

BUZZ
BOOK

L'approche Hildegarde de Bingen

Hildegarde de Bingen, abbesse allemande du XII^e siècle, a mis au point des principes de santé, de bien-être et d'épanouissement personnel permettant de retrouver un mode de vie plus sain et équilibré, tant pour le corps que l'esprit. Près de 900 ans plus tard, les préceptes de cette femme visionnaire sont toujours autant d'actualité, permettant d'inspirer les prises de conscience et de faire naître des vocations.

Propos recueillis par Serge Moro-Sibilot

Cette approche fut remise à l'honneur au XX^e siècle par les docteurs Hertzka et Strehlow qui en ont vérifié les bases afin de prouver scientifiquement son efficacité. Aujourd'hui, c'est Méloody Molins qui remet cette méthode au goût du jour. Touchée par une maladie pour laquelle elle n'avait pas trouvé de solution avec la médecine allopathique, elle s'est intéressée aux plantes et techniques naturelles... C'est de cette manière qu'elle a découvert la naturopathie selon Hildegarde de Bingen. Méloody Molins : « J'ai beaucoup appris dans les livres d'Hildegarde de Bingen et je suis définitivement convaincue de son efficacité ! Je souhaite partager mon expérience afin de rendre accessible à tous cette approche globale ! Hildegarde

de Bingen m'ennonne chaque jour par la justesse et la profondeur de ses écrits ! » Et de fait, Méloody Molins invite ses lecteurs à vivre un retour à l'équilibre entre corps et esprit. On y retrouve les explications d'une cuisine Hildegardienne, ses bienfaits pour l'ensemble de l'organisme, ainsi que les pièges à éviter. Mais également, les fondamentaux de l'approche d'Hildegarde pour rester en forme : le jeûne, les pierres, l'activité physique, la méditation, et bien plus encore !

Depuis les années 90, Méloody Molins fait connaître cette méthode !

Conférencière, professeure et désormais auteure, elle partage son enthousiasme pour cette approche « bien-être » inédite en

parcourant l'Europe ! Aujourd'hui, Méloody Molins, nous donne dans ce livre simple d'approche, tous les secrets de ce savoir unique, quasi-millénaire du bien-vivre et du bien-être, assurément bien plus que de simples conseils : une nouvelle vision de la santé pour une vie harmonieuse et épanouie ! C'est en fait le premier livre d'une collection qui s'annonce enrichissante. Il a été conçu pour retrouver de manière simple et accessible, tous les conseils bien-être, forme, santé et épanouissement personnel. Cet ouvrage s'adresse avant tout aux personnes en quête d'un mode de vie plus sain et harmonieux. « Hildegarde pour les débutants » invite le lecteur à s'enrichir de l'ensemble des forces positives qui l'entourent : une cure d'optimisme et de produits naturels au service de la santé ! ■

Une recette d'Hildegarde

PAIN D'ÉPEAUTRE
À LA MACHINE À PAIN

- 10 gr de sel
- 300 ml d'eau à température
- 500 gr de farine d'épeautre T65 ou T110
- 1 sachet de levure (spécial pain) ou mettre 25gr de levain d'épeautre (se trouve en magasin bio ou chez votre fournisseur d'épeautre non hybridé)

Mettre les ingrédients dans l'ordre de la recette, puis programmer votre machine sur « pain complet » 3h40. Appuyer sur démarrer, et c'est tout !

On peut aussi régler la machine à pain pour dorer plus ou moins la croûte et faire des variantes grâce aux différents programmes proposés.

Autre possibilité : mettre le programme « pâte » et faire des pizzas « maison ».

UNE JOURNÉE TYPE AVEC UNE ALIMENTATION

RECOMMANDÉE PAR
HILDEGARDE DE BINGEN !

Matin

- Tiame de fenouil ou café d'épeautre, laits végétaux : châtaignes, amandes.
- Habermus (bouillie d'origine allemande), bouillie de flocons...

Midi

- Pâté végétal à la châtaigne
- Grains d'épeautre avec salade verte - Courgettes avec poisson
- Compote de pommes

Soir

- Soupe
- Légumes chauds avec couscous d'épeautre. - Crème au lait végétal d'amande à l'orange

En dessert

- de l'ordinaire aux desserts de fête...
- Semoule d'épeautre.
- Gelée de fruits rouges.
- Pommes au four + cannelle + amandes hachées. - Tarte aux pommes, marrons glacés.
- Crêpes, flan, yaourt de brebis...



lire

Hildegarde pour les débutants, de Méloody Molins - I'H Editions - 150 pages - Prix : 15 €