

# Hildegard

## Die Hildegard-Ernährungstherapie schützt und heilt

### L'art de garder la bonne santé et de guérir par l'alimentation avec Ste Hildegarde

La cure de longue durée selon Ste Hildegarde a fait ses preuves : toute la famille profite des bénéfices d'une cuisine à base de beaucoup d'épeautre, de fruits et légumes, en limitant les charcuteries et les fromages, les graisses et les produits laitiers.

<b>Permis et recommandé</b>	Les variétés d'épeautre ancestral non-hybridé : Ostro, Schwabenkorn, Tirolien rouge, grain rouge Oberkulmer, Franckenkorn  Habermus égrugé), concassé, grain complet, couscous , pain complet, riz d'épeautre (Kernotto), flocons, produits à base de farine d'épeautre complète, semoule, pâtes, grains torréfiés de café d'épeautre, bière, et farines pour les bébés, produits d'épeautre <b>complet</b> pour les gens sains et contre la constipation, produits de farine d'épeautre <b>blanche</b> pour les personnes sujettes à la diarrhée
<b>fruits</b>	Pommes, poires (toujours cuites, <u>jeter l'eau de cuisson</u> ), coings, cerises, groseilles, cassis, framboises, mûres, cornouilles, cynorrhodon, nèfles, dattes, amandes, noix, citrons, oranges
<b>légumes</b>	Fenouil, châtaignes, haricots, petits-pois, céleri, betterave rouge, navets, panais, pois chiches, citrouilles et courges et potirons, ail, oignon, radis noir et raifort, asperge, salsifis, topinambour, épinard, côte- bette
<b>salade</b>	Laitue avec grains d'épeautre cuits, batavia, mâche, cresson...
<b>viandes</b>	Volaille et dinde, autruche, faisan, agneau, chèvre, cerf et chevreuil
<b>poissons</b>	Brochet, truite salée et truite de rivière ou de lac, mérrou, bar, cabillaud et morue, perche, gardon, sandre
<b>oeufs</b>	Oeuf poché pour la santé : cuit 2 min. dans l'eau salée et vinaigrée

# Hildegard

<b>Laits fermentés et caillés</b>	Yaourt bio, kéfir, petit lait, fromages à pâte molle, fromage blanc ou serré, cottage, camembert, chèvre et brebis frais (pour les gens qui ont de l'embonpoint) fromages à pâte cuite (pour les minces), pas de yaourt artificiel
<b>sel</b>	Ne jamais manger sans saler, car le sel est "chaud" et très utile. Celui qui mange sans sel, s'affaiblit intérieurement.
<b>Vinaigre de vin</b>	On peut l'ajouter à tous les mets, à condition que son goût ne soit pas prédominant. Il purifie dans l'homme la "putréfaction" (gaz et ballonnements) et diminue en lui les mauvaises humeurs et permet à la nourriture d'être bien digérée.
<b>Graisses et huiles</b>	Beurre de lait de vache cru et bio, huiles bio, pressées à froid, de tournesol, de courge, de noix et d'amandes
<b>boissons</b>	Une bonne eau de robinet est à privilégier, car l'eau minérale crée des mucosités. Il faut préférer les tisanes (fenouil, thé vert, mélisse naturelle ou citronnée, orties, sauge et lavande mélangées 1:1), bière d'épeautre, vin trempé - boire pendant les repas
<b>Herbes et épices, qui purifient l'intestin</b>  <b>pyrèthre</b>	Le pyrèthre est le remède principal pour soigner les mycoses intestinales.  (1-3 pointes de couteau à chaque repas) : <i>"fait disparaître ce qui est pourri, augmente la qualité de sang pur, donne une saine intelligence, redonne de la vigueur à l'homme malade, ne laisse rien subsister en lui qui ne soit digéré, procure une bonne digestion, évacue les mauvaises humeurs, redonne la bonne santé."</i>
<b>Menthe aquatique</b>	1-3 ptes de couteau dans les sauces, soupes, légumes, poissons <i>"réduit les ballonnements chez celui qui mange et boit trop et qui a un estomac et un intestin pleins de graisse. Manger souvent, cru ou dans la nourriture"</i> .
<b>fénugrec</b>	1 c.c. dans une tasse de vin-bouillir rapidement; prendre 1-3 x par jour. Aide contre le mucosités, le manque d'appétit, la faiblesse, la maigreur, les mycoses intestinales.

# Hildegard

<b>Mélange de poudres à base de fénugrec (poivre blanc, cumin et fénugrec)</b>	Le meilleur produit pour nettoyer l'intestin ; fortifie le muscle cardiaque (utilisé dans la grande cure pour le coeur) 1-3 ptes de couteau sur du pain ou dans la nourriture. Ce mélange est bon au goût et purifie l'intestin.
<b>Menthe crépue</b>	1-3 ptes de couteau dans soupes et sauces - <i>"réchauffe l'estomac et procure une bonne digestion"</i> .
<b>Menthe pouliot</b>	1-3 ptes de couteau dans chaque plat. Remède universel lors d'une infection intestinale : <i>"lorsque l'estomac et l'intestin sont pleins de poison, c'est-à-dire de pu, la menthe les purifie et les guérit. Elle a la force de 15 autres plantes médicinales"</i> .
<b>fenouil</b>	Tout est sain dans le fenouil : la tisane de fenouil (graines et feuilles), le légume, les comprimés contre la gastrite : <i>"sous n'importe quelle forme, il rend l'homme joyeux, donne une bonne circulation du sang, une agréable odeur corporelle et procure une bonne digestion."</i>
<b>Thym serpolet</b>	1-3 ptes de couteau dans chaque plat : <i>"les chairs sont purifiées de l'intérieur et guéries"</i> . Bon remède pour l'irrigation sanguine de la peau
<b>Arroche des jardins</b>	Cuire comme épinard et ajouter aux autres légumes : <i>"procure une bonne digestion, agit contre la scrofule" (écrouelles) - acné et furoncles</i>
<b>armoise</b>	Cuire comme les épinards : <i>"guérit les entrailles malades, réchauffe l'estomac malade, enlève les pourritures créées par de mauvaises habitudes alimentaires"</i> .
<b>tanaïsie</b>	1-3 ptes de couteau en poudre ou quelques feuilles fraîches cuites (cueillies avant la fleur) : <i>"cuite dans une soupe à la semoule d'épeautre, elle allège l'estomac et apporte une bonne digestion lors de maux de ventre causés par des erreurs alimentaires"</i> .
<b>sauge</b>	1-3 ptes de couteau en tisane ou feuilles fraîches : <i>"purifie toutes les mauvaises humeurs, cuite dans la nourriture"</i> .

# Hildegard

<b>hysope</b>	1-3 ptes de couteau, cuire dans tous les plats : " <i>fait disparaître les ballonnements fétides des humeurs</i> ".
<b>ortie</b>	Comme épinard : " <i>purifie l'estomac et enlève les mauvaises mucosités</i> ".
<b>ail</b>	1-2 gousses crues par jour comme remède contre les mycoses
<b>Radis noir</b>	" <i>nettoie le cerveau et diminue les mauvaises humeurs dans les entrailles. Purifie de l'intérieur les gens obèses</i> ".
<b>Cresson de cheval ou Véronique des ruisseaux</b> ( <i>Lat. Veronica beccabunga</i> )	Comme épinard, avec du beurre : bon remède de drainage lors de douleurs ou de crampes intestinales et lors d'hémorroïdes saignants.
<b>A éviter lors de mycoses</b> (infection aux champignons parasites)	<p>Évitez les sucres et sucreries, car les levures (candidas) ne peuvent pas se développer sans l'apport de sucre. Pour cette raison, limitez ou évitez les sucres, les sucres de raisin, de fruits, et consommez le moins possible de chocolat, de pâtisseries sucrées, de gâteaux, de bonbon, de Coca Cola, de limonades et de vins doux...</p> <p>Pour remplacer le sucre industriel, on préconise le sucre naturel et complet de canne.</p> <p>Ne consommez pas du tout de produits à base de farine blanche de blé, c'est-à-dire, pas de pain blanc, ni croissants, ni pâtes, ni gâteaux à base de farine de blé. Ces produits créent des glaires et des mucosités dans l'intestin et peuvent déclencher des allergies aux céréales.</p>
<b>Poisons de la cuisine</b>	Pas de fraises, ni pêches, ni prunes ; pas de poireaux ; pas de viande de porc
<b>Interdiction de manger du cru</b>	Pas de bouillie de graines fraîches moulues, pas de Müesli, ni de graines germées, de graines vertes, de germes ou pousses....