



Mon cahier de
remèdes & recettes
**d'Hildegarde
de Bingen**



**Pour apaiser naturellement
les maux du corps & de l'âme**

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ



AVERTISSEMENT

En aucun cas les informations et conseils proposés dans ce cahier ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou un diagnostic formulé par un médecin ou un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé.

© Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849393352

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.
De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.



Sommaire

Avant-propos	5
Qui est Hildegarde de Bingen ?.....	6
Les incontournables hildegardiens.....	8
Les différentes présentations.....	15
Comment utiliser les fiches pratiques ?	16

DIGESTION

J'ai de l'acidité gastrique, des brûlures d'estomac, un reflux gastro-œsophagien	18
Je suis ballonné·e	19
Je suis constipé·e.....	20
J'ai la diarrhée	22
Je digère difficilement.....	24
J'entame une détox.....	26
J'ai mal au ventre	27
Je bichonne mon microbiote	28

CÔTÉ CARDIO-VASCULAIRE

J'ai du cholestérol.....	30
J'ai du diabète.....	31
J'ai de l'hypertension.....	33

IMMUNITÉ

Je renforce mon immunité.....	34
Je suis en convalescence.....	36
J'ai le coronavirus (Covid)	37
J'ai la grippe.....	39
J'ai un rhume.....	41



INFECTIONS & ALLERGIES RESPIRATOIRES

J'ai de l'asthme	42
J'ai une bronchite.....	44
J'ai une conjonctivite.....	45
J'ai une rhinite allergique.....	46
J'ai une sinusite.....	47
Je tousse.....	48

SANTÉ FÉMININE

J'ai des bouffées de chaleur.....	49
J'ai une cystite, une infection urinaire.....	50
Je suis ménopausée	51
J'ai des règles douloureuses	52

MUSCLES & ARTICULATIONS

J'ai de l'arthrite, de l'arthrose.....	53
J'ai des rhumatismes	55
J'ai des courbatures, des crampes.....	56

SOIN DE LA PEAU

J'ai une allergie cutanée.....	57
J'ai des aphtes.....	58
J'ai des boutons.....	59
Je me suis brûlé-e, j'ai des crevasses.....	60
J'ai une dermatose (eczéma, psoriasis, impétigo...)	61

BIEN-ÊTRE DE L'ESPRIT

Je gère un choc émotionnel	62
Je suis déprimé-e.....	63
Je suis fatigué-e	65
J'ai mal à la tête, une migraine	66
Je suis stressé-e	68
Je dors mal (troubles du sommeil, insomnie).....	70



Avant-propos

Il existe une sagesse oubliée, née du chant des plantes, de la clarté des pierres et de l'énergie des épices. Une sagesse qui guérit autant le corps que le cœur. C'est celle d'Hildegarde de Bingen, abbesse du XII^e siècle, guérisseuse, herboriste passionnée et femme libre.

Dans cet ouvrage, j'espère être une passeuse de lumières pour vous accompagner sur le chemin du mode de vie hildegardien et je partage avec vous des recettes nourrissantes, des remèdes simples, des élixirs vibrants et des rituels quotidiens pour soigner les douleurs modernes avec les gestes ancestraux de cette abbesse visionnaire du Moyen Âge. Vous y découvrirez :

- ♦ Une cuisine joyeuse à base d'épeautre, de plantes médicinales et d'épices sacrées.
- ♦ Des infusions, des cataplasmes, des huiles et des baumes pour soulager le corps et reconforter l'âme.
- ♦ La lithothérapie hildegardienne, les pouvoirs des bourgeons et les prières de guérison pour traverser la fatigue, les douleurs ou les passages à vide.
- ♦ Des rituels inspirés, de l'écoute intérieure et un espace pour retrouver votre propre rythme de vie, se reconnecter à votre âme.

Ce livre est une invitation à ralentir, à ressentir, à prendre soin de soi autrement et à retrouver l'harmonie du corps, de l'âme et de l'esprit à travers une médecine préventive et holistique, douce et joyeuse.

Prenez soin de vous avec amour,

Melanie Schmidt-Ulmann

Qui est Hildegarde de Bingen ?

UNE FEMME VISIONNAIRE

Hildegarde de Bingen (1098-1179), bénédictine visionnaire et guérisseuse, est une grande figure spirituelle du Moyen Âge, herboriste, théologienne, musicienne, compositrice de chants sacrés et écrivaine. Elle incarne un esprit universel qui relie science, intuition et spiritualité.

Dixième enfant d'une famille noble du Palatinat, en Allemagne, elle reçoit dès l'âge de 3 ans des visions qu'elle appelle des « grâces » et qui l'accompagneront toute sa vie. Sensible et intuitive, elle perçoit très tôt le monde autrement.

À 8 ans, elle est confiée à l'abbesse Jutta, qui lui apprend à lire, écrire et chanter, ainsi qu'à étudier plus de 300 plantes médicinales. Elle entre au couvent à 15 ans, puis fonde plus tard sa propre abbaye, à Bingen.

À 42 ans, Hildegarde reçoit un appel intérieur : celui d'écrire et de transmettre ce qu'elle voit et entend. Elle commence alors une œuvre monumentale dans laquelle elle consigne ses visions, ses connaissances et ses remèdes. Parmi ses écrits, on peut citer son œuvre majeure, *Scivias* (« Connais les voies »), dans laquelle elle décrit le chemin de l'âme vers Dieu. Puis, dans *Physica* et *Causae et Curae*, elle développe une véritable médecine avec une connaissance du corps humain fondée sur son intuition

très profonde. Elle y aborde des concepts médicaux démontrés par la science plusieurs siècles plus tard.

Véritable médecin du corps et de l'esprit, Hildegarde a élaboré une approche de la santé à la fois préventive et holistique. Sa pratique repose sur une vision globale de l'être : le corps, l'âme et l'esprit ne font qu'un ; les émotions influencent directement la santé ; la nature nous offre les principaux remèdes.

Le mode de vie hildegardien s'appuie sur la *veriditas*, ou « force verte », puissance vitale autoguérissante. Celle-ci vise à nous maintenir en bonne santé grâce à l'alimentation de la joie (près de 70 % de notre santé serait influencée par notre alimentation), aux plantes médicinales, ainsi qu'à la méditation, à la prière, au lien avec la nature et aux bienfaits des pierres.



UN HÉRITAGE VIVANT

Depuis sa mort en 1179, son œuvre a traversé les siècles. Au XX^e siècle, ses écrits sont remis en lumière par deux praticiens allemands : le docteur Gottfried Hertzka et le naturopathe Wighard Strehlow. Ils adaptent les remèdes d'Hildegarde pour notre époque et permettent la transmission de son savoir.

En 2012, Hildegarde de Bingen est reconnue Sainte, puis proclamée

Docteur de l'Église par le pape Benoît XVI. Une distinction rare, accordée à seulement quelques femmes.

Hildegarde nous invite à revenir à l'essentiel : à écouter notre corps, nourrir la joie, vivre en lien avec la nature et réconcilier le corps, l'âme et l'esprit. Pour elle, la santé n'est pas seulement l'absence de maladie, c'est un état d'harmonie intérieure qui nous relie à quelque chose de plus grand que nous.



Les 10 principes de santé à respecter

Hildegarde de Bingen propose une vision de la santé étonnamment moderne : un mode de vie holistique, fondé sur l'équilibre global de l'être.

1. Une approche préventive et holistique : préserver la santé en prenant soin du corps, de l'âme et de l'esprit.

2. Une alimentation de saison, bio et locale : des aliments naturels, majoritairement végétaux, au cœur de l'équilibre.

3. La notion d'humeurs : chaque individu possède une constitution propre à harmoniser.

4. L'équilibre acido-basique : limiter l'acidité pour préserver l'organisme et soutenir la vitalité.

5. Le rôle central des intestins : un intestin sain est la base d'une bonne santé physique et émotionnelle.

6. La gestion des émotions : les émotions influençant directement le corps, elles doivent être accueillies et transformées.

7. La pensée positive, la prière et la vie intérieure : cultiver le calme, le silence intérieur, la connexion à plus grand que soi et les forces positives pour nourrir la santé.

8. Les bienfaits du jeûne : mettre le corps au repos pour favoriser le nettoyage, la régénération et la clarté intérieure.

9. Le rituel du matin : commencer la journée en conscience pour installer une énergie stable et positive.

10. Le respect de la nature : vivre en accord avec les cycles naturels et les saisons pour retrouver l'harmonie.

L'ABÉCÉDAIRE D'HILDEGARDE DE BINGEN



Comment utiliser les fiches pratiques ?

ALIMENTATION DE LA JOIE

Retrouvez les grands principes de l'alimentation selon Hildegarde de Bingen. La diététique hildegardienne se base sur des aliments spécifiques : les aliments de la joie. Ils présentent de vrais atouts pour votre santé et vous pouvez les trouver facilement. Vous découvrirez leurs principales vertus et leurs bienfaits.

Vous pourrez utiliser l'alimentation préventive hildegardienne dans vos menus avec des recettes simples et délicieuses autour du grand épeautre non hybridé, du fenouil, de la pomme, de la poire, des châtaignes...

PHYTOTHÉRAPIE

Découvrez les « simples du jardin » et toutes les plantes médicinales étudiées par Hildegarde de Bingen pour accompagner vos petits maux du quotidien, soutenir votre organisme et retrouver votre bien-être naturellement.

Vous pourrez fabriquer vous-même ces précieux remèdes naturels : baumes, élixirs, macérats huileux, onguents, tisanes et autres préparations.





LITHOTHÉRAPIE

Découvrez l'art d'utiliser les bienfaits des pierres naturelles pour votre bien-être au quotidien, grâce à leur grande résonance avec le corps humain.

Selon Hildegarde, pour profiter au mieux des pouvoirs d'une pierre naturelle, il suffit de la tenir dans la main chaque jour pendant 15 min, ou bien de dormir avec en la glissant sous l'oreiller.

Sachez que pour être efficace, une pierre doit être suffisamment grosse et peser 250 g au minimum. Elle doit aussi être nettoyée après chaque utilisation.



MANTRA & INSPIRATION

Inspiration hildegardienne

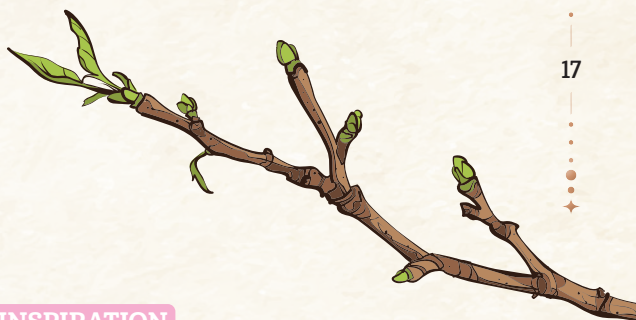
Une pensée inspirée de la philosophie et de l'approche d'Hildegarde de Bingen pour éclairer votre chemin intérieur, mettre des mots sur vos maux et vous inviter à retrouver joie et bien-être.

GEMMOTHÉRAPIE

Utilisez la force vivante des bourgeons d'arbres et des jeunes pousses, dont Hildegarde a été la première à parler des bienfaits, pour soutenir les fonctions naturelles de votre corps, favoriser votre équilibre et votre vitalité.

Optez pour un macérat glyciné mère ou concentré, obtenu par une macération douce des bourgeons associant eau, alcool et glycérine végétale.

Prenez de 5 à 15 gouttes diluées dans un peu d'eau ou de miel, en cure de 3 mois, au rythme de 3 semaines de prise et 1 semaine de pause.



Mantra hildegardien

Comme une courte prière intérieure, le mantra se murmure lentement, le cœur ouvert et le souffle paisible. Répétez-le plusieurs fois, en conscience, jusqu'à ce que les mots apaisent votre esprit et réveillent votre joie profonde. Vous pouvez également écrire ce mantra sur un papier ou dans un carnet.

DIGESTION

J'ai de l'acidité gastrique, des brûlures d'estomac, un reflux gastro-œsophagien

ALIMENTATION DE LA JOIE

Privilégiez :

- ♦ **Compotes, purées, bouillies** d'épeautre, légumes cuits et huile d'olive douce.
- ♦ **Lait et poudre d'amande** : pansements gastriques naturels.

À éviter : aliments acides (agrumes, tomates, vinaigre, café, sucre raffiné).

Lait d'amande à la guimauve

1. Faites tiédir 1 tasse de lait d'amande.
2. Ajoutez 1 c. à c. de poudre de racine de guimauve et 1 pointe de miel doux, puis mélangez.
3. Laissez infuser 5 min et buvez lentement avant de dormir.

PHYTOTHÉRAPIE

- ♦ **Camomille** : apaise l'inflammation.
- ♦ **Guimauve racine** : tapisse et protège la muqueuse.
- ♦ **Mauve** : adoucit tout le tube digestif.
- ♦ **Orme rouge** : calmant et cicatrisant gastrique.
- ♦ **Réglisse** : régénère la muqueuse.

LITHOTHÉRAPIE

Placez la pierre de votre choix sur le plexus solaire lors d'une respiration consciente après les repas.

- ♦ **Amazonite** : apaise la nervosité, apporte fraîcheur intérieure.
- ♦ **Aventurine verte** : calme le feu intérieur et les émotions refoulées.

GEMMOTHÉRAPIE

- ♦ **Bourgeon de figuier** : régule l'acidité liée au stress.
- ♦ **Bourgeon de noisetier** : harmonise la respiration et détend le diaphragme.

Mantra hildegardien

« Je transforme le feu
en lumière intérieure. »

Je suis ballonné·e

ALIMENTATION DE LA JOIE

Favorisez les aliments qui réduisent la fermentation et soulagent les lourdeurs :

- ♦ **Grand épeautre non hybridé** : base équilibrante et digeste.
- ♦ **Fenouil** : carminatif, réduit efficacement les ballonnements.
- ♦ **Persil** : diurétique et digestif, aide à éliminer les gaz et stimule le système digestif.
- ♦ **Carvi et cumin** : stimulent la digestion et réduisent les fermentations.
- ♦ **Pomme et poire cuites** : douces pour le système digestif.

À éviter : légumineuses en excès, aliments très sucrés, pain blanc, crudités difficiles à digérer (choux crus, oignons crus), sodas.

Soupe légère au fenouil et persil

Cette soupe apaise le ventre et stimule une digestion douce.

1. Faites cuire 1 bulbe de fenouil émincé et 1 petite pomme de terre dans 500 ml d'eau ou de bouillon d'épeautre pendant 15 min.
2. Hors du feu, ajoutez 1 poignée de persil frais et mixez.
3. Servez chaud avec un filet d'huile d'olive.



Persillade digestive

Cet assaisonnement stimule la digestion.

1. Hachez finement une poignée de persil frais.
2. Mélangez-le à de l'huile d'olive et un peu de citron.
3. Ajoutez-en 1 c. à s. dans vos plats.

PHYTOTHÉRAPIE

- ♦ **Absinthe** (sommités fleuries) : favorise l'expulsion des gaz intestinaux. En infusion : 1 c. à c. par tasse, laissez infuser 5 à 7 min, buvez 1 à 3 tasses par jour.
- ♦ **Fenouil, carvi, cumin** : apaisent, régulent la fermentation et relancent la digestion. En infusion : 1 c. à c. du mélange concassé par tasse, laissez infuser 5 à 7 min, buvez 1 à 3 tasses par jour.

Huile apaisante

1. Mélangez 50 ml d'huile d'amande douce et 2 gouttes d'HE de carvi ou de coriandre.
2. Massez doucement le ventre en mouvements circulaires.

Vin d'absinthe

1. Faites macérer 30 g de sommités fleuries d'absinthe dans 1 litre de vin blanc pendant 8 à 10 jours.
2. Filtrez et buvez un petit verre à liqueur avant les repas, en cure de 10 jours maximum.



◉ IMMUNITÉ ◉

Je renforce mon immunité

ALIMENTATION DE LA JOIE

Favorisez les aliments qui réchauffent, nourrissent et soutiennent les défenses naturelles :

- ♦ **Grand épeautre non hybridé** : renforce l'organisme en profondeur.
- ♦ **Fenouil** : soutient la digestion et l'équilibre global.
- ♦ **Ail** : tonifie et aide le corps à lutter contre les infections.
- ♦ **Châtaigne** : nourrit et redonne de la force.
- ♦ **Oignon cuit** : réchauffe et soutient les défenses.
- ♦ **Raifort** (*kren*) : saveur piquante et poivrée sous forme de pâte. À déposer sur du pain d'épeautre pour retrouver des forces.

À éviter : alimentation froide, excès de crudités, produits industriels.

Bouillon réchauffant aux épices

Ce bouillon réchauffe l'organisme, soutient les défenses naturelles et aide à lutter contre les infections.

1. Faites cuire doucement un bouillon avec fenouil, oignons et épices (galanga, cannelle).
2. Ajoutez un filet d'huile d'olive en fin de cuisson.

Velouté d'orties

L'ortie contient des acides aux propriétés anti-infectieuses et permet de lutter contre la fatigue lors des épisodes de virus saisonniers.

1. Versez 30 g de poudre d'orties, 100 g de flocons de pois chiches et 1 c. à s. d'huile de tournesol dans une casserole.
2. Faites revenir 5 min à feu doux en remuant.
3. Ajoutez peu à peu 1,3 litre d'eau et faites cuire à feu très doux environ 15 min, sans laisser bouillir.
4. Rincez et ciselez quelques brins de persil, puis ajoutez-les avec 2 c. à c. de crème végétale (épeautre ou riz) au moment de servir.

Bon à savoir : vous pouvez remplacer la poudre d'orties par de l'ortie séchée ou de jeunes pousses fraîches en saison.



Mantra hildegardien

« Mon corps se renforce,
je retrouve ma vitalité. »

PHYTOTHÉRAPIE

- ♦ **Galanga** : réchauffe et stimule les défenses. Râpez du galanga frais (saveur légèrement citronnée) dans vos soupes ou vos plats.
- ♦ **Hysope** : anti-inflammatoire, antivirale, soutient les voies respiratoires. Ajoutez une pointe de couteau d'hysope en poudre sur vos plats.
- ♦ **Ail** : renforce les capacités naturelles de défense.
- ♦ **Cannelle de Ceylan** : antiseptique et tonifiante.
- ♦ **Gingembre** : contre l'épuisement et la faiblesse de l'état général. À ajouter dans les soupes ou à consommer avec du pain, entre les repas.
- ♦ **Ortie** : peut être mangée fraîche comme un légume (dans les soupes, quiches ou cakes) ou consommée sous forme de tisane.

Électuaire hivernal de vitalité

1. Épluchez, coupez en quartiers et retirez le cœur de 2 coings bien mûrs.
2. Faites-les cuire à feu doux dans un fond d'eau pendant 30 min.
3. Réduisez en purée et laissez tiédir.
4. Ajoutez 200 g de miel, 1 jus de citron, 1 c. à s. de cannelle, 1 c. à s. de galanga, 1 c. à s. de romarin en poudre et 1 c. à s. de thym.
5. Remuez lentement, mettez en pot et conservez au réfrigérateur.
6. Prenez 1 c. à s. chaque matin pendant 1 semaine.

Infusion antivirale

1. Préparez une infusion avec de l'hysope, du fenouil et une pincée de cannelle.
2. Laissez infuser 10 min.
3. Buvez 2 à 3 fois par jour en période de fatigue ou d'infection.



Renforcer son immunité avec la « cure de mai hildegardienne »

Entre mai et octobre, prenez 1 petit verre à liqueur (20 ml) de vin à l'absinthe (recette p. 19) tous les 3 jours, de préférence le matin avant le petit déjeuner. Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants.

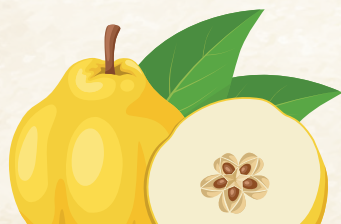
LITHOTHÉRAPIE

Portez la pierre de votre choix sur vous ou prenez un temps de recentrage avec elle.

- ♦ **Agate** : redonne force et vitalité.
- ♦ **Améthyste** : soutient l'équilibre et renforce les défenses.
- ♦ **Jaspe** : stimule l'énergie et l'ancrage.

GEMMOTHÉRAPIE

- ♦ **Bourgeon d'églantier** : renforce l'immunité.
- ♦ **Bourgeon de cassis** : diminue l'inflammation, redonne de l'énergie.
- ♦ **Bourgeon de pin** : soutient les voies respiratoires.



BIEN-ÊTRE DE L'ESPRIT



Je gère un choc émotionnel

PHYTOTHÉRAPIE

- ♦ **Fleurs de Bach « Rescue Remedy »** : aide à se recentrer, à respirer et à retrouver un sentiment de sécurité intérieure. C'est le remède de secours pour les émotions intenses, les chocs ou les crises d'angoisse. Prenez 4 gouttes sous la langue ou dans un peu d'eau, plusieurs fois par jour si besoin.
- ♦ **Huile de millepertuis** : éloigne la tristesse et aide à mieux dormir après une journée difficile. Massez la poitrine, la nuque ou le plexus solaire pour calmer les tensions et restaurer la paix intérieure.

Infusion de millepertuis

1. Faites infuser 2 c. à c. de fleurs séchées de millepertuis dans une tasse d'eau chaude pendant 10 min.
2. Buvez pour apaiser les pensées sombres et retrouver courage.

Tisane « bonne nuit »

1. Mélangez ½ c. à c. de mélisse, ½ c. à c. de verveine citronnée, ½ c. à c. de fleurs de sureau et ½ c. à c. de thym.
2. Faites infuser dans une tasse d'eau chaude pendant 10 min.
3. Buvez le soir pour apaiser le mental.

Tisane de lavande et fenouil

1. Faites infuser ½ c. à c. de fleurs séchées et 1 c. à c. de graines légèrement écrasées dans une tasse d'eau chaude pendant 10 min.
2. Buvez pour calmer les nerfs et harmoniser le souffle.

Inspiration hildegardienne

« Quand le cœur retrouve la chaleur,
la raison et la lumière s'unissent
pour guérir l'âme. »

Lotion du bonheur

Cette lotion dissout la mélancolie et réchauffe le cœur.

1. Pilez 100 g de fleurs fraîches de mauve et 200 g de fleurs fraîches de sauge officinale.
2. Ajoutez 200 ml d'huile d'olive ou 200 ml de vinaigre de cidre.
3. Mélangez bien et laissez macérer quelques jours.
4. Filtrez et conservez l'huile à l'abri de la lumière.

Déposez quelques gouttes sur vos tempes ou votre front, en respirant profondément. Vous pouvez aussi en verser quelques gouttes dans vos mains, frotter doucement et inspirer le parfum des plantes.

LITHOTHÉRAPIE

Tenez la pierre choisie dans votre main ou posez-la sur votre cœur et respirez lentement en silence.

- ♦ **Améthyste** : aide à traverser les crises émotionnelles en douceur.
- ♦ **Calcédoine bleue** : apaise les chocs émotionnels et adoucit les pleurs.
- ♦ **Quartz rose** : apporte réconfort et chaleur affective.

GEMMOTHÉRAPIE

- ♦ **Bourgeon de figuier** : aide à redescendre, apaise le ventre émotionnel.
- ♦ **Bourgeon de tilleul** : apaise l'agitation, la nervosité et la sensation de tension permanente.



Je suis déprimé·e

ALIMENTATION DE LA JOIE

Revenez à une alimentation simple, chaleureuse et lumineuse, en favorisant :

- ♦ **Aliments de la joie** : épeautre, fenouil, châtaigne, miel d'épeautre, poire, pomme.
- ♦ **Épices** : sarriette, gingembre, galanga, cannelle.
- ♦ **Café d'épeautre torréfié** (recette p. 65) : pour remplacer le café noir.
- ♦ **« Miel » d'épeautre** (recette p. 36) : pour nourrir en douceur les personnes affaiblies.

PHYTOTHÉRAPIE

- ♦ **HE de cannelle** : aide à retrouver de l'élan, stimule le moral et soutient en période de fatigue émotionnelle. Inspirez à même le flacon quelques secondes pour ranimer la flamme du cœur (sans contact direct sur la peau).
- ♦ **Huile de millepertuis** : chasse les ombres intérieures et soulage les blessures émotionnelles. Massez la poitrine ou les tempes le soir pour apaiser les tensions nerveuses et favoriser le sommeil.

Je dors mal

(troubles du sommeil, insomnie)

ALIMENTATION DE LA JOIE

- ♦ **Privilégiez un dîner léger et tiède**, pris tôt dans la soirée : soupe d'épeautre et légumes cuits, compote de pommes à la cannelle ou crème d'épeautre au lait végétal.
- ♦ **Tisane de lavande ou lait de lune apaisant** le soir : favorisent la détente et permettent à la chaleur du cœur de redescendre doucement vers le ventre.

À éviter : crudités, plats gras et viande le soir.



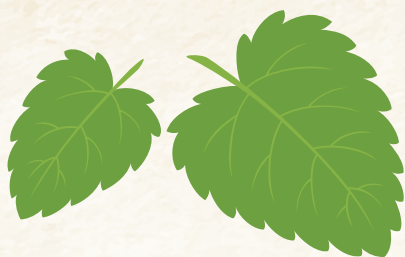
Lait de lune apaisant aux épices

Cette boisson favorise la détente, la chaleur intérieure et la paix du cœur. La muscade calme le mental, la cannelle réconforte, le galanga soutient la circulation de la joie et le miel adoucit l'âme.

1. Faites chauffer à feu doux 1 tasse de lait d'amande (ou d'épeautre) avec 1 pincée de muscade, ½ c. à c. de cannelle, 1 pincée de galanga (ou gingembre doux) et 1 pointe de curcuma.
2. Ajoutez 1 c. à c. de miel et quelques gouttes d'huile de coco (facultatif).
3. Mélangez doucement, sans faire bouillir.
4. Buvez tiède avant le coucher.

PHYTOTHÉRAPIE

- ♦ **Lavande vraie** : apaise le système nerveux, favorise l'endormissement.
- ♦ **Mélisse** : adoucit les émotions, relâche les tensions digestives.
- ♦ **Balsamite** (menthe-coq) : plante chère à Hildegarde pour les insomnies liées à une digestion difficile, à la nervosité ou à un esprit agité le soir.
- ♦ **Bétoine** : calme les cauchemars, adoucit le mental.
- ♦ **Fenouil** : apaise les spasmes intestinaux qui perturbent souvent le sommeil.
- ♦ **Gentiane** : en cas de fatigue nerveuse, redonne énergie et sérénité.



Tisane du soir

1. Mélangez lavande, mélisse et balsamite à parts égales.
2. Faites infuser 1 c. à s. du mélange dans 500 ml d'eau pendant 10 min.
3. Buvez tiède avant le coucher.

Bain de Morphée à la lavande

Ce bain purifie l'esprit, relâche les muscles et favorise l'endormissement naturel. Idéal après une journée nerveuse ou émotionnellement chargée.

1. Dans l'eau du bain, versez 10 gouttes d'HE de lavande vraie, 1 verre de lait végétal ou 1 c. à s. de miel comme dispersant.
2. Restez 20 min en respirant profondément.

LITHOTHÉRAPIE

- ♦ **Améthyste** : apaise les pensées et clarifie les rêves. Glissez-la sous l'oreiller.
- ♦ **Célestine** : favorise un sommeil profond. Placez-la sur la table de chevet.
- ♦ **Quartz rose** : réchauffe les émotions et invite à l'abandon. Posez-le sur le cœur.



GEMMOTHÉRAPIE

- ♦ **Bourgeon d'aubépine** : calme les palpitations, favorise le relâchement du cœur.
- ♦ **Bourgeon de figuier** : régule le système nerveux et les troubles du sommeil liés à la rumination mentale.
- ♦ **Bourgeon de tilleul** : apaise les tensions physiques et nerveuses.



Inspiration hildegardienne

« Le sommeil est le frère de la paix.
Il vient lorsque l'âme cesse de lutter
et que le cœur s'abandonne
à la douceur de Dieu. »

Mantra hildegardien

« Je me laisse bercer par la nuit,
confiant·e et paisible, mon âme
se repose, mon corps se régénère,
la lumière veille dans mon sommeil. »

Mon cahier de remèdes & recettes d'Hildegarde de Bingen

**Pour apaiser naturellement
les maux du corps & de l'âme**

Il existe une sagesse oubliée, née du chant des plantes, de la clarté des pierres et de l'énergie des épices. Une sagesse qui guérit autant le corps que le cœur. C'est celle d'Hildegarde de Bingen, abbesse du XII^e siècle, guérisseuse, herboriste passionnée et femme libre.

Classé par indications de A à Z, ce cahier présente plus de 150 remèdes de santé, formules de beauté, rituels émotionnels et recettes de cuisine à la portée de tous, afin de profiter pleinement et au quotidien des bienfaits du mode de vie hildegardien.

Alimentation de la joie, phytothérapie, naturopathie, lithothérapie, gemmothérapie... chaque recette ou remède détaille les ingrédients nécessaires, les modes d'application, sans oublier la posologie et les conseils d'utilisation.

Une invitation à ralentir, à ressentir, à prendre soin de soi autrement et à retrouver l'harmonie du corps, de l'âme et de l'esprit à travers une médecine préventive, holistique, douce et joyeuse !

***Mélanie Schmidt-Ulmann** est thérapeute holistique et psychopraticienne. Spécialiste d'Hildegarde de Bingen et conseillère en fleurs de Bach agréée BFRP, elle a été l'une des premières doulas en France et la créatrice du concept de la Slow Parentalité®. Elle est l'auteure de nombreux livres de naturopathie et de parentalité, dont certains sont traduits en cinq langues. Elle anime également des formations et des conférences sur l'épanouissement personnel et parental, axé sur un mode de vie sain et naturel pour le bien-être de toute la famille. Retrouvez-la sur son site internet www.melanie-schmidt-ulmann.com.*



www.mosaique-sante.com

Prix France TTC 9 €

