officinalis*)

H-I

Hysope (*Hyssopus officinalis*)
Iris (*Iris germanica*)

L

Langue-de-cerf (*Phyllitis scolopendrium*)
Lavande (*Lavandula angustifolia*)
Lentille d'eau (*Lemna minor*)
Pierre terrestre (*Glechoma hederacea*)
Lin (graine de) (*Linum usitatissimum*)
Lis blanc (*Lilium candidum*)
Livèche (*Levisticum officinale*)

M

Marrube blanc (*Marrubium vulgare*)
Mélisse (*Melissa officinalis*)
Menthe aquatique (*Mentha aquatica*)
Menthe crêpue (*Mentha spicata*)
Menthe pouliot (*Mentha pulegium*)
Molène (*Verbascum densiflorum*)
Muscadier (noix de muscade)
(*Myristica fragrans*)

O

Origan (*Origanum vulgare*)

P

Persil (*Petroselinum crispum*)
 Peucedan impérial (*Peucedanum
 ostruthium*)
 Piloselle (*Hieracium pilosella*)
 Plantain lancéolé (*Plantago
 lanceolata*)
 Primevère (*Primula veris*)
 Pulmonaire (*Pulmonaria officinalis*)
 Pyrèthre d'Afrique (*Anacyclus
 pyrethrum*)

Q

Quintefeuille (*Potentilla reptans*)



R

Radis noir (*Raphanus sativus*)
 Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*)
 Rosier de France (*Rosa gallica*)
 Rue (*Ruta graveolens*)

S

Sarriette (*Satureja hortensis*)
 Sauge sclairée (*Salvia sclarea* L.)
 Scolopendre (*Phyllitis
 scolopendrium*)
 Serpolet (*Thymus serpyllum*)
 Souci (*Calendula officinalis*)
 Sureau nain (*Sambucus ebulus*)

T

Tanaisie (*Tanacetum vulgare*)
 Thym (*Thymus vulgaris*)
 Tormentille (*Potentilla erecta*)

V

Véronique cressonnée (*Veronica
 beccabunga*)
 Verveine (*Verbena officinalis*)
 Vigne (*Vitis vinifera*)
 Violette odorante (*Viola odorata*)

Z

Zédoaire (*Curcuma zedoaria*)



E QUE DIT HILDEGARDE

Le pyrèthre d'Afrique

Pour une personne en bonne santé il est bon, car il diminue la pourriture en lui, augmente le bon sang et donne une intelligence claire.

À une personne très malade, il redonne des forces et n'envoie rien de non digéré hors de l'homme. Celui qui a beaucoup de mucosités dans la tête, qu'il absorbe du pyrèthre d'Afrique, et il aura moins de mucosités. Absorbé fréquemment, il combat la pleurésie, donne des humeurs pures et clarifie les yeux.



UN TRIO DE PLANTES MÉDICINALES CHÈRES À HILDEGARDE

Le pyrèthre d'Afrique
(*Anacyclus pyrethrum*),
l'allié détox

Déjà connue dans l'Antiquité, cette plante aromatique était réputée combattre l'épilepsie. Rafrâichissante en bouche, elle apporte une saveur toute particulière aux aliments. Riche en inuline, tanins, résines et en pyrèthrine, aux propriétés astringentes, le pyrèthre est reconnu pour son action dépurative. Hildegarde recommande d'assaisonner régulièrement les plats avec ou d'en absorber le matin à jeun une demi-cuillerée à café dans de l'eau tiède.



Le serpolet (*Thymus serpyllum*), l'allié vitalité

Originaire des Balkans, le serpolet est reconnu dès l'Antiquité pour ses propriétés antiseptiques. Les Égyptiens le faisaient entrer dans les préparations servant à l'embaumement des corps. Dans la Grèce antique, les hommes se parfumaient à l'aide d'une lotion au serpolet. Au Moyen Âge, les nobles portaient sur eux de petits bouquets de serpolet pour se prémunir contre les « mauvaises odeurs du peuple » et se protéger des maladies.

Remède universel pour Pline l'Ancien et Dioscoride, il était principalement utilisé pour apaiser la toux et faciliter la digestion. Il était aussi considéré comme un bon stimulant de la circulation.

Les soldats romains prenaient des bains de serpolet pour récupérer leur énergie.





« Celui qui a les chairs malades, au point que celles-ci démangent comme la gale, qu'il prenne du serpolet et le mange souvent avec de la viande ou cuit dans des légumes et ses chairs seront soignées de l'intérieur et guériront. »

Enfin, le serpolet était préconisé dans certains cas pour traiter les désordres nerveux, les troubles cérébraux, la mélancolie, les cauchemars...

Hildegarde le recommande chaudement, notamment en cas de fatigue intellectuelle. Il peut être utilisé en épice, comme le thym de jardin, avec les viandes, mais aussi dans la soupe d'épeautre, les salades ou encore le pot-au-feu.

Elle le conseille également pour traiter les affections et les maladies de la peau. L'abbesse réalise une pommade à base de sève de serpolet, récoltée à la nouvelle lune, et de beurre. Elle l'applique ensuite sur les lésions cutanées, comme les croûtes de lait des bébés.

Le persil (*Petroselinum crispum*), l'allié diurétique et stimulant

De la famille des Ombellifères (ou Apiacées), le persil est connu depuis plus de 2 000 ans dans les régions méditerranéennes, principalement pour des usages médicaux. Les Égyptiens s'en servaient pour soigner les affections des voies urinaires et Hippocrate le recommandait aussi comme diurétique. Dans la Grèce antique, il était offert aux athlètes en récompense, les Grecs pensant que cette ombellifère naissait du sang des héros.

La plante a été introduite en Europe Centrale par les Romains, et Charlemagne imposa sa culture dans son Capitulaire de Villis rédigé vers 795.

C'est également à ses vertus emménagogues* que le persil doit sa réputation. Il régularise le flux menstruel et soulage les douleurs qui l'accompagnent.

Hildegarde lui donne une grande importance dans ses écrits et il est l'ingrédient phare du célèbre vin cordial (recette p.55), qu'elle utilise et dont elle ne cesse de vanter les mérites. Parmi ses différentes vertus, il équilibre l'hypo et l'hypertension, apaise les insomnies et les troubles nerveux et traite les troubles cardio-vasculaires.

* Qui stimulent le flux sanguin dans la région pelvienne de l'utérus.





LES CONSEILS DE LA NATUROPACHE

C'est le bouquet !

Le persil possède d'autres atouts : riche en fer, il mérite d'être ajouté, ciselé, à un grand nombre de préparations. Il est aussi connu pour neutraliser la mauvaise haleine : il suffit pour cela de le mâcher.

En lotion appliquée sur la peau, il réveille le teint terne, élimine les impuretés et atténue les rougeurs. En pratique : portez à ébullition 50 cl d'eau avec un bouquet de persil bio. Baissez le feu et laissez frémir 15 minutes. Une fois refroidie, la lotion obtenue peut être appliquée matin et soir. Elle peut être conservée 5 à 6 jours au réfrigérateur dans un flacon hermétique.





Collection Les Petits Précieux



Miraculeuses plantes d'Hildegarde de Bingen



Sainte Hildegarde de Bingen, naturopathe avant l'heure, a dès le XI^e siècle employé les plantes pour soigner diverses affections du corps et de l'esprit. Ce précieux petit ouvrage rassemble les remèdes et prescriptions de la moniale pour vaincre les allergies ou éloigner la dépression. Vins cordiaux, onguents et autres baumes n'auront ainsi plus de secrets pour vous...



www.rustica.fr

9782815310482



14,95 €