



institut
hildegardien

— CENTRE HILDEGARDE DE BINGEN —



DOSSIER DE PRESSE

2025



PREMIER CENTRE FRANCOPHONE HILDEGARDE ET ÉCOLE DE NATUROPATHIE CERTIFIÉE FENA

Créé en 2006 par Mélody Molins, l'Institut Hildegardien est reconnu comme une **référence qualité** autour des métiers du bien-être et de l'approche spécifique d'Hildegarde de Bingen.

Membre de la Fédération Française de Naturopathie, l'Institut Hildegardien est certifié par la FENA et permet d'accéder au seul diplôme de droit privé aujourd'hui existant : le **BACHELOR EN NATUROPATHIE***.

Hildegarde de Bingen, abbesse allemande du 12ème siècle, a transmis un **savoir universel**, confirmé par la science d'aujourd'hui dans de nombreux domaines comme la phytologie, la nutrition, la musique et la gestion des émotions.

Aussi, aujourd'hui, notre institut participe à promouvoir un **enseignement de qualité** dans l'espace francophone, basé sur des **réalités scientifiques**, à travers des formations théoriques et pratiques qui favorisent l'accès ou le retour à l'emploi ou qui complètent une formation initiale.

L'Institut Hildegardien est composé d'une **équipe pluridisciplinaire** européenne de formateurs et d'**intervenants experts** dans leurs domaines : médecins, pharmaciens, chercheurs, scientifiques, auteurs, naturopathes, psychologues, qui se mettent au service de l'apprentissage de ses stagiaires, qu'ils soient professionnels ou particuliers.

** Le Bachelor en Naturopathie n'est pas un diplôme d'Etat mais de droit privé.*

19 ANS
D'EXISTENCE

99%
DE
RÉUSSITE

3000
STAGIAIRES
FORMÉS

FORMATION
ACCESSIBLE
À TOUS



LES + DE L'INSTITUT

- Certifié FENA
- Un lieu écologique aux portes de Vannes
- Un lieu bienveillant "maman et baby friendly"
- Une boutique Hildegarde sur site (Grand épeautre non hybridé, épicerie, librairie, bijoux, boissons, tisanes, ...)
- Un annuaire professionnel Hildegarde : www.annuairehildegarde.com
- **Une chaîne YOUTUBE** : témoignages, parcours d'exception, conférences ...
- Une présence sur les réseaux sociaux **#instituthildegardien**

19 ANS D'HISTOIRE

2007 : CRÉATION DES PREMIERS ATELIERS DE FORMATION.

2008 : CRÉATION DES SEJOURS BIEN-ETRE.

2009 : **LE NOM « INSTITUT HILDEGARDIEN » EST DÉPOSÉ ET DEVIENT AINSI OFFICIEL.**
CREATION DE LA PREMIERE FORMATION PROFESSIONNELLE : Conseiller(e) Hildegardien.

2011 : CRÉATION DE LA FORMATION A DISTANCE : Conseiller(e) Hildegardien.

2012 : **CRÉATION DU PREMIER CURSUS DE NATUROPATHIE FRANCOPHONE INCLUANT L'APPROCHE D'HILDEGARDE.**

2013 : DÉMÉNAGEMENT DANS NOS LOCAUX ECOLOGIQUES à Vannes-St avé (56).

2015 : **CRÉATION DES EDITIONS IH** et de la collection « Hildegarde pour tous ».
Sortie du premier livre « Hildegarde pour les débutants ».

2016 : **NOMENCLATURE DU PREMIER CURSUS FRANCOPHONE COMPLET POUR LES MÉDECINS ET PROFESSIONS PARAMEDICALES.**
RECONNAISSANCE OMNES (ORGANISATION PROFESSIONNELLE DES NATUROPATHES DE FRANCE)
CREATION DU PREMIER ANNUAIRE HILDEGARDE POUR REFERENCER LES PROFESSIONNELS QUALIFIES.

2017 : **CERTIFICAT VERISELECT par Bureau Véritas.**
OUVERTURE DE LA PREMIERE BOUTIQUE UNIQUEMENT DEDIEE AUX PRODUITS D'HILDEGARDE À VANNES ST-AVÉ

2018 : CREATION DU SÉJOUR DECOUVERTE.
PARTICIPATION AU PREMIER FORUM HILDEGARDE.
PRESENTATION DE NOTRE ECOLE PAR LE DR. WIGHARD STREHLOW au 10ème Congrès international en Allemagne.

2019 : **AGREMENT LA FENA (FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATUROPATHIE).**
LE 8 DECEMBRE, NOS PREMIERS STAGIAIRES SONT PRESENTS A LA CERTIFICATION FEDERALE.
2020 : MARS : SORTIE DU LIVRE HILDEGARDE DANS MA CUISINE par Mélody MOLINS aux ED IH
MARS : COVID : REORGANISATION DES COURS A DISTANCE EN VISIOCONFERENCE
JUILLET : CREATION DE LA FORMATION ANIMATEUR/CONSEILLER
JUILLET : SIGNATURE D'UN PARTENARIAT AVEC MOULIN DES MOINES pour développer une gamme Hildegarde accessible en magasin bio.
JUILLET : **CERTIFICATION QUALIOPI**
SEPTEMBRE : sortie du premier coffret découverte Hildegarde.

2021 : MARS : SORTIE DU LIVRE HILDEGARDE ET LES PIERRES par Mélody MOLINS aux ED IH
AVRIL : INSTITUT HILDEGARDIEN intègre ENOHA groupe.
JUILLET : Les EDITIONS IH deviennent indépendantes juridiquement de INSTITUT HILDEGARDIEN pour continuer à se développer. Les deux sociétés continuent de travailler en partenariat.
NOVEMBRE : **LAUREAT PRODUIT HILDEGARDE « Meilleur produit bio 2022 »**
pour les pâtes spirales Moulin des moines avec notre label
« sélectionné par L'Institut Hildegardien ».

2022 : MAI : Déménagement de la partie formation à Séné,
dans nos nouveaux locaux écologiques.
JUILLET : **Mélody MOLINS devient vice-présidente de LA FENA, Fédération française de naturopathie.**
SEPTEMBRE : La formation de Conseillère Hildegardien devient accessible en e-learning.
DECEMBRE : La formation « Professionnels de santé » devient accessible en e-learning.

2023 :
JUILLET : Renforcement du partenariat avec la marque Moulin des Moines
SEPTEMBRE : **Événement Portes Ouvertes de l'institut : un vrai succès !**
NOVEMBRE : Lancement de notre nouvelle formation "Conseiller en Naturopathie"

2024 : **Lancement du bachelor européen de Naturopathie pour les écoles FENA**

NOTRE DÉMARCHE QUALITÉ

La reconnaissance de la FENA témoigne de la qualité de notre formation et garantit à l'ensemble de nos stagiaires, une formation délivrant des connaissances conformes aux exigences professionnelles des métiers de la Naturopathie.

www.lafena.fr



Notre institut adhère à l'OMNES, association nationale des naturopathes de France. Ceci atteste du sérieux de notre formation en Naturopathie. Nos stagiaires bénéficient ainsi d'un accompagnement privilégié et une assurance spécifique à leur nouveau métier.

www.omnes.com



L'institut Hildegardien s'inscrit dans une démarche qualité et respecte la législation des organismes de formation. À ce titre, il est certifié QUALIOPI.

www.travail-emploi.gouv.fr



L'institut Hildegardien est référencé comme partenaire officiel de RESALIB, le premier annuaire des approches alternatives, référençant plus de 60.000 praticiens en France.

www.resalib.fr



L'Institut Hildegardien est référencé par le GREF DE BRETAGNE. Ainsi, nos stagiaires demandeurs d'emploi peuvent continuer à bénéficier des indemnités France Travail durant leur formation au sein de notre organisme.

<http://www.formation.gref-bretagne.com>



Notre collaboration avec France Travail ouvre la possibilité d'une prise en charge individuelle du coût de la formation via le dispositif AIF (Aide Individuelle à la Formation).

www.francetravail.org



ILS NOUS FONT CONFIANCE



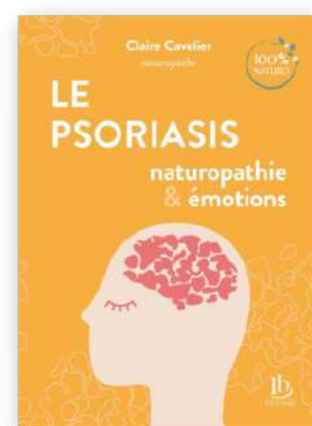
DES COLLECTIONS DE LIVRES À DÉCOUVRIR AUX ÉDITIONS IH

Les Éditions IH proposent des ouvrages de Naturopathie, validés par un comité scientifique constitué de professionnels de santé.



COLLECTION 100 % NATURO

La collection 100 % Naturo propose des livres de naturopathie grand public : clairs, pratiques, pédagogiques. Les livres portent sur des thématiques fortes et sont écrits par des professionnels spécialistes du sujet. Les débutants trouveront toutes les informations nécessaires pour aborder le sujet et les confirmés pourront approfondir leurs connaissances.



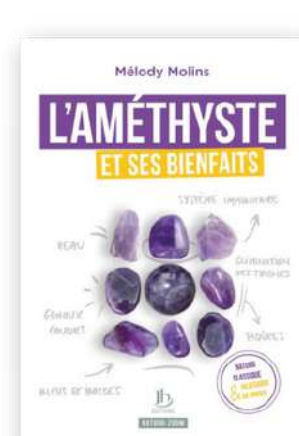
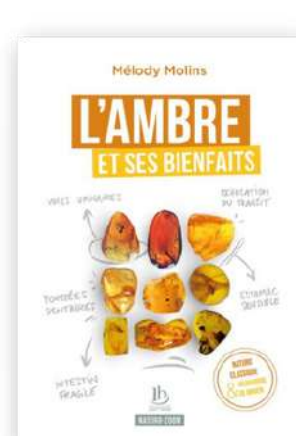
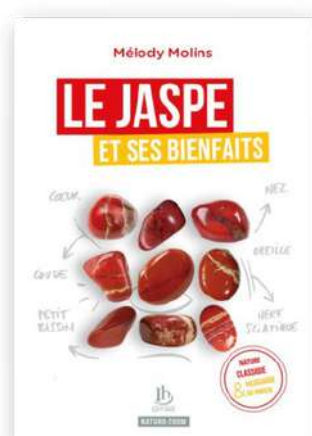
COLLECTION HILDEGARDE POUR TOUS

Une collection grand public de livres pratiques dédiés aux enseignements d'Hildegarde de Bingen, abbesse du Moyen-Âge considérée comme la mère de la naturopathie en Europe. Ces livres au format semi-poche, offrent un regard contemporain sur les enseignements bien-être d'Hildegarde de Bingen. Naturopathie holistique, alimentation et méthodes naturelles vous attendent ainsi dans ces ouvrages clairs, simples et conviviaux.



COLLECTION NATURO-ZOOM

Néophyte ou connaisseur en naturopathie classique, la collection Naturo-Zoom propose un focus sur un élément de naturopathie traditionnelle (une pierre, une plante...), et offre ainsi un panorama complet et pratique de son utilisation bien-être en trois volets: naturopathie, approche Hildegarde et holistique. Des petits livres à petit prix pour tout savoir en un rien de temps, même si on est débutant !



DES LIVRES ÉCRITS PAR D'ANCIENS STAGIAIRES, AUJOURD'HUI RECONNUS COMME EXPERTS !



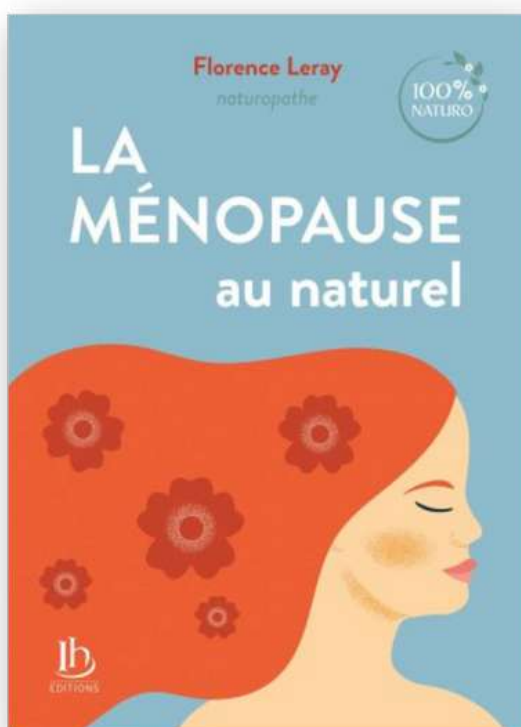
L'Abécédaire de la santé
Corinne GRAUX



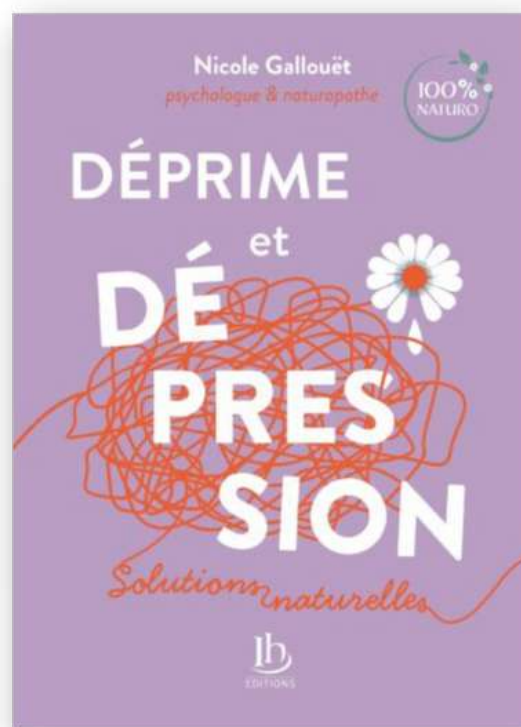
Ma Bible Hildegarde de Bingen
Amélie MICHEL
Anne FORMIGNY
Evelyne DUPLESSIX



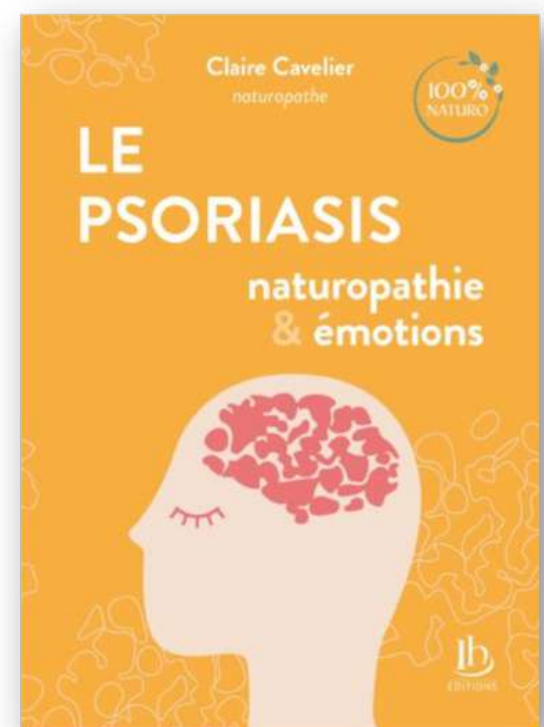
Les secrets bien-être d'Hildegarde de Bingen
Mélanie SCHMIDT-ULMANN



La ménopause au naturel
Florence LERAY



**Déprime et Dépression,
solutions naturelles**
Nicole GALLOUËT



**Psoriasis,
Naturopathie & émotions**
Claire CAVELIER

UNE BOUTIQUE HILDEGARDE



Au sein de notre boutique située à Séné, près de Vannes, nous vous proposons une **large gamme de produits sélectionnés selon les principes d'Hildegarde de Bingen** et principalement bio. Notre équipe est à votre écoute pour vous conseiller dans vos achats **tous les matins du lundi au vendredi**.

ÉPEAUTRE NON HYBRIDÉ . LIBRAIRIE . BIJOUX ET PIERRES NATURELLES . ESPACE BIEN-ÊTRE . ÉPICERIE

BOUTIQUE HILDEGARDE

ZAC de Poulfanc
8 rue de Lorraine
56860 SÉNÉ

UNE IMMERSION EN ALLEMAGNE



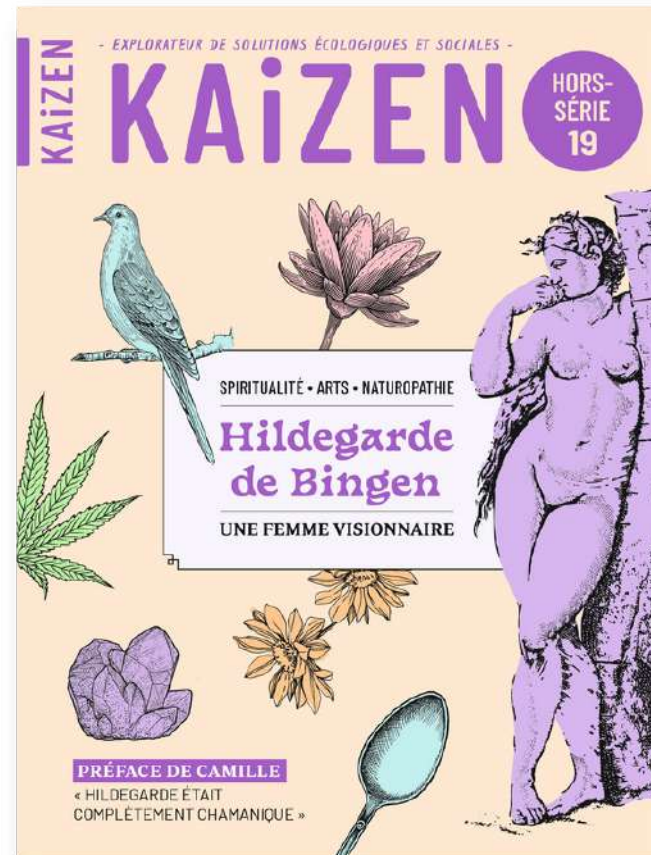
Depuis 2014, grâce à notre partenariat exclusif réservé à l'Institut Hildegardien, nous offrons la possibilité aux naturopathes de s'immerger au sein d'une clinique allemande spécialisée, entourés par des professionnels de santé experts.

Ce stage immersif en Allemagne s'adresse à toutes les personnes formées à la naturopathie et ayant été certifiées pour acquérir une expérience complémentaire à leur socle de connaissances.

Ce stage immersif permet de pratiquer la naturopathie selon l'approche allemande et selon l'approche d'Hildegarde de Bingen. Il offre l'expérience de la médecine intégrative allemande où médecine conventionnelle, naturopathie et approche Hildegarde travaillent en synergie.

Pour les naturopathes, c'est un levier pour renforcer ses connaissances et sa pratique en phytologie, nutrition, hygiène de vie et autres techniques acquises au cours de la semaine d'approfondissement.

LA PRESSE EN PARLE



HORS SÉRIE EXCEPTIONNEL KAIZEN
« Hildegarde de Bingen, une femme visionnaire »
19 mai 2022
<https://kaizen-magazine.com>



Les pâtes « spirales » de la gamme Hildegarde, sélectionnées par l'Institut Hildegardien obtiennent le **lauréat du meilleur produit bio** pour l'année **2022**



Soins et Santé, le 1er magazine de la santé globale en France met en avant la méthode ancestrale d'Hildegarde de Bingen.
mars 2022



LA PRESSE PARLE D'HILDEGARDE

DOCUMENTAIRE INREES TV
SUR
HILDEGARDE DE BINGEN
ET LA NATUROPATHIE

INREES consacre un documentaire à Hildegard de Bingen :
"Hildegard : ses savoirs pratiques en naturopathie"
Novembre 2022

12 SANTÉ NATURELLE

Vivre sa ménopause avec Hildegard

La ménopause est une étape dans la vie de la plupart des femmes. Aussi il est capital qu'elle soit considérée comme il se doit et accompagnée avec sérieux et positivité. Ce moment, c'est l'inconnu : il survient entre 45 et 55 ans, à l'exception des ménopauses précoces et des pathologies de santé, et sur le chemin de la vie il mérite une certaine attention afin de négocier confortablement ce virage. De tous temps il y a eu des remèdes et des solutions naturelles pour vivre sereinement ce passage et il est capital aujourd'hui de les communiquer au plus grand nombre afin de vivre ce chapitre de la manière la plus légère possible.

Au Moyen Âge, pour Hildegard de Bingen, la santé est le résultat d'une vie harmonieuse et équilibrée. Cet équilibre réside dans tous les domaines de la vie, du plan de l'alimentation, du sommeil, des émotions, du travail et des temps de repos, avec un temps consacré à la spiritualité. Elle préconise la juste mesure dans tous les domaines de la vie. L'approche hildegardienne est une approche holistique et naturelle de la santé, afin de conserver harmonie, corps équilibré, dans la joie, la juste mesure et la pensée positive au quotidien.

Environnement, moderne, Hildegard était une pionnière de la santé au naturel. Elle nous a laissé un héritage considérable, avec ses écrits, ses musiques, ses peintures, sa manière de vivre. La religion était avant tout une femme, capable de laisser tomber le voile, et d'inviter les sœurs à la suivre dans la danse pour célébrer la féminité, la joie et la vie.

La ménopause est présente à chaque femme, se vit complètement différemment selon chacune, peut passer quasiment invisible ou être source de nombreux désagréments. Hildegard considère la ménopause comme un retour à l'équilibre, elle aborde cette étape avec sa joie caractéristique et propose un arsenal de conseils pour vivre le mieux possible ce moment de vie.

Le soin des organes
Il convient tout d'abord de nettoyer l'intestin en profondeur, ceci est pertinent à chaque printemps et lorsqu'un état de santé se dégrade. Il en est de même pour l'estomac, le foie, les reins.

Aussi pour un nettoyage de l'estomac en profondeur, Hildegard nous propose l'électuaire de poire.

Électuaire de poire
Ingrédients :
+ 1 grande poire bio
+ 250 g de miel
+ 50 à 100 g de mélange d'épices suaves : 70 g de poivre au levant des Alpes, 20 g de poivre de jalisco, 10 g de poivre d'Espagne, 10 g de poivre de sainte.

Couper les poires dans l'eau pendant 15 minutes, puis les cuire doucement à la vapeur et réduire les poires en purée.

Ajouter le miel, les différentes poudres des épices hachées plus fines, se mélanger le tout à l'aide d'une cuillère en bois. Mettre au chaud dans du papier joint et conserver au réfrigérateur ou congelé.

Le rôle
En naturopathie hildegardienne, l'effet de l'électuaire d'apiculture (siphonidium, une espèce de fougère) est un remède universel pour le foie. Il contient des feuilles de scolopendre, du vin, du miel des récoltes de canelle et du poivre long. L'effet peut s'acheter prêt à l'emploi comme tous les produits proposés par Hildegard, sinon la recette est la suivante : Faire bouillir quelques feuilles de scolopendre dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes, puis filtrer et mélanger avec du miel.

Biocontact n° 341 - janvier 2023

14 SANTÉ NATURELLE

La ménopause avec Hildegard

Le lait d'argile
Hildegard nous propose de nettoyer les reins avec de la sauge de marie. Ce produit d'herbes en magasin spécialisés chez les revendeurs hildegardiens.

Le lait d'argile
Hildegard nous propose de nettoyer les reins avec de la sauge de marie. Ce produit d'herbes en magasin spécialisés chez les revendeurs hildegardiens.

La cendre de prunier pour la repousse de cheveux
Pour compléter les soins, Hildegard nous propose de nettoyer les reins avec de la sauge de marie. Ce produit d'herbes en magasin spécialisés chez les revendeurs hildegardiens.

Plus d'infos sur www.valeriecupillard.com

Biocontact n° 341 - janvier 2023

SANTÉ NATURELLE 15

La ménopause avec Hildegard

Le lait d'argile
Hildegard nous propose de nettoyer les reins avec de la sauge de marie. Ce produit d'herbes en magasin spécialisés chez les revendeurs hildegardiens.

La cendre de prunier pour la repousse de cheveux
Pour compléter les soins, Hildegard nous propose de nettoyer les reins avec de la sauge de marie. Ce produit d'herbes en magasin spécialisés chez les revendeurs hildegardiens.

Plus d'infos sur www.valeriecupillard.com

Biocontact n° 341 - janvier 2023

Magazine Biocontact
Vivre sa ménopause avec Hildegard
de Florence Leray.
janvier 2023



LA PRESSE PARLE D'HILDEGARDE



LA REVUE PLANTISSIME consacre une interview exclusive de Méloody Molins sur le thème “Les secrets de santé d’Hildegarde de Bingen”.
Décembre 2024

GRAND ENTRETIEN

Les secrets de santé d’Hildegarde de Bingen



Méloody Molins
Naturopathe et formée à l’approche d’Hildegarde de Bingen, Méloody Molins est directrice de l’institut hildegardien, 1^{er} centre francophone dédié aux enseignements de la célèbre abbesse. Elle est également l’auteure de nombreux ouvrages, dont *Hildegarde pour les débutants*, publié aux éditions IH.

Prendre soin de sa santé naturellement ne date pas d’hier. Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen, déclarée sainte et docteur de l’Église catholique en 2012, prodiguait de nombreux conseils de santé, dont certains sont encore d’actualité. De l’alimentation à l’utilisation des plantes, en passant par l’état d’esprit, cette figure mythique de la période médiévale a tant à nous transmettre.

Qui était Hildegarde de Bingen ?

Hildegarde de Bingen a vécu au Moyen Âge en Allemagne* où elle est devenue abbesse vers l’âge de 35 ans. Elle a écrit de nombreux ouvrages religieux, mais également sur le bien-être et la santé naturelle. Très avant-gardiste, elle est de nos jours considérée comme la première naturopathe européenne. À travers ses écrits, elle nous a transmis de nombreux enseignements, encore d’actualité, dont certains ont été validés, notamment par la phytothérapie moderne.

Ses enseignements sont tombés dans l’oubli pendant plusieurs siècles. Quand ont-ils refait surface ?

Après son décès en 1179, à l’âge de 81 ans, ses ouvrages ont été copiés et illustrés par des moines copistes au XIII^e siècle. Ils sont ensuite tombés dans l’oubli jusqu’après la Seconde Guerre mondiale, quand un médecin autrichien, le docteur Hertzka, les a redécouverts.

Convaincu de l’efficacité des conseils d’Hildegarde de Bingen qu’il avait testés sur ses patients, il a voulu les transmettre et a formé un grand nombre de personnes comme le docteur Strehlow qui deviendra son successeur. En France, c’est le naturopathe Daniel Morin qui, dans les années 1990, a mis en avant l’approche d’Hildegarde.

Quelle vision Hildegarde de Bingen avait-elle de la santé ?

Elle avait une vision holistique de l’Homme et de sa santé, rendant indissociables le corps, l’âme et l’esprit. Elle disait ainsi qu’il était important de se servir de ses pieds pour

être en bonne santé, ce qui correspond aux bienfaits de l’activité physique. Elle prônait aussi un état d’esprit positif, disant qu’il était important d’avoir une vision optimiste de la vie. Dans l’un de ses ouvrages, *Les mérites de la vie*, elle nous exhorte à trouver l’équilibre en tout, la juste mesure, par exemple en évitant aussi bien l’excès de joie que l’excès de tristesse. Cette recherche de l’équilibre et de la tempérance est un principe fondamental pour elle.

L’alimentation avait une place importante dans son approche. Que conseillait-elle ?

Elle considérait que l’alimentation devait favoriser une bonne digestion, stimuler le système immunitaire et être reminéralisante. Bien que l’alimentation conseillée soit plutôt végétarienne, la consommation de viande ou de poisson pouvait être recommandée selon les profils. Certains aliments étaient interdits pour tous, comme la pêche, la prune, la fraise et le porc. Pour elle, ces aliments affaiblissaient le corps, notamment parce qu’ils favorisaient la fabrication de ce qu’elle appelait la bile noire – ce qui correspond de nos jours aux acides biliaires –, l’une de nos humeurs (liquides corporels) qui pouvait induire mélancolie, colère et négativité. Autant de forces négatives à l’origine des problèmes de santé selon elle.

D’autres aliments étaient au contraire vivement recommandés. Son aliment phare était l’épeautre, qui correspond aujourd’hui au grand épeautre, non hybridé, c’est-à-dire non croisé avec du blé. Elle lui accordait de nombreuses vertus, dont celle d’améliorer la résistance à la fatigue, d’être très digeste (ce qui en fait une alternative intéressante pour les personnes sensibles au gluten), de stimuler le système immunitaire, de réguler la glycémie ou d’avoir des propriétés anti-allergiques. Il peut être consommé sous forme de couscous, de riz, de pâtes, de flocons, de café ou de bière.

* Née en 1098 à Bingen-sur-Rhein près d’Alzey (Hesse rhénane) et morte en 1179 à Rupertsberg (près de Bingen).

8 | Plantissime la revue N° 29

GRAND ENTRETIEN | Les secrets de santé d’Hildegarde de Bingen

D’autre part, les épices, comme le cumin, la cannelle, la muscade ou le girofle, avaient également une place importante dans son quotidien. Elle disait qu’elles favorisent la digestion et l’assimilation des nutriments et en période hivernale, soutiennent aussi le moral, car elles sont équilibrantes du système nerveux. Ces ingrédients se retrouvent dans l’une de ces recettes préférées : les **biscuits de la joie**.

Pour les préparer, mélangez 500 g de farine d’épeautre non hybridé T65, 150 g de beurre pommade, 150 g de sucre complet, 150 g d’amandes douces, 3 gros œufs bio et 30 g d’épices moulues (cannelle, clou de girofle, muscade). Divisez ensuite la pâte en deux et étalez chaque pâton en forme de carré directement sur du papier cuisson. À l’aide d’un couteau ou d’un emporte-pièce, découpez les gâteaux et disposez-les sur deux plaques que vous enfournerez pendant 17 à 20 minutes à 200 °C.

Compte-tenu de la richesse en épices, il est conseillé de manger au maximum trois biscuits par jour pour les enfants et cinq pour les adultes.

Hildegarde de Bingen utilisait-elle aussi les plantes ?

Grande connaisseuse des plantes, elle les utilisait en les intégrant en poudre dans l’alimentation, en faisant des boissons à base de vin et de miel, en infusions, mais aussi sous forme de crèmes, baumes, macérats huileux ou cataplasmes.

Sa plante de prédilection était le **galanga** (*Alpinia officinarum*), une plante de la même famille que le gingembre et aux vertus similaires. C’était sa plante à tout faire. Elle l’utilisait aussi bien pour soulager les nausées, stimuler la digestion, améliorer les maux de ventre, que pour ses vertus antibactériennes, antivirales et revitalisantes. Le plus souvent, le rhizome réduit en poudre était intégré dans l’alimentation. Aujourd’hui, vous pouvez utiliser le galanga en poudre en ajoutant une petite pincée à chaque repas dans votre alimentation. Le galanga est contre-indiqué si vous prenez des anticoagulants.

Elle conseillait aussi le **fenouil** (*Foeniculum vulgare*) sous forme d’infusion de graines, surtout pour favoriser une bonne digestion. Cette dernière constituait un pilier pour Hildegarde qui accordait déjà à son époque une grande importance à la santé intestinale et au microbiote et ses interactions avec le système immunitaire. Elle recommandait aussi d’intégrer les graines de fenouil en cuisine, par exemple dans un couscous d’épeautre. Le fenouil est le seul légume qu’elle conseillait cru. Les crudités avaient en effet peu de place dans son alimentation, préférant les cuissons longues et à basse température.

Pouvez-vous nous partager quelques conseils de l’abbesse toujours d’actualité pour soulager nos petits maux du quotidien ?

Quasiment tous ses conseils sont applicables aujourd’hui. Pour préparer ses recettes, il suffit de quelques ingrédients simples.

Par exemple pour la boisson de **persil** (*Petroselinum crispum*), il faut 8 à 10 tiges de persil plat bio, un litre de vin bio rouge ou blanc, une cuillère à soupe de vinaigre de vin bio et 100 g de miel bio. Faites bouillir le tout pendant 5 minutes, puis filtrez. Prenez-en une cuillère à soupe après chaque repas pour favoriser votre digestion.

Cette boisson a aussi une action anti-stress et anti-fatigue. Elle favorise un sommeil réparateur et la régulation de la tension.

Une autre recette est la compote de pommes au **pavot** (*Papaver somniferum*) qui permet de favoriser le sommeil. Il suffit d’ajouter 1 à 2 cuillères à café de graines de pavot dans votre compote le soir.

Pour lutter contre le stress, nous avons déjà évoqué les biscuits de la joie, mais Hildegarde de Bingen vous aurait aussi probablement conseillé de porter sur vous, en pendentif ou bracelet, par exemple, une **Pierre de calcédoine**, qui équilibre les émotions et apporte de la sérénité.

En cas de problématiques articulaires, elle vous aurait conseillé d’appliquer localement la **chrysoprase**, une variété de calcédoine.

Enfin, pour les femmes souffrant de règles douloureuses ou à l’approche de la ménopause, elle préparait une boisson de **scolopendre** (*Asplenium scolopendrium*), une variété de fougère que l’on trouve encore aujourd’hui en herboristerie.

Mettez 6 g de scolopendre séchée dans 750 ml de vin rouge bio. Portez à ébullition sans couvercle et laissez bouillir à petits bouillons pendant 5 minutes, puis ajoutez 5 g de poivre long et 20 g de cannelle. Faites bouillir de nouveau pendant 5 minutes puis ajoutez 80 g de miel bio. Laissez bouillir encore 2 minutes avant d’éteindre le feu et de couvrir. Laissez tiédir puis filtrez avant de mettre en bouteille.

Elle conseillait d’en prendre deux cuillères à soupe après les trois repas pendant une semaine, puis deux cuillères à soupe avant et après les repas pendant 6 semaines.

Cette boisson est également intéressante pour réguler en douceur les fonctions d’une thyroïde un peu paresseuse.

Propos recueillis par Florence Müller et Alessandra Moro Buronzo

N° 29 | Plantissime la revue | 9

ÉCHO HILDEGARDE

Les écrits d'Hildegarde de Bingen trouvent aujourd'hui un écho favorable auprès des scientifiques et de plus en plus auprès du grand public.

Depuis plus de 18 ans, notre institut, unique en France, participe à promouvoir son enseignement à travers des formations thématiques, développées à la fois auprès des professionnels et des particuliers, des ouvrages publiés aux Éditions IH ainsi qu'un espace boutique.

Au sein des enseignes ou boutiques bio, **retrouvez sur les produits Moulin des Moines, notre label "Sélectionné par l'Institut Hildegardien" certifiant de l'authenticité de la méthode Hildegarde.**



L'ANNUAIRE HILDEGARDE

L'annuaire Hildegarde regroupe et présente les professionnels développant une activité spécifique autour de l'approche d'Hildegarde de Bingen.

www.annuairehildegarde.com



Annuaire Hildegarde



Annuaire
Hildegarde

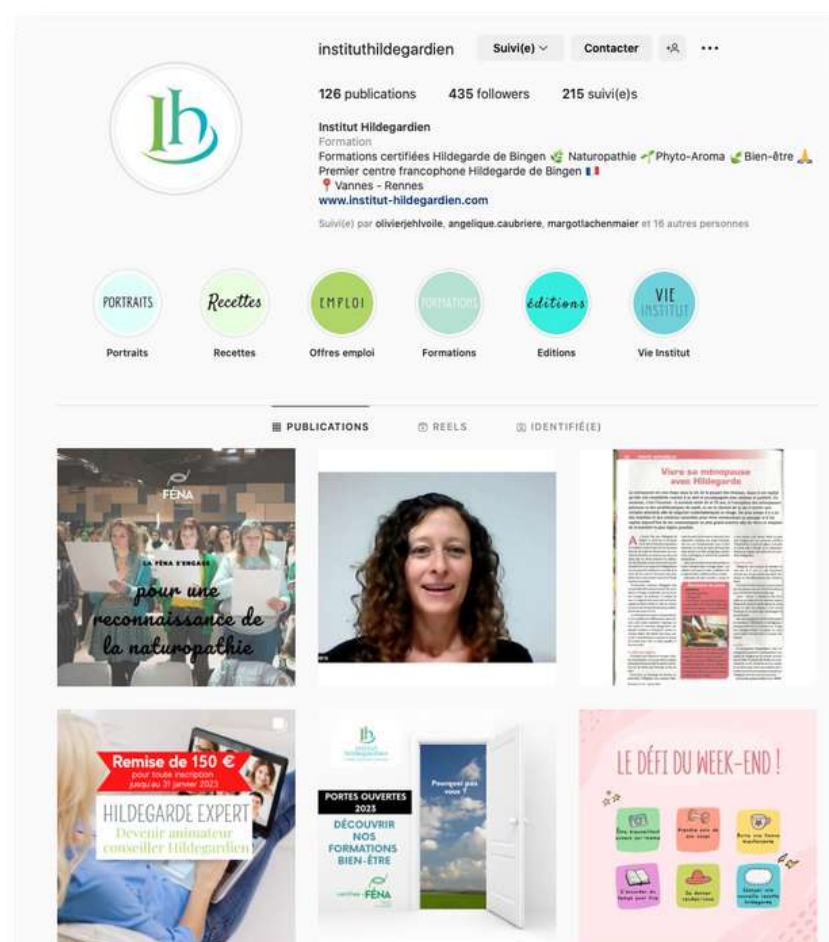
PRÉSENCE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

L'institut Hildegardien est présent et actif sur les réseaux sociaux, afin de communiquer sur son activité et sur l'approche Hildegarde de Bingen.



#instituthildegardien

SUIVEZ-NOUS !



CONTACT PRESSE

Mélody MOLINS

contact@institut-hildegardien.com

02 97 62 85 81

www.institut-hildegardien.com

