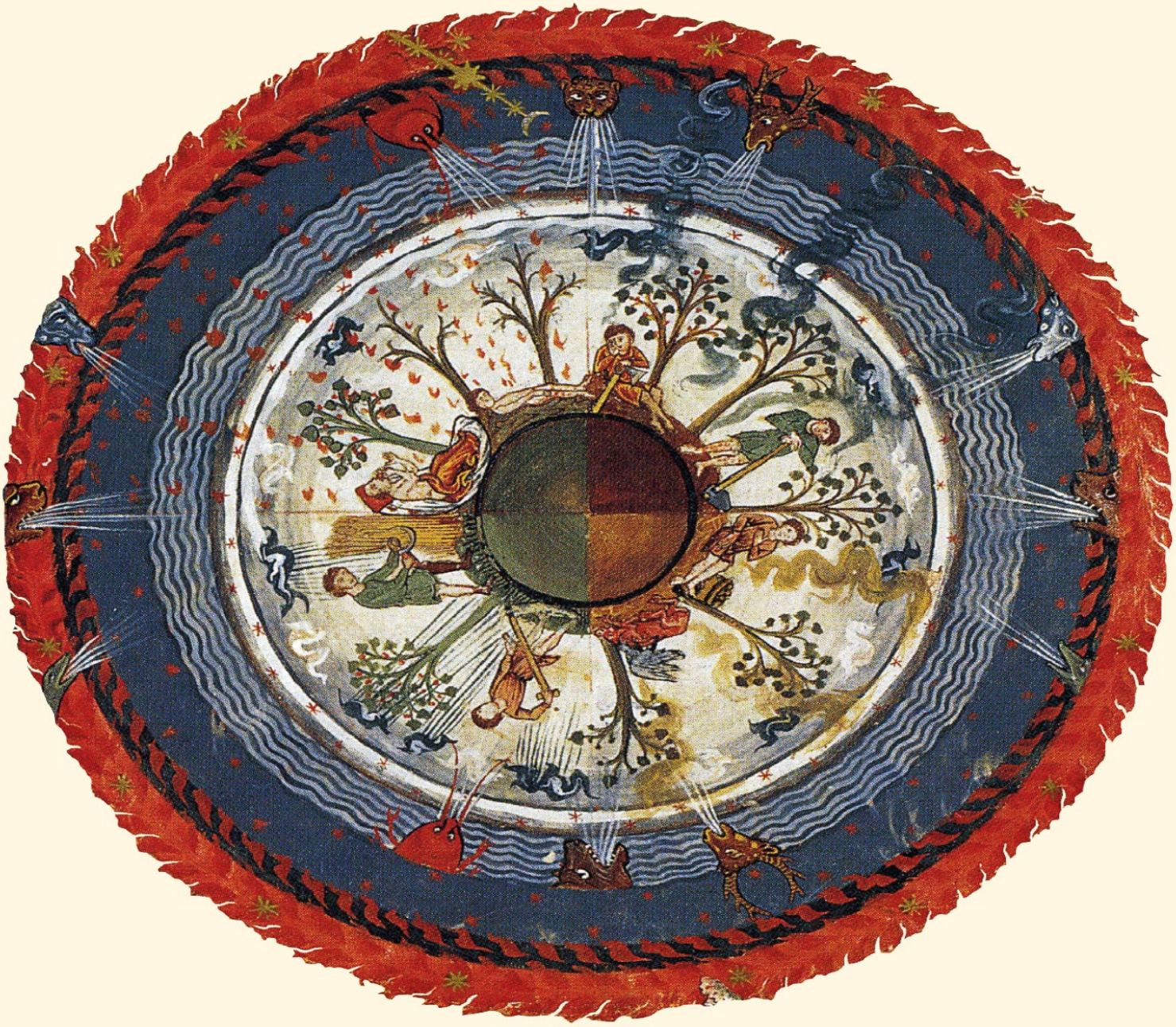
Dr Wighard Strehlow

Les maladies de la peau selon sainte Hildegarde

François-Xavier de Guibert

Les jardins d'Hildegarde
Strehlow médecin de l'avenir



Les maladies de la peau

Du même auteur

Rhumatisme et goutte, Paris, Éditions François-Xavier de Guibert, 2005.

L'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen, Paris, Éditions François-Xavier de Guibert, 2007.

Les maladies cardio-vasculaires, Paris, Éditions François-Xavier de Guibert, 2007.

Le cancer et l'insuffisance immunitaire, Paris, Éditions François-Xavier de Guibert, 2008.

Comment guérir les maladies de la femme, Paris, Éditions François-Xavier de Guibert, 2008.

Les maladies de l'appareil digestif, Paris, Éditions François-Xavier de Guibert, 2010.

Prévention et guérison des maladies selon Hildegarde de Bingen, Paris, Éditions François-Xavier de Guibert, 2010.

Prévention et guérison des maladies, Paris, Éditions Dangles, 2000.

Hildegarde de Bingen, sa médecine au quotidien, Paris, Guy Trédaniel, 2003.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

qu’une exigence fondamentale de l’organisme n’est plus en équilibre. Il faut donc absolument éviter la confusion entre la cause et la réaction. Dans la médecine conventionnelle, cependant, ces interactions sont encore largement ignorées. La peau est dissociée du reste de l’organisme et de la vie corporelle et spirituelle. Les symptômes sont ainsi réprimés par des traitements chimio médicamenteux et finissent par disparaître. La conclusion d’une vraisemblable guérison s’impose – mais naturellement, elle est fausse.

Quand les mêmes symptômes reviennent, on les soigne de nouveau avec une nouvelle couche de corticoïdes et, en fin de compte, on finit par vivre avec cette maladie comme si elle était incurable. Si les signes de la maladie restent inaperçus, il n’est pas impossible que le corps recherche une autre forme d’expression, pour alerter sur la détresse de son âme : il s’exprimera alors par des symptômes encore plus virulents, plus douloureux. On observe, par exemple, et cela est devenu presque un cas classique, qu’une maladie de la peau opprimée et ignorée peut devenir la cause d’une affection asthmatique.

Les conflits de l’âme, quand on les décèle derrière les états maladifs de la peau, sont également traités avec les « massues et gourdins » (surabondances) chimiques : dans ces cas, des « antidépresseurs » sont administrés. Ces médicaments voilent les messages exprimés de « l’intérieur » du corps et les repoussent dans des zones d’ombre où ils sont contraints d’attendre une autre forme symptomatique pour « sortir » alors avec plus de violence. Ainsi naît un cercle vicieux, devenant de plus en plus ruineux pour la santé, exigeant des soins de plus en plus sophistiqués et entraînant des frais de plus en plus coûteux.

La dermatologue anglaise, le docteur Anne Maguire, écrit dans son livre *Les affections de la peau comme messagers de l'âme*, paru chez Olten/Fribourg en 1991 : « En effet, entre les thérapies par les moyens naturels et l'enseignement actuel de la médecine, il y a un gouffre énorme : la conscience moderne a perdu le lien avec ses propres racines dans le monde inconscient et les archétypes structurels. Pour cette raison, l'idée que l'âme pourrait jouer un rôle dans une maladie physique, paraît étrange, irrationnelle et hors de propos… Mais à travers les affections de la peau, du petit eczéma au visage, en passant par un psoriasis douloureux et déformant au genou, jusqu'à la terrible maladie de l'érysipèle, souvent mortelle, l'âme se manifeste et met en jeu son pouvoir. Elle montre ce qu'elle est capable de faire, grâce à ses liens avec l'univers divin : *a priori*, l'âme veut sauver la conscience de son être physique. C'est par la maladie qu'elle y parvient, l'homme redevient attentif à son corps, se pose des questions et approfondit sa conscience. Sinon, la maladie conduira le corps sur sa fin, par des souffrances infernales vers la mort… »

Les couches successives de la peau et leurs fonctions

La peau est un organe qui se compose de multiples couches superposées, même si elle ne fait pas plus de 4 millimètres à son endroit le plus épais du corps. On distingue la couche extérieure de la peau : l'épiderme : la peau située en dessous de l'épiderme : le derme ; et un peu plus profond : l'hypoderme.

L'épiderme peut, à son tour, se composer de différentes

couches, par exemple le durillon, (la callosité se développant sur les pieds et les mains par un frottement répété ; ce sont des cellules séchées ou mortes). Ou encore, la couche germinale qui produit continuellement des cellules nouvelles, appelées cellules malpighiennes, d'après l'anatomiste de Bologne, Malphighi (1628-1694), et qui renferme le pigment, la mélanine, déterminant ainsi la couleur de la peau. La production de ces cellules est activée par la lumière ultraviolette (par exemple les rayons du soleil) et peut faire sortir sur une peau claire, le bronzage solaire ou des taches de rousseur.

La peau dure, ou le cuir, se compose d'un tissu vivant, fibreux, dur avec une surface ondulée. Elle contient des vaisseaux sanguins et lymphatiques, des nerfs, des glandes de graisse et de transpiration ; des petits tubes, au fond desquels se trouvent les racines (follicules) des poils. Elles sont alimentées par des capillaires extrêmement fins. Ces glandes sébacées produisent une sécrétion huileuse qui assure la souplesse de cette peau.

Le tissu sous-cutané se présente comme une sorte de coussinet entre la peau et les muscles (du latin *cutis* « peau »).

« Ainsi, nous voyons autour de nous, dans notre monde moderne, de plus en plus de malades souffrir d'affections de la peau pour lesquelles aucune cause physique ne peut être trouvée dans le corps humain : notre société entière est tombée malade, malade d'une maladie psychique. Ce fléau s'étend comme un mélanome croissant avec exubérance. »

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

pathologique que la science médicale confirme aujourd'hui et que la sagesse populaire a formulé depuis longtemps avec les mots : « La mort siège dans l'intestin. »

Erreurs alimentaires et mode de vie inadapté

Le tissu conjonctif, appelé aussi le tissu intermédiaire, se forme depuis l'embryon, au cours du développement de l'organisme, par le mésoderme, le feuillet intermédiaire embryonnaire, au contraire des organes, qui naissent du feuillet interne (endoderme) et du système nerveux, des sens et de la peau, qui se développent à partir du feuillet externe (ectoderme). Ce tissu doux et souple est présent partout dans le corps pour lier les cartilages aux os ou pour assembler les muscles avec les organes.

En outre, ce tissu est généreusement irrigué par la lymphe qui, sans être canalisée par des vaisseaux spécifiques, diffuse abondamment les éléments nutritifs et, en même temps, ramasse et dégage les toxines et les crasses, provenant pour une bonne partie de l'alimentation (qui aurait tendance à s'y déposer). Le fonctionnement régulateur parfait de ce tissu conjonctif est une des conditions de base pour la santé.

Cette régulation naturelle effectuée par le tissu conjonctif fonctionne mal chez un patient souffrant d'une maladie de la peau : la grande douceur de ce tissu favorise le dépôt de substances nocives et de déchets. En outre, il peut subir une acidification supérieure à la normale, suite aux déversements d'acide biliaire au cours de crises de rage ou de colère excessive. Si cette sur acidification devient un état permanent, il mène aux problèmes de santé de la peau, aux inflammations rhumatismales et à diverses autres réactions autoagressives. Pour cette raison,

tout traitement du tissu conjonctif, doit être accompagné d'un « drainage », tel que la saignée, la moxibustion ou la transpiration dans un sauna.

Sainte Hildegarde écrit à ce sujet : « Les déchets froids et humides provenant des sucs, s'accumulent dans les voies de sortie, du nez et de la gorge, parce que le cerveau ne les supporte pas. Il les évacue en nettoyant naturellement le corps humain, et les expulse par une poussée d'air, en toussotant ou en se raclant la gorge. Si, pour une raison quelconque, ce nettoyage ne peut se faire, l'homme perd ses esprits, se dessèche, car son estomac se détruit et son cerveau pourrit… Ceux qui ont un excès en toxines dans leur corps et ne parviennent pas à l'extraire, affaiblissent leurs muscles, ren-dent malades leur chair et ne peuvent guérir. Par contre, ceux qui arrivent à éliminer leurs crasses et leurs toxines, maigrissent et conservent leur santé. Il faut donc aider l'organisme à évacuer le poison avant qu'il ne le rende malade : que l'homme se fasse appliquer les moyens de drainage, et se nettoie ainsi. »

Les maladies de la peau apparaissent souvent après une intoxication avec de l'histamine, que l'on trouve dans certains produits riches en albumine, généralement très périssables comme la viande et le poisson. L'histamine est un constituant de presque toutes les cellules animales et libéré au cours d'un métabolisme bactérien de l'acide aminé histidine. On trouve aussi de l'histamine dans les aliments suivants : fromages fermentés, charcuterie et jambon crus, choucroute, extraits de levures, vin et bière.

Normalement, l'organisme humain en bonne santé est capable de traiter l'histamine absorbée avec les aliments, aussi bien que celle, produite par la flore intestinale, par la simple action du métabolisme. Dans la muqueuse intestinale se trouvent

quelques enzymes, qui ont pour mission de neutraliser les histamines, avant que celles-ci puissent franchir la paroi des intestins.

Une trop grande quantité d'histamines, provenant d'une pléthore en protéines animales, peut dépasser la capacité des enzymes : elles sont submergées par ce flot de molécules. Dans ce cas, une action d'autodéfense se déclenche dans l'organisme, notamment chez les personnes particulièrement sensibles aux histamines et qui ont une paroi intestinale, poreuse. Le corps réagit alors par une terrible allergie qui peut provoquer d'intenses démangeaisons. Là-dessus, l'alcool peut amplifier l'effet toxique de l'histamine : des douleurs aiguës, avec rougeurs de la peau, urticaires avec démangeaisons, écœurements, crampes d'estomac, vomissements, diarrhées, maux de tête et difficultés respiratoires peuvent alors accabler le malade : cent milligrammes d'histamine suffisent pour provoquer une telle réaction.

Sainte Hildegarde a décrit ce phénomène : « L'homme qui mange trop de viande grasse ou abuse d'aliments trop riches, préparés avec le sang animal, se rend malade. Il ne peut pas digérer une nourriture riche en graisse, car elle contient de l'humidité (*lubrica humiditate* – histamine).

Pour cette raison, l'homme doit manger du gras avec modération et éviter les bons plats à base de sang, pour garder une digestion facile… Un homme qui boit, sans aucune mesure, vin ou autre boisson alcoolisée et s'enivre, dilue tout son sang, qui coule alors sans bon ordre, et met ses esprits en désordre. »

Les mauvais sucs se produisent par l'absorption d'aliments qui ne sont pas mûrs ou qui sont malsains : ils fatiguent le corps, et la digestion se fait mal. Des aliments ou boissons non digérés sont alors expulsés par une diarrhée : « Quand de tels

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

la flore intestinale naturelle : il en découle un grand risque, de nombreuses toxines peuvent pénétrer dans l'organisme qui doit alors les évacuer avec force.

Dans nos pays – que l'on appelle aussi « le monde civilisé » –, cette maladie particulière est souvent la conséquence d'une mauvaise alimentation avec des produits fabriqués industriellement et donc dénaturés. Par contre, dans les pays du tiers-monde, ils sont bien moins fréquents. Très souvent, cette maladie touche les personnes, qui sont professionnellement surchargées (stress), ou qui subissent des charges émotionnelles importantes. Mais déjà à l'âge du nourrisson, elle peut apparaître sous forme de croûte de lait (à partir du troisième mois), souvent avec des rougeurs sur la peau, formation de pustules et « d'écailles » sur les joues, le visage et le cuir chevelu.

En général, les enfants sont systématiquement vaccinés contre toutes sortes de maladies, ce qui augmente les sensibilités aux allergies car, on ne laisse aucune chance au système immunitaire, au moment de l'apparition des maladies infantiles, de développer une bonne base d'autoprotection pour la vie. Cependant, 80 % des enfants souffrants d'affections névrodermites, peuvent espérer que leur corps guérira de lui-même de cette maladie, après la phase de la puberté.

Programme thérapeutique en cas de névrodermite

La névrodermite, que l'on appelle aussi *lichénification* aspect évoquant certains lichens, et comme son nom le dit si bien, est une affection dont l'origine se trouve aussi dans les profondeurs des nerfs et de l'âme (en grec le mot

neuron veut dire *nerf*). Il est donc nécessaire d'examiner soigneusement les situations et les sensations pouvant provoquer une aggravation de la maladie. On devrait créer une situation émotionnelle bien stable, par la prière ou par des exercices de relaxation pour installer un esprit de sérénité face aux nouvelles poussées de la maladie (voir aussi le chapitre « La psychothérapie de sainte Hildegarde »).

Il faut résolument changer d'attitude envers l'alimentation et se décider pour l'épeautre, les fruits et les légumes, en évitant les crudités et renonçant à tous les aliments pouvant provoquer des allergies comme, par exemple, les solanacées (tomates, pommes de terre, aubergines et poivrons), fraises, pêches, prunes et poireaux (les fameux poisons de la cuisine). Il faudrait aussi éviter les protéines animales présentes dans la viande de porc, le fromage et les œufs.

Les soins quotidiens d'une peau crevassée ou fissurée, sont de première importance : vous pouvez vous faire des bains à base de son d'épeautre ou d'orge ainsi qu'appliquer des crèmes appropriées. Une peau déshydratée reprend ainsi son élasticité, elle est lubrifiée et humidifiée. Une telle peau ne démange plus, le risque d'infection diminue et elle est protégée contre d'autres irritations. Lors du traitement, il faut observer les règles suivantes :

« Mouillé sur mouillé ». Un eczéma qui suinte doit être traité par un enveloppement humide, ou par une pommade hydratante.

« Une matière grasse sur une peau sèche. » Ce qui veut

dire : plus la peau est sèche, plus la pommade doit être grasse. On applique un remède de matière grasse dont les graduations sont les suivantes :

– lotion : très liquide, faible en matière grasse, recommandé pour les eczémas suintants et pour ramollir la « peau de crocodile » ;
– crème : plutôt fluide, contenant peu de matière grasse, utilisée pour les eczémas suintants chez les nourrissons ;
– pommade : hydrofuge et grasse pour soins basiques de peaux sèches ;
– graisse : très forte contenance en matière grasse pour traiter une peau crevassée et fissurée.

Les pommades et crèmes doivent être appliquées en fine couche, tout en débordant des zones, audelà de l'eczéma et attendre quelques instants avant de s'habiller. Pour les traitements de longue durée, il convient de ne pas utiliser les huiles, d'olive ou d'amande : elles peuvent à la longue dissoudre les lipides du tissu cutané mais aussi déshydrater davantage la peau.

La vaseline ne s'apprête pas non plus pour les traitements de longue durée des eczémas atopiques, car la peau ne l'absorberait pas ; elle formerait une pellicule sur la peau, faisant obstruction à l'échange thermique et provoquant encore plus de démangeaisons. Ceci est également valable pour la graisse utilisée en agriculture pour la traite de vaches. Un bon nettoyage de la peau est assuré par un bain ou une douche à l'eau claire, à l'aide d'un savon

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

L’urticaire est souvent une réaction allergique en rapport à un produit alimentaire, un additif, conservateur, stabilisateur, colorant, ou des résidus des produits utilisés en agriculture : insecticide, fongicide etc., sur les fruits et légumes. Chaque année, on compte environ 900 000 nouvelles affections, parmi lesquelles les femmes sont deux fois plus souvent concernées que les hommes.

Indications contre l’urticaire : dans cette maladie dermatologique, les apparitions des plaques rouges, ne représente pas une menace particulièrement dangereuse. Elles ne sont que très rarement graves, pour que la vie puisse être en danger. Dans la médecine conventionnelle, on prescrit alors des corticoïdes ou de l’adrénaline. Dans un grand nombre de cas, l’affection disparaît toute seule, au bout de sept jours.

Indication urticaire : cristal de roche.

Infection vaginale

Presque toutes les femmes sont touchées, au cours de leur vie, par une infection vaginale, elles souffrent de pertes anormales, de maux de ventre ou de spasmes pouvant entraîner la stérilité. Normalement, la muqueuse vaginale est suffisamment protégée par une flore bactérienne naturelle, contre les infections et inflammations.

Une partie de cette flore se nomme *doederlein* (d’après le gynécologue munichois, Albert Döderlein, 1860-1941). Elle est constituée de bactéries produisant un acide lactique, qui à lui seul représente une aide protectrice contre soixante à quatre-vingt-dix pour cent des germes nocifs. Il s’y trouve, aussi, un

nombre de streptocoques, staphylocoques, corynébactéries ainsi que des *gardnerella vaginalis* et un certain nombre d'autres bactéries, formant un rempart solide contre bien d'autres germes, tant qu'elles restent en proportions équilibrées. Seule, une déficience auto-immunitaire peut déjouer ce système de défense complexe. D'autres agents pathogènes peuvent alors pénétrer dans l'organisme et déclencher l'infection. Ce fragile équilibre bactérien est particulièrement menacé par la prise de la « pilule contraceptive » et « d'hormones » à la ménopause.

Une infection vaginale est sexuellement transmissible. Bien que cette affection ne fasse pas partie des maladies sexuelles, un partenaire peut facilement contaminer l'autre. Ce risque est particulièrement élevé, dans les couples volages. Il existe également chez l'homme. Si jamais vous souffrez d'une telle infection, il faut traiter également votre conjoint. Votre médecin fera un *frottis* totalement indolore, l'examinera sous le microscope et décidera d'une thérapie à suivre. Les deux partenaires sont guéris, quand le frottis de contrôle ne montre plus aucun germe.

Les mucosités vaginales naturelles ne représentent, en général, aucun problème particulier, quand elles sont de couleur blanchâtre, de consistance crémeuse, abritant majoritairement des bacilles lactiques.

Indication infection vaginale : voir encadrer « Mesures thérapeutiques en cas d'infection vaginale » ci-dessous.

Mesures thérapeutiques en cas d'infection vaginale

- Les infections vaginales fréquentes sont dues à une défaillance des défenses immunitaires. Fortifiez-la par le respect des six règles d'or pour la vie (voir l'avant-propos) et plus spécialement avec l'élixir de lentilles d'eau.
- Prenez soin de votre flore intestinale, veillez à ce qu'elle soit saine, prenez par exemple, des suppositoires vaginaux à base d'acide lactique, le produit Döderlein med et des suppositoires vaginaux à la violette (le produit n'existe pas en France).
- Assurez une bonne hygiène par un séchage soigneux, car les germes se développent particulièrement bien dans les endroits humides et chauds. Évitez les bains en spas étrangers, les bancs mouillés dans les saunas, et les habits en fibres synthétiques.
- De nombreuses infections ont leur origine dans les intestins. Nettoyez-vous avec le papier hygiénique « de devant vers l'arrière » et pas autrement, comme le font étonnamment beaucoup de femmes.

En cas de candidose ou autre infection due à un champignon, la muqueuse vaginale est essen-tiellement infectée par des champignons de levure, *candia albicans* (environ 75 à 80 %) soit lors d'un rapport sexuel ou par auto-infection due à la proximité du vagin et de l'anus. Les vêtements de bain mouillés et un manque d'hygiène favorisent l'infection. Les symptômes principaux sont : démangeaisons, brûlures, formation de petites pustules ou rougeurs avec des pustules. Des pertes vaginales blanchâtres ou jaunâtres, mais granuleuses, des brûlures pendant que l'on urine, douleurs pendant les rapports

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

pus), à un endroit quelconque du corps, il faut prendre de l'armoise, la presser pour en obtenir le jus et mélanger celui-ci avec du miel. Proportionnellement, il faut plus de jus d'armoise que de miel. Appliquer ce mélange à l'endroit douloureux, recouvrir d'un blanc d'œuf en neige et protéger sous un linge. Faites ceci longtemps, jusqu'à la guérison de la plaie. »

Recette pour la compresse d'armoise et de miel

100 ml de jus d'armoise
60 ml de miel (écumé)
1 blanc d'œuf

On mélange le jus d'armoise avec le miel. Il faut badigeonner cette préparation, une à trois fois par jour, sur la plaie ulcéreuse. Battre un blanc d'œuf en neige et en couvrir l'ulcération. On peut poser une compresse dessus. Allonger les pieds dans une position surélevée, pendant une ou deux heures. Avec cette compresse on peut traiter également les plaies purulentes. C'est uniquement quand il n'y a plus de pus, que l'on peut procéder à d'autres mesures pour fermer les plaies (voir plus haut).

Cristal de roche

Indication thérapeutique : eczéma, urticaire, gale, formation de nodules et croûtes entre les doigts.

Application : « Qui est affligé par des petits vers, qui laissent des traces d'humidité et provoquent la sciatique, doit chauffer un cristal de roche au soleil et, une fois bien chaud, le poser sur l'endroit qui lui fait mal : il chasse ces vers. »

Galettes de farine, de haricot et de fenouil

Indication thérapeutique : ulcère de la jambe nettoyé en surface, inflammations cutanées, eczéma, rougeurs et zona (voir aussi compresses d'armoise et de miel).

Préparation : « Qui souffre de formation de cloques, de démangeaisons et ulcérations doit prendre de la farine de haricot, ajouter un peu de poudre de fenouil, mélanger avec de la farine de blé la plus fine, et de l'eau. Au coin du feu, ou au soleil, confectionner des galettes : les poser souvent sur les endroits endoloris afin qu'elles extraient la douleur et qu'il guérisse. »

Recette des galettes de farine de haricot et de fenouil
500 g de farine de haricot
100 g de poudre de fenouil
100 g de farine d'épeautre

Malaxer ces ingrédients avec une cuillerée d'eau et en former une pâte que l'on aplatit directement sur la plaque de cuisson ou dans une poêle pour la sécher, de façon à ce que la galette reste encore souple et maniable. On la pose pendant une à deux heures sur l'ulcère de la jambe où elle doit sécher complètement. On pose la jambe en position surélevée. Dans la plupart des cas, cette mesure permet d'obtenir un début de cicatrisation de la plaie ulcérée, après un nettoyage avec une compresse d'armoise et de miel.

Exemple de cas vécu

Une patiente de cinquante-quatre ans souffrait depuis huit

ans d’une polyarthrite chronique. Ses douleurs furent atténuées par certains remèdes puissants, spécifiques des rhumatismes. Le résultat en fut un grave problème de varices, qui provoqua des ulcères ouverts de la jambe et sur la cuisse, où suintaient pus et sang.

L’infection de la plaie put être maîtrisée, grâce aux compresses d’armoise et de miel. Par la suite, l’ulcère fut fermé avec des galettes de farine de haricot et de fenouil.

La saignée hildegardienne a été suivie par la « cure d’or » qui a rendu tous les médicaments contre les rhumatismes superflus.

Compresse de jus d’ortie et de chanvre

Préparation : « En atmosphère humide, quand le cercle solaire est imbibé d’eau, les sucs se déplacent dans la moelle et les vaisseaux de l’homme. Il survient une ulcération rappelant le feu du dragon (*tumorum dragunculi*) à la jambe. Il faut alors mouiller cet endroit avec du jus d’ortie, puis y poser du *chardon-Marie*, que l’on fixe avec un tissu de chanvre : alors, cet “ulcère de dragon” ne s’étend pas. »

Recette pour la compresse de jus d’ortie sur tissu de chanvre

On utilise le jus d’ortie fraîchement pressé de la façon suivante :

– le premier jour : diluer le jus d’ortie 1/5 dans de l’eau (une cuillerée à soupe de jus d’ortie et 5 cuillerées à soupe d’eau), en mouiller la peau à traiter à l’aide d’une poire. Mouiller également le tissu de chanvre et l’attacher sur la jambe. Fixer avec un bandage. Poser vos jambes pendant une ou deux heures en position surélevée ;
– le deuxième jour : diluer le jus d’ortie 1/3 et l’appliquer

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

patients souffrant de maladies dermatologiques aussi bien, que chez les rhumatisants et les goutteux. On peut même faire baisser un taux de cholestérol élevé, diminuer des valeurs trop hautes en triglycéride dans le sang, tel qu'on les mesure souvent chez les patients avec un certain « surpoids ». En accompagnement d'une alimentation hildegardienne, ces granules représentent une des méthodes les plus efficaces, pour normaliser et stabiliser les valeurs lipidiques. Elles permettent également de prévenir certaines maladies « dites de civilisation », comme les maladies de la peau et même, les affections cardio-vasculaires. Le mélange d'épices à base de gingembre ne fait pas seulement éliminer les crasses et toxines, mais évacue aussi les éléments putrides, oncogènes, du tractus gastro-intestinal. C'est à juste titre, que l'on apprécie ce mélange d'épices, comme « remède universel ». Aussi, au cours d'un jeûne, elle rem-place très avantageusement les « sels *glauber* » (sulfate de sodium) : elle permet d'évacuer les mauvais sucs, pendant qu'elle retient les bons.

Sainte Hildegarde écrit : « Les laxatifs (*potiones*), qui nettoient l'estomac, ne sont pas bons pour les personnes malades diminuées par la maladie elles en sont comme paralysées… Ils ne sont pas utiles pour les hommes, qui ne transforment pas leurs énergies correctement (troubles du métabolisme), comme si les rivières sortent de leur lit et coulent de ci – de là, sans aucune continuité. Par un laxatif quelconque, il se fait plus de mal que de bien, car les sucs coulent de telle sorte, qu'ils accélèrent leur passage et finissent par se déposer entre la chair et la peau, privant l'estomac des sucs pour la digestion. Alors, si on prend un laxatif, il ne se trouve plus assez de sucs dans l'estomac pour assurer son nettoyage.

Les hommes, qui ont « les reins cassés » par la paralysie de la goutte (*gutta paralysis*), à cause des sucs, que l'on vient de décrire, doivent plutôt utiliser avec avantage, un mélange d'épices nobles, spécialement sélectionnées, car les saveurs de ces herbes précieuses chassent la fumée (*noxi humores*) qui émane des mauvais sucs (*mali humores*) : elles les excitent, puis, grâce à leur action en douceur, maîtrisent et harmonisent le mauvais fonctionnement de ses sucs. » (CC 135, 10-22)

Préparation : « Si un homme est constipé et veut se préparer un laxatif, il doit prendre du gingembre, la moitié de ce volume en réglisse (poudre) et un tiers en zédoaire. Il faut en faire une poudre très fine et la tamiser. Pèse la poudre et prends le même poids en sucre (de canne). Quand tout est bien mélangé, enlèves-en trente grammes. Prends ensuite de la farine (d'épeautre), la plus fine possible, la quantité d'une demi-coquille de noix (environ trois grammes) et ajoutes-y autant que peut porter la pointe d'une plume d'oie (celle avec laquelle elle écrivait – soit environ 1 gramme) de suc d'euphorbe.

De cette poudre d'herbe, de farine et d'euphorbe, fais sans tarder une pâte, fine comme du pain azyme et coupe celle-ci encore en quatre parts. Au soleil du mois de mars et d'avril, tu dois les sécher : dans cette période, les rayons sont parfaitement équilibrés, ni trop chauds, ni trop froids ; donc, idéaux pour préparer un remède. Si toutefois, au début du printemps, on ne trouve pas encore de l'euphorbe, attends le mois de mai pour faire cette préparation. Conserve-les pour les besoins ultérieurs… Alors, tu prendras une petite part le matin à jeûn.

Quand la digestion (estomac) est tellement perturbée et les selles dures, que le remède ne donne aucun résultat, il doit

prendre la moitié d’un tiers de fragment de pain azyme humecté avec une goutte de jus d’euphorbe et séché au soleil. Il prépare ce remède, (auparavant qu’il chauffe son corps au coin du feu, si le temps est encore frais) et reste à jeun pour prendre son remède. Après, il doit se reposer allongé, mais sans dormir, puis marcher quelques pas en prenant soin de ne pas se refroidir.

Après la libération des selles, il doit manger du pain (d’épeautre) : pas de pain sec mais trempé dans la boisson du petit-déjeuner. Il peut aussi consommer du poulet, de la viande de porc et toute autre viande, pourvu qu’elle soit tendre et juteuse. Le pain grossier, pain de seigle et pain complet, mais aussi les viandes et poissons grillés sont à éviter. Une exception : les poires séchées qui pourraient lui faire du bien. Il doit se méfier des fromages et des fruits et légumes crus. Cependant, il peut boire du vin, mais avec modération. L’eau par contre, doit être évitée. Il doit fuir les rayons du soleil trop forts ainsi que les flammes du feu. Qu’il respecte ces indications pendant trois jours. » (CC 19, 33 ff)

Recette : Mélange à base de gingembre (granules)

12 g de poudre de racine de gingembre
6 g de poudre de réglisse
4 g de poudre de racine de zédoaire
22 g de sucre de canne
5 g de farine d’épeautre fine

À prendre à jeûne, le matin au lit, une cuillerée à café ; rester allongé un petit moment, sans prendre froid (éventuellement près de la cheminée ou du radiateur).

Compresse de cerfeuil-polypode-aunée

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Indication thérapeutique : fièvre d'allergie avec eczéma, érésipèle et poussées de fièvre d'allergie suite aux erreurs alimentaires (fraises, pêches, viande de porc).

Application : « Celui qui souffre de fièvre ardente, doit prendre un bandage et y glisser une émeraude, qui sera enveloppée dans un peu de pâte à pain de seigle, et mis sur le nombril. Cette petite compresse doit rester trois jours et trois nuits sur le ventre : la fièvre le quittera. »

La pierre précieuse, l'émeraude est enveloppée dans du pain de seigle et attachée sur le ventre, à l'endroit du nombril, Peu importe où l'eczéma est situé : il y a toujours une réaction cutanée autour du nombril et, l'eczéma disparaît sur tout le corps.

Serpolet

Indication thérapeutique e : eczéma (infecté), acné et ulcérations.

Le serpolet est l'herbe aromatique la plus classique dans la cuisine : il ne doit jamais manquer, lorsque l'on fait une cure quelconque. C'est justement le serpolet qui assure une bonne irrigation sanguine de la peau.

Application : « Un homme, qui a une chair (tissu) malade, de telle façon que sa peau se fane comme la gale, doit prendre souvent du serpolet pour le manger avec sa viande ou ses légumes : la chair de son corps sera nettoyée de l'intérieur et elle sera guérie. »

À chaque repas, on ajoute une à trois pointes de couteau de serpolet, à son plat de viande. En préparant les légumes, on l'ajoute avant la cuisson. Le serpolet est particulièrement utile, quand il est déjà incorporé. Toujours une à trois pointes de couteau, dans la préparation d'un roux de farine d'épeautre. Une autre idée pour consommer agréablement le serpolet, est de le saupoudrer sur des betteraves cuites, et les manger en salade ; on peut le faire deux ou trois fois par semaine.

Pommade de serpolet

Indication thérapeutique : peau sèche ou fissurée, démangeaison et eczéma.

Préparation : « Celui qui est affecté par la petite gale, donc celui qui est teigneux, doit écraser le serpolet et le mélanger à de la graisse fraîche. Il en fera une pommade, qu'il appliquera aussitôt et il retrouvera la santé. »

Recette : Pommade de serpolet

100 grammes de graisse de chèvre
30 grammes de serpolet en poudre

Faire fondre la graisse de chèvre au bainmarie et incorporer la poudre de serpolet, tourner, remuer, en laissant refroidir, pour obtenir une pommade. Masser la peau plusieurs fois par jour avec cet onguent au serpolet.

La graisse de chèvre est en affinité avec la peau et exerce, à elle seule, un effet équilibrant sur une peau marquée de fissures ou qui démange.

Vin à la cendre de bois de vigne

Indication thérapeutique : Herpès, soins dentaires et des gencives.

Préparation : « Si la chair autour des dents pourrit et quand les dents deviennent faibles, verser de la cendre de bois de vigne, encore chaude, dans du vin pour en faire une lessive. Avec ce vin, il doit se laver les dents et les gencives. Qu'il le fasse souvent et sa chair deviendra saine et ses dents solides. Si ses dents sont saines, ce vin embellira l'éclat de ses dents. »

Recette : Vin à la cendre de vigne
Mélanger les cendres de bois de vigne (des sarments, et des ceps) avec du vin chaud et prendre une petite gorgée pour rincer la bouche et les dents. Les nettoyer ensuite avec la brosse à dents. Le vin à la cendre est ensuite recraché (ne pas avaler). Ne pas rincer les dents après le traitement. Il en demeure un goût agréable en bouche. Le meilleur moment pour les soins dentaires est le soir, avant d'aller se coucher.

Récit d'un cas vécu :

« Depuis plusieurs années, je souffrais de petites cloques d'herpès autour et dans la bouche, ainsi que sur la langue. Par moments, celle-ci gonflait tellement, que j'éprouvais une difficulté pour manger et même pour parler. J'ai consulté un grand nombre de médecins et de dentistes, qui se sont tous donnés beaucoup de peine pour résoudre mon problème, sans aucun succès. Suite à la difficulté de manger, mon alimentation est devenue de plus en plus déséquilibrée et mon état général s'est dégradé.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

l’homme : ils mourront dès qu’ils en goûteront. Mais aussi, tu peux guérir d’autres tumeurs ou excroissances, avec cette pommade. Si un homme souffre dans sa tête, frictionne-lui le front en passant de gauche à droite et de droite à gauche. »

Recette : Baume à la violette
20 ml de jus de violettes (fleurs et feuilles)
10 ml d’huile d’olive
30 g de graisse de chèvre

Porter les ingrédients doucement à ébullition, séparer et enlever la part qui surnage, travailler la partie solide pour en faire un baume, onctueux et bien ferme.

Exemples de cas vécus

« Une cicatrice de 40 cm, de teinte rouge vif, comme elle l’était après l’opération, il y a de cela six ans, me fait encore souffrir jour et nuit. Pendant des mois, je me suis badigeonnée de toutes sortes de crèmes et de pommades, j’ai espéré et j’ai observé : en vain. Finalement, j’ai découvert le baume à la violette, je m’en suis servie et j’ai remarqué qu’au bout de trois mois, je n’avais plus mal : je n’en suis pas revenue ! Depuis, mon état se maintient, sans plus être obligée d’utiliser le baume à la violette.

Sur la pointe de l’index de la main droite, une verrue a poussé. Plus je la taquinais avec les ciseaux pour la raccourcir, ou me débarrasser des racines noires avec des aiguilles, plus elle grandissait. À la fin, elle s’est infectée et un abcès s’est formé, s’étendant sur tout le doigt. Pour étaler la pommade, sur les cicatrices qui me démangeaient terriblement, j’ai toujours utilisé

la main gauche. Une fois, tout à fait par hasard, j'ai pris la main droite : j'ai constaté alors, que la verrue se ramollissait et qu'à un moment donné, par un endroit ouvert, le pus a giclé d'un grand jet. Ce fait m'a donné le courage, de frictionner directement la plaie avec le baume à la violette, que je couvrais par la suite d'un pansement étanche. Bientôt, la verrue entière s'est laissée enlever du doigt, l'inflammation a disparu. Je me suis sentie énormément soulagée et du coup, j'ai appliqué ce baume à la violette également sur mon œil-de-perdrix à l'orteil : il m'a été possible, de l'enlever couche par couche. »

Huile à la violette

Indication thérapeutique : fibrome, lipome, trouble oculaire, maux de tête et douleurs au niveau des reins.

Préparation : « Si quelqu'un souffre de douleurs à la tête, autour des reins, ou si l'on observe, des hématomes ou excroissances sur le corps, sans avoir été battu ou sans être tombé, il doit prendre de l'huile à la violette.

Chauffe alors au feu, de l'huile d'olive et jettes-y des violettes. Avec cette huile parfumée frictionne les endroits endoloris. S'il s'agit d'une tumeur, il doit se frictionner autour, mais surtout pas dessus. »

Recette : Huile à la violette

1 cuillerée à soupe de fleurs et de feuilles de violettes
½ litre d'huile d'olive ou alternativement l'huile de fenouil

Laisser reposer les fleurs et feuilles de violettes dans l'huile au soleil pendant dix jours et filtrer ; ou alors, chauffer les

ingrédients très prudemment, porter à ébullition, laisser refroidir et filtrer.

Compresse au mouron des oiseaux

Indication thérapeutique : hématome

Préparation : « Un homme qui fait une chute accidentelle, ou se cogne violemment aux rames d'une barque, de telle façon qu'il a des « bleus » sur tout le corps, doit prendre du mouron des oiseaux (*stellaria media*) et le faire cuire dans l'eau. Une fois pressé pour en faire sortir l'eau, il le pose, encore chaud, sur les endroits marqués par les bleus. Qu'il se serve d'un linge propre comme bandage. Le mouron dissipera le sang accumulé par les contusions. »

Exemple de cas vécu

« En tombant, je me suis fait des « bleus » sur tout le bras ; il commençait à enfler. Je me suis procuré deux poignées de mouron des oiseaux, les ai fait cuire brièvement dans un demi-litre d'eau et j'ai mis ces herbes chaudes, comme une compresse, sur le bras. Je les ai laissées jusqu'au soir. Pendant les deux jours suivants, j'ai répété cette procédure. Il n'était pas nécessaire d'en faire plus : les contusions avaient disparu et je n'ai plus senti de douleur. »

Élixir de lentilles d'eau

Indication thérapeutique : désintoxication de l'organisme (pour soulager la peau) et la « purification des sucs »,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

GUÉRISON DE LA PEAU PAR LES PEAUX

La peau de l'ours, à laquelle étaient particulièrement attachés les peuples germaniques, était supposée conférer à son porteur des forces majeures en matière spirituelle et mentale. Plus tard, l'ours jouissait encore de la vénération des peuples, par exemple comme symbole et emblème du drapeau de Berlin ou de la ville de Berne en Suisse. Les populations de la Sibérie, ont célébré jusqu'au dernier siècle, les *fêtes des ours*, afin de se procurer de la peau d'ours, des forces supérieures et guérisons inespérées.

L'enseignement de sainte Hildegarde rejoint ces croyances païennes ancestrales et décrit, avec les subtilités que le Seigneur lui a révélé, que la peau de l'ours, du blaireau ou de l'élan peuvent aider à notre santé : « Quand un homme est peureux et hésitant, tremblant ou inquiet, au point d'être toujours dans la crainte, il doit prendre dans la peau de l'ours, la partie qui est située entre les deux oreilles, la tanner et la poser sur sa poitrine et sur son cœur, jusqu'à ce qu'il en ressente la chaleur. Aussitôt, il deviendra énergique ; l'effroi, la peur le quitteront. »

Ailleurs, elle poursuit : « Que celui, qui jour et nuit, éveillé ou endormi, est pris de pensées diaboliques, d'imaginations folles ou de démences, prenne une ceinture de peau d'élan, et une autre, de peau de biche. Qu'il les attache, l'une à l'autre, à l'aide de quatre petites tiges, confectionnées en fer. Puis, il doit positionner cette ceinture composée de telle façon, qu'il se retrouve avec une tige de fer sur le ventre, une autre sur le dos et les deux dernières, sur les côtés.

Prononce maintenant une formule de bénédiction pour chacune des quatre tiges : « J'implore Ta protection, ô mon Dieu

tout puissant, donne-moi la paix. – Qu'il porte cette ceinture jour et nuit, et elle refoulera les mauvais images mentales. » (CC 194,24)

Au sujet du blaireau, elle écrit : « Le blaireau est doté de grande force ; et celle-ci réside dans sa peau. Fais-en une ceinture, prends-la sur ta peau nue et toute maladie en toi, s'en ira : semblable à la tempête qui est dominée et chassée par le beau temps et la douceur de l'air. Tant que tu portes cette ceinture, aucune maladie grave ne t'affectera. »

Peau d'ours

Indication thérapeutique : angoisse et faiblesse des nerfs

Application : « L'ours a presque autant d'énergie que l'homme. Il a une voix forte mais s'exprime avec douceur, quand il est chaud. Par contre, s'il est froid, il a une voix grave, semble en colère. À l'inverse, un homme qui a peur de tout, qui hésite devant toute action et tremble d'inquiétude doit prendre la peau d'un ours… la graisse d'un ours et l'ajouter à certaines pommades (pommade pour les reins) ainsi il la met en valeur, car seule, la graisse d'ours ne s'apprête pas comme remède. »

Peau de blaireau

Indication thérapeutique : insuffisance immunitaire, troubles de la circulation du sang, faiblesse rénale, gangrène diabétique, grippe asiatique et Sida.

Nous avons déjà sauvé un grand nombre de jambes de

l’amputation certaine, grâce à la peau de blaireau. Parmi les patients nous avons un large éventail de cas différents, comme celui d’une fermière de Vorarlberg ou celui d’un ténor à l’opéra du « Metropolitan Opera » de New York, qui grâce aux chaussettes en peau de blaireau, ressentit à nouveau le sang circuler dans ses jambes.

La peau de blaireau assure un arrêt rapide des douleurs ainsi qu’une bonne circulation du sang dans la peau. Ce bon résultat est particulièrement visible sur les jambes : le micromassage avec les poils de blaireau, agit particulièrement vite sur la circulation sanguine.

Application : « Le blaireau est très chaud et d’une nature agréable ; cependant, il peut être rusé mais non malfaisant. Ses forces sont, proportionnellement, aussi importantes que celles du lion. Mais il ne manifeste pas extérieurement la force qui est en lui, parfois il la montre brièvement, pour la cacher aussitôt. S’il la montrait en permanence, sa force serait alors comparable à celle du lion. Il hésite à exposer sa force à la vue de tous, sauf pour exprimer sa joie ou son enthousiasme… Fais-toi des chaussures et chaussons avec sa peau, porte-les aux pieds, et tes jambes seront en bonne santé. » Et elle poursuit : « Il y a une grande force dans la peau de blaireau. Confectionne-toi une ceinture et portes-la à même la peau et toute maladie grave passera loin de toi. »

Exemple de cas vécu

« Ma mère avait un manteau en peau de ratonlaveur : depuis mon enfance jusqu’aux études universitaires, il me servait de refuge où je pouvais sécher mes larmes et où je trouvais la sensation d’être au chaud et en sécurité. Ma mère me permettait de m’y blottir, quand j’avais le cafard ou quand la vie m’était

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Hildegarde, toutes les bonnes qualités, que l'on trouve également dans le fenouil : elle renforce particulièrement l'autodéfense des patients souffrants d'un cancer ou du sida à un stade avancé.

Petits pois

« Les petits pois ne valent rien pour les malades, car ils ne peuvent qu'amplifier les maladies les petits pois sont froids et génèrent des glaires. Les poumons en souffrent et l'homme perd son souffle. Pour le bien-portant avec une bonne circulation du sang, les petits pois sont bons à manger : ils le rendent intrépide… » Elle ajoute : « L'homme qui a des entrailles faibles (hémorroïdes, hernies, varices) améliorera sa santé s'il mange souvent une soupe aux petits pois. »

Fenouil

« Il importe peu la façon dont le fenouil est mangé car sous toutes les formes, il rend l'homme joyeux, confère une agréable chaleur (bonne circulation du sang), donne une bonne transpiration et une bonne digestion… Car celui qui mange du fenouil ou ses graines tous les jours (comprimés de fenouil, tisane de graines de fenouil) réduit les mucus malfaisants et les putréfactions dans l'homme, il réprime la mauvaise haleine. » Le fenouil est un des meilleurs remèdes contre l'acidité gastrique, ce que sainte Hildegarde appelle *la bile noire* (acide biliaire) et qu'elle rend responsable de toutes les maladies.

Pois chiche

« Le pois chiche est chaud, il est agréable et facile à manger.

Il n’apporte pas de mauvais sucs. Un homme qui a de la fièvre doit en rôtir sur la flamme de charbon et en manger : il sera guéri. »

Ail

« L’ail contient la bonne chaleur et pousse sous l’influence de la puissance de la rosée du petit matin. Il agit favorablement sur la circulation du sang, il faut en manger avec parcimonie, pour qu’il n’échauffe pas trop le sang de l’homme. » L’ail est le meilleur remède de la médecine de sainte Hildegarde, contre la prolifération de champignons.

Courge

« Elle est bonne à manger, autant pour les malades que pour les bien portants. »

Raifort

« Quand au mois de mars toutes les plantes reverdissent, le raifort devient tendre, mais seulement pour une courte période. Alors, il est bon à manger pour les bien portants et les forts, car il renouvelle la force vitale par ses bons sucs. »

L’arroche

« L’arroche que l’on mange, donne une bonne digestion. Quand commencent à gonfler les glandes à sécrétion toxique (maladie des scrofules) dans l’homme, il doit se préparer un plat d’arroche avec un peu moins d’ail des ours que d’arroche et un peu moins d’hysope que d’ail des ours. Qu’il en mange et les scrofules sécheront. »

Bien connu pour son effet laxatif, les Allemands appellent

l’arroche, familièrement : « papier toilette » ! Les blettes font partie de la famille de l’arroche, mais sont plus développées. Elles ont un goût plus âpre et la partie verte des feuilles est préparée comme l’arroche. Si seulement on savait, ce que c’est que « l’ail des ours ».

Carotte

« La carotte est froide. Elle est un rafraîchissement pour l’homme. » Parmi la famille des carottes, nous trouvons aussi les navets. Leur goût est un peu plus piquant, et généralement bien apprécié. Sa qualité en matière de remède naturel est comparable à celle des carottes. Le navet blanc ou chou-rave est également apparenté à la carotte. Il est cuisiné comme celle-ci.

Marrube

« L’herbe des marais est froide, c’est un véritable rafraîchissement pour l’homme. »

Radis noir

« Les entrailles d’un homme gros et fort sont nettoyés et guéris quand il mange du raifort. À un homme malade et desséché, il est plutôt nuisible. »

Betteraves

« Quand les humeurs du corps se lèvent et forment des tumeurs dans la peau, le malade doit manger des raves, et la matière favorisant les excroissances sera détruite. »

Salade avec les grains d’épeautre

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

la lèpre, les eczémas de la peau. Grâce à sa bonne chaleur et sa force, cette plante réduira la putréfaction (maladies infectieuses) de la lèpre ou autre maladie cutanée quelle qu'elle soit. »

Hysope (*hyssopus officialis*)

Recommandation : *nettoyage des sucs* gastrointestinaux, foie et poumons, du sang, régime alimentaire pour patients dépressifs et en détresse profonde (souvent la cause d'affections cutanées).

Utilisation : en poudre comme épice et cuit avec la viande de volaille, pour les soupes, les potées, le ragoût de veau et les sauces, ainsi que dans le fromage blanc il est plus utile cuit que cru : il donne une certaine âpreté piquante au plat cuisiné.

« Elle a une telle force intérieure, que pas une pierre ne pourrait lui résister et freiner sa croissance, si sa semence tombait entre celles-ci. Si on en mange souvent, elle fait disparaître les bouillonnements fétides des humeurs, comme la chaleur fait disparaître l'écume d'une marmite, et elle est utile dans tous les plats. » L'hysope convient pour tous les plats cuisinés. En poudre et cuite, elle est plus utile que crue. Utilisée comme simple herbe, elle stimule le foie, le rend plus actif et nettoie même un peu les poumons. Celui qui souffre de la toux en même temps que d'une affection du foie, ainsi que celui qui a du mal à respirer (rétention d'eau dans les poumons) doit manger de l'hysope dans ses plats de viande ou dans les sauces et il en sera soulagé. Si on consommait l'hysope simplement dans de l'eau ou du vin, cela ferait plus de mal que de bien. »

Cannelle (*cinnamomum ceylanicum*)

Recommandation : « Fait disparaître en l'homme les humeurs mauvaises et en crée de bonnes », troubles du métabolisme, diabète, et malaria (vin de cannelle).

Utilisation : dans la bouillie de flocons d'épeautre journalière, accompagnant les divers plats épaissis à la farine, les soupes au lait, compotes et gâteaux (pain d'épice). En usage très limité, avec les rôtis d'agneau et volaille. Pour donner un bon goût aux pommes en version pomme au four ou compote en temps de jeûne. En hiver, la cannelle rend le vin chaud savoureux et entre dans la composition de biscuits traditionnels alsaciens en forme d'étoiles.

« La cannelle est très chaude et dispose de fortes énergies, elle contient une humidité modérée. Mais sa chaleur est telle qu'elle supprime l'humidité en l'homme, quand il en mange souvent. Elle diminue les mauvais sucs et en génère de bons. »

Forces curatives dans les fruits et les noix

Pomme

« La pomme mûrit dans la rosée de la nuit, quand celle-ci est à l'apogée de sa force : du premier sommeil jusqu'à l'aurore, elle est plongée dans cette rosée pleine d'énergie et de puissance. Cette délicieuse pomme est pratiquement cuite dans cette rosée et peut être mangée aussi crue, par l'homme en bonne santé. »

« *An apple a day, keeps the doctor away* – une pomme par jour, éloigne le médecin » disent les Américains (surtout si on

vise bien, ajoutent les humoristes !). Car les pommes contiennent de nombreuses vitamines, minéraux et fibres capables d'aider l'organisme à se maintenir en bonne santé. Sainte Hildegarde nous dit que quand elles ont vieilli, et que leur peau s'est racornie, comme c'est le cas en hiver, elles sont bonnes à manger crues aussi bien par les malades que par les bien portants.

Poire

« Le fruit du poirier est dense, lourd et âpre. Si on en mange beaucoup quand il est cru, il donne la migraine et le rhume, car son suc est attiré vers le poumon et s'installe autour du foie, et du poumon comme un marteau de plomb ou un dépôt de tartre ; c'est pourquoi dans le foie et le poumon, se produisent de graves maladies. Celui qui veut manger des poires, doit les faire cuire dans l'eau ou les faire sécher au coin du feu. Cuites, elles apportent plus de santé à l'homme que séchées. Les poires donnent une lourdeur dans l'estomac car elles attirent tout ce qui est nocif et le font sortir naturellement du corps (par leur effet laxatif). C'est le contraire de la pomme que l'estomac digère facilement mais qui ne peut évacuer les éléments putrides. »

Il convient donc, de manger les poires, avant tout, pour leur qualité de « nettoyeur » de l'estomac.

Mûres

« Les mûres ne font pas de mal, ni aux bien portants ni aux malades et sont faciles à digérer. Elles ne contiennent cependant pas de force particulière pour guérir quoi que ce soit. » On entend par « mûres » le fruit du mûrier.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Car, s'il ne buvait pas à table lors du repas, son corps et son esprit seraient pris de lourdeurs, il ne produirait pas de bons sucs et aurait une mauvaise digestion. Si, par contre, il boit trop en mangeant, son corps réagira comme une marée dans la tempête : ce qui lui reste comme bon sucs sera remué et créera une disharmonie. »

Suggestion alimentaire pour les malades de la peau

Nous vous donnons ici quelques exemples pour vous donner une idée sur ce qui pourrait ressembler à une alimentation, sélectionnée spécialement pour accompagner une thérapie des maladies cutanées. Toutes les recettes ne sont pas indiquées, mais vous en trouverez beaucoup d'autres encore dans les différents ouvrages sur la cuisine de Sainte Hildegarde et qui sont mentionnés dans la *Bibliographie*.

Le matin, vous devriez toujours commencer avec une bouillie de céréales, le fameux *Habermus* d'épeautre, dont vous trouvez la recette un peu plus loin. Vous pouvez apporter des variations tantôt avec des coings ou des pommes, relever avec de la cannelle, du galanga ou autre. Prenez aussi une tartine de pain d'épeautre avec de la confiture de coing à laquelle vous pouvez aussi, si vous souffrez de la goutte, mélanger une cuillère à café de mélange de poudre au céleri. Comme boisson, buvez de l'épeautre grillé ou une infusion de fenouil.

LUNDI

– *midi* : soupe de légumes, cœurs de fenouil cuits à la vapeur avec carottes et sauce au serpolet, épeautre perlé, salade verte, crumble de pavot ;
– *soir* : salade de betterave et pommes, pain d'épeautre avec

pâté végétarien.

MARDI

– *midi* : bouillon de poule avec hysope et lamelles de légumes, boulettes de semoule et sauce au serpolet, haricots verts et marrube, salade verte aux graines d'épeautre, crème de citron ;
– *soir :* potage, salade de fenouil-orange-amande, pain d'épeautre avec crème de marron.

MERCREDI

– *midi* : soupe de châtaignes, gratin de légumes aux couleurs vives, laitue aux graines d'épeautre, gelée aux fruits rouges ;
– *soir :* potage, salade de pâtes et de légumes.

JEUDI

– *midi* : crème de carottes, panisse frite, plat d'assortiment de légumes, laitue aux graines d'épeautre, compote de bigarreaux ;
– *soir* : potage, légumes marinés, toasts aillés.

VENDREDI

– *midi* : soupe à l'épeautre concassé, filets de poissons avec pâtes d'épeautre, légumes et sauce au vin, laitue aux graines d'épeautre, pomme au four avec amandes et cannelle ;
– *soir* : pomme sur biscottes passées au four avec sauce au vin rouge.

SAMEDI

– *midi* : crème de potiron, spaghetti d'épeautre multicolores avec sauce à l'ail et légumes de carottes et céleri, laitue,

gâteau aux châtaignes ;

– *soir* : timbale de betterave avec tartines beurrées et salade verte.

DIMANCHE

– *midi* : soupe à la semoule d'épeautre avec du serpolet, ragoût de chevreuil avec gnocchis d'épeautre, dés de courges au four ;
– *soir* : cornets de laitue, farcis aux légumes de saison.

Recette : bouillie d'épeautre (habermus)

Par personne :

1 petite tasse à thé d'épeautre concassé, graines d'épeautre ou flocons
2- tasses d'eau
3
1 pomme ou coing
1 pointe de couteau de chacun de ces épices : galanga, pyrèthre d'Afrique, cannelle
1- cuillères à café de miel
2
1 cuillère à café amandes hachées

Verser l'épeautre dans l'eau en remuant, faire cuire prudemment pendant cinq minutes, toujours en remuant. Laisser encore gonfler pendant dix minutes sur le petit feu en rajoutant la pomme coupée en petits dés, les épices et le miel, porter encore une fois, brièvement à l'ébullition et servir saupoudré de cannelle.

Recette : Salade verte avec graines d'épeautre

Laver la laitue, l'essorer et couper les feuilles en petits morceaux, mélanger avec 3 cuillères à soupe de graines d'épeautre (suffisamment cuites pour qu'elles deviennent tendres comme du beurre), faire une vinaigrette avec 3 cuillères à

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

LA PURIFICATION DU CORPS DES TOXINES ENVIRONNEMENTALES

La saignée « hildegardienne »

« Quand les vaisseaux d'un homme débordent de sang souillé, il faut procéder à une saignée, pour le nettoyer des sucs nuisibles et des éléments putrides provenant d'une mauvaise digestion. »

Par la saignée « hildegardienne », on nettoie le corps et libère le sang de ses toxines. Sainte Hildegarde voyait, du point de vue pathologie humorale, une force en expansion, de plus en plus nuisible pour la santé (*mali*, *noxi* et *infirmi humores*). Les causes évidentes en sont : une alimentation trop riche et trop abondante, des erreurs alimentaires (poisons de cuisine, voir plus haut), toxines environnementales (pollution de l'air, contamination de l'eau potable, nourriture dénaturée) mais aussi les différents facteurs de stress, les soucis, les chagrins, les peurs, les pressions, les colères et les déceptions.

Dans de telles situations, nous dit sainte Hildegarde, la bile noire augmente et devient une toxine pour le sang. Elle se manifeste par des coups de colère ou des chagrins silencieux, tous deux capables de générer des maladies chroniques. Si l'intestin devient poreux pour une raison ou une autre, les agents infectieux contenus dans les humeurs mauvaises parviennent à pénétrer dans la circulation sanguine : une agression sur le système immunitaire du corps entier devient inévitable.

Par la saignée, que vous devriez toujours faire pratiquer par

un thérapeute spécialisé, familier de l’art de guérir de sainte Hildegarde, votre sang n’est pas seulement libéré des éléments crasseux et putrides, qui menacent toujours l’organisme d’agressions mais vous êtes aussi libéré du « mauvais mélange des sucs », qui se manifeste par une *dyscrasie* – un état maladif lié à des troubles du métabolisme. L’origine se trouve dans les dysfonctionnements de la régulation hormonale ainsi que dans les dérèglements de l’assimilation du métabolisme.

Ainsi, la saignée procure de très nombreux effets positifs. Elle est donc recommandée pour :

– l’amélioration et désintoxication de l’ensemble du métabolisme dans les cas d’affections cutanées, goutte, rhumatismes, arthrites, troubles de l’assimilation des graisses, diabète et trop d’acidité dans les urines ;

– l’inhibition d’inflammation et la diminution de douleurs en cas d’inflammations chroniques comme les rhumatismes, la peau, la vessie, la bile et les reins, les ovaires l’utérus et les seins ;

– l’équilibre des troubles hormonaux en cas d’absence ou de faible menstruation, et maladie de Basedow pendant la ménopause ou par stérilité ;

– les crampes et les spasmes dans les cas de troubles vasculaires, de varices, spasmes nerveux et asthme ;

– l’élimination des situations de rétention de sang dans les poumons, le foie, les membres inférieurs, l’hypertension, diminution du risque d’infarctus cardiaque, ainsi que dans les

cas de varices ou d’hémorroïdes ;

– l’arrêt d’hémorragie, dans les accumulations de sang dans les reins, poumons, peau, nez, utérus, estomac, intestin, vessie et hémorroïdes, saignements dans les yeux. Il n’agit pas comme un geste hémophile, c’est une véritable élimination contrôlée du sang. La saignée est dans tous ces cas, le moyen le plus simple et le plus efficace ;

– les maladies nerveuses comme les névroses, risques d’infarctus cérébral avec signes précurseurs (vertiges, maux de tête, sifflements dans les oreilles), migraines, épilepsie, schizophrénie, dépressions, mélancolies, peurs, perturbations et irritabilité ;

– les insomnies, maladies gastro-intestinales et affection cutanée (acné) et maladies nerveuses de la peau (eczéma, herpès, psoriasis) ;

– en cas de précancérose (vicht-maladie), après toutes opérations du cancer, et afin d’éviter la formation de métastases ;

– toutes les maladies au niveau des oreilles, les vertiges dus à la maladie de Ménière (affection de l’oreille interne), baisse de l’audition et inflammation ;

– les maladies du cœur, comme l’insuffisance cardiaque mais aussi pour réduire le risque d’infarctus par l’élimination des facteurs de risque (hypertension, trouble de l’assimilation des graisses et trouble du métabolisme, diabète).

Moyen de prévention universel

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

la vie. On se pose la question : quelles peuvent être les causes spirituelles de ma maladie, comment puis-je y remédier, guérir à présent de ces blessures ?

Le jeûne est particulièrement bénéfique, sur le plan physique, pour les patients qui souffrent de diverses maladies de peau, de rhumatismes musculaires et articulaires, mais aussi de la goutte.

Dans les cas de poussées de rhumatismes aiguës, il est préférable de suivre ce traitement sous contrôle médical, par exemple dans une clinique spécialisée, car l'évacuation accélérée de l'urée peut, à travers une crise d'élimination, aggraver les symptômes.

On peut organiser son jeûne selon les trois niveaux de difficultés :

– le niveau simple : changer l'alimentation et se nourrir d'épeautre, de fruits et de légumes, poisson et viande une fois par semaine ;

– le niveau intermédiaire : pour tous les jours, la cuisine de sainte Hildegarde basée sur l'épeautre, fruits et légumes mais un jour sur deux : jeûne au pain d'épeautre seul ! Les protéines et graisses animales sont absolument exclues. Par exemple, on prend le matin, une bouillie de flocons d'épeautre ou du pain d'épeautre. À midi, on prépare une salade verte avec des graines d'épeautre bien cuites, moelleuses et tendres comme du beurre. Le soir, une soupe à l'épeautre concassé avec des légumes et du pain d'épeautre. On peut d'ailleurs manger autant de pain que l'on veut pour se sentir rassasié. Mais, il faut renoncer aux œufs, à la charcuterie, aux fromages et laitages. Ce jeûne peut être maintenu pendant trois à six mois sans problème ;

– le niveau élevé, le plus difficile : le jeûne ayant pour base des soupes de semoule d'épeautre avec des légumes, infusions de fenouil, jus de pommes ou café d'épeautre. Cette forme d'alimentation exclut totalement les protéines animales : elle est donc un excellent moyen de prévention contre les maladies de peau et toutes les autres maladies de civilisation.

Du point de vue purement nutritionnel, il y a suffisamment de raisons pour renoncer progressivement aux protéines animales et même aux protéines lactées :

– une fois par jour ;

– un jour par semaine ;

– une semaine par mois ;

– un mois par an.

La cuisine de sainte Hildegarde est riche en recettes et offre une large possibilité de varier les menus ; elle a très bon goût et ne demande aucune exigence particulière au cuisinier. Son seul secret est la mise au centre de toutes les préparations de l'épeautre et ses dérivés, que l'on complète avec des aliments ayant des forces curatives.

Le jeûne permet de nettoyer les différents tissus conjonctifs et d'éliminer les toxines par le foie. Il arrive cependant, que le foie ne puisse plus faire face à la surabondance de toxines, avec pour conséquence, que les toxines partent directement dans le sang. Ce qui explique, que l'on observe parfois des sensations pendant le jeûne, plus ou moins fortes, de « mal au cœur », maux de tête, douleurs dans les articulations, rougeurs sur la

peau ou excrétions par le nez, les poumons ou la peau. Tout ceci passe rapidement, au plus tard après le troisième ou quatrième jour de jeûne. Pour soutenir l'action du foie, après avoir bu à midi, on peut se faire une *bouillotte chaude* et la poser sur le foie (à droite sous la dernière côte). On prend alors une serviette que l'on mouille avec de l'eau chaude, pour envelopper une bouillotte d'eau chaude, et l'ensemble sera recouvert d'une serviette sèche. On pose ce paquet de *bouillotte mouillée* sur le foie (une demi-heure jusqu'à une heure). Ceci peut être appliqué également pour les douleurs au ventre ou en cas de troubles du sommeil.

Pendant le jeûne, on devrait faire, un jour sur deux, un lavement avec une poire ou clystère pour provoquer une simple évacuation par le côlon. Cela peut aider à mieux résister aux crises d'élimination pendant le jeûne (mal de tête, sensation de faim, douleurs) par ailleurs, ces lavements sont aussi utiles pour affronter les risques d'infections, comme la grippe avec petite fièvre, mais aussi, pour nettoyer l'intestin des derniers restes d'excréments.

Exemples de cas vécus

Une jeune élève de seize ans souffrait depuis qu'elle avait six mois, de croûtes de lait. À cinq ans, son corps entier était couvert d'eczéma et les démangeaisons la faisaient terriblement souffrir.

Lorsqu'elle est entrée pour la première fois dans notre cabinet, les bras étaient entièrement couverts de pansements, la peau des deux mains se fissurait, suintait et la démangeait atrocement. Les coudes, le front et le ventre étaient d'un rouge écarlate. Le traitement a commencé avec un jeûne hildegardien de huit jours : soupe de semoule d'épeautre et beaucoup de

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Insolation : état pathologique consécutif à une exposition excessive aux rayons ultraviolets, ou au soleil, prolongée. Elle se traduit par des brûlures de la peau (coup de soleil) : rougeurs douloureuses, parfois avec formation d'ampoules. Dans les formes graves, la température élevée et le pouls rapide (tachycardie) s'accompagnent de maux de tête et de ventre, de vertiges, de nausées, de vomissements et d'éblouissements. Les personnes à la peau blanche, aux yeux bleus, aux cheveux blonds ou roux sont particulièrement exposées au risque. Un traitement aux rayons mal adapté, mal dosé ou trop long peut provoquer des brûlures très graves, du troisième degré. Une insolation peut conduire, une dizaine d'années plus tard, au cancer de la peau. Il est absolument nécessaire de se protéger efficacement. Le traitement de premier secours consiste à étendre la personne dans un endroit frais et à la faire boire, la rafraîchir avec de l'eau froide et à appliquer du baume à la violette. Voir aussi sous brûlures.

Microfissures de la peau : qui provoquent des démangeaisons et des douleurs, en particulier au niveau des lobes des oreilles ou du bout des doigts (du grec *rhagas* « fissure »).

Mycose : infection provoquée par un champignon microscopique.

Nodule, tumeur (bénigne) : lésion cutanée ou muqueuse bien délimitée, de forme approximativement sphérique et palpable. Ce sont des tumeurs non malignes Les cellules ne sont pas dénaturées, un nodule évolue plus lentement que le cancer et ne forme pas de ramifications (métastases).

Orgelet : petit furoncle situé au bord de la paupière, développé à partir de la glande pilosébacée d'un cil.

Prurit (démangeaison) : sensation naissant dans la peau et entraînant une envie de se gratter. Un prurit est déclenché par la libération dans la peau de différents médiateurs chimiques, notamment l'histamine ou par une affection interne. Le prurit génital, un prurit de la vulve par exemple, peut constituer une réaction à certains produits (poisons) utilisés pour la toilette (savons trop alcalins, antiseptiques trop agressifs) ainsi que des lessives, crèmes et spray intimes.

Psoriasis en goutte : affection cutanée fréquente et qui se caractérise très souvent par l'éruption de plaques rouges recouvertes de pellicules squameuses, blanchâtres et épaisses. Les causes sont souvent multiples et peuvent être psychiques, organiques ou alimentaires. Un style de vie avec beaucoup de stress peut amplifier les symptômes : des plaques rouges avec des squames apparaissent le long des extrémités, sur les coudes, les genoux, mais aussi au coccyx, sur la tête, derrière les oreilles, sur le dos et aux doigts de pied.

Radicaux libres : voir antioxydants.

Rhumatisme psoriasique : une des formes du psoriasis. Elle peut prendre deux aspects : polyarthrite (inflammation de plusieurs articulations) des doigts et rhumatisme axial (inflammation des articulations de la colonne vertébrale) et plus particulièrement des articulations sacro-iliaques entre le sacrum et l'os iliaque. La maladie peut s'étendre à toutes les articulations du corps. Dans quatre-vingt-dix pour cent des cas, l'origine se trouve dans un trouble de la flore intestinale.

Sarcoïdose : maladie généralisée du système réticulo-endothélial (tissu disséminé dans l'organisme formé de cellules dispersées en réseau), caractérisée par l'existence d'une lésion typique mais non spécifique, le granulome épithélioïde (amas de cellules épithélioïdes – globules blancs modifiés – au centre non nécrosé), et qui est susceptible de toucher successivement ou simultanément un grand nombre d'organes ou de tissus (ganglions, poumons, peau, os et articulations).

Sclérodermie (sclérose du derme) : maladie auto-immune caractérisée par une sclérose progressive du derme et, dans certains cas, des viscères. On en distingue deux formes, l'une localisée qui atteint la peau, et l'autre systémique altérant les tissus conjonctifs. La forme locale a tendance à guérir spontanément tandis que le type systémique ne connaît souvent que des améliorations (sur un laps de temps pouvant s'étendre sur plusieurs années). Dans certains cas graves, la peau se durcit et entraîne une fibrose ou une sclérose : les muscles sous-jacents deviennent raides et les membres sont comme paralysés. Les patients se sentent enfermés comme dans une armure.

Séborrhée : sécrétion excessive de sébum par les glandes sébacées.

Tests cutanés : préparations contenant des allergènes administrées en application cutanée, en injection intradermique (dans l'épaisseur de la peau) ou en aérosol pour tester la sensibilité du sujet.

Test provocateur : par ce test, l'allergène est directement mis en contact avec l'organe qui réagit précisément à cette substance.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Vin à la cendre de bois de vigne
Vin et infusion de souci
Huile de rose et huile d’olive
Saumure de hareng
Achillée-millefeuille, infusion et compresses
Limaces et mouches sans leurs têtes – « Curiosités » du trésor des remèdes du Moyen Âge
Pommade à la chélidoine
Pommade à la sève d’iris
Eau d’iris
Pommade à base de lait d’ânesse et de jus d’iris
Huile à la violette
Compresse au mouron des oiseaux
Élixir de lentilles d’eau
Jus de plantain
Alcool de vin, huile d’olive et de rose
Baume ruab à la rue et à l’absinthe
Élixir d’absinthe
Compresses aux pois de senteur
Vin de cèdre
Purée de sureau nain

GUÉRISON DE LA PEAU PAR LES PEAUX
Peau d’ours
Peau de blaireau

Peau de porc
Peau de chevreuil
Peau de mouton
Peau de bouquetin

L’ALIMENTATION COMME REMÈDE
Force curative de l’épeautre
Forces curatives dans l’avoine, le blé, l’orge et le seigle
Forces curatives dans les légumes
La puissance de guérison dans les herbes aromatiques et les épices
Forces curatives dans les fruits et les noix
Forces curatives dans les poissons
Forces curatives dans la viande
Forces curatives dans les graisses
Forces curatives dans le fromage et les œufs
Forces curatives dans les boissons
Suggestion alimentaire pour les malades de la peau

DÉTENTE ET PERFORMANCE – SOMMEIL ET VEILLE
Ora et *labora* – prier et travailler
Méditation sur la création
Rythme du jour et de la nuit

LA PURIFICATION DU CORPS DES TOXINES

ENVIRONNEMENTALES
La saignée « hildegardienne »
Application de ventouses, un soulagement rapide
Moxibustion ou une meilleure circulation sanguine par cônes incandescents

PURIFICATION DE L'ÂME
Le jeûne bienfaisant d'après sainte Hildegarde
Suggestion de menus pour une semaine de jeûne.
La psychothérapie de sainte Hildegarde
Vices et vertus

ANNEXE
Lexique de la peau
Bibliographie
Sources d'approvisionnement

L'ART DE GUÉRIR DE SAINTE HILDEGARDE, MÉDECINE D'AVENIR
Guérir naturellement les affections de la peau, une contribution à la santé populaire

INDEX

Achevé d’imprimer par XX
en mars 2015
N° d’imprimeur : XXX

Dépôt légal : février 2011
Imprimé en France