

SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN

Bibliographie

Pour commander

www.lesjardinsdesaintehildegarde.com

www.epeautre.net

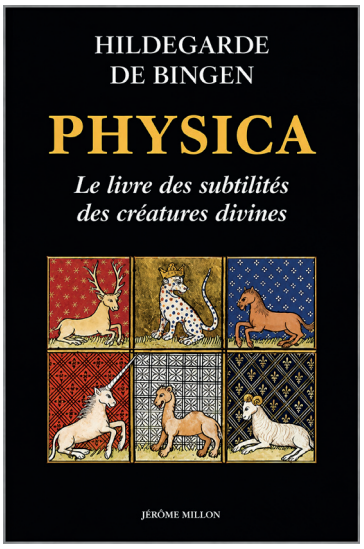
BIBLIOGRAPHIE

TEXTES DE SAINTE HILDEGARDE

PHYSICA

Hildegarde de Bingen

Édition Jérôme Millon, 2011

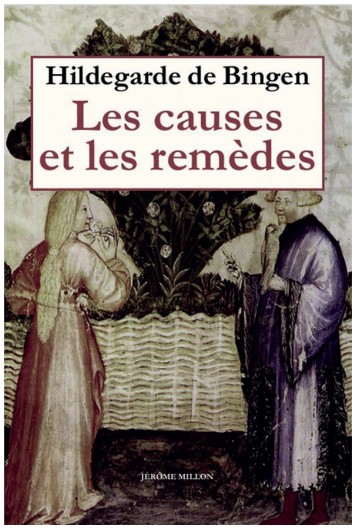


Que fait Hildegarde dans les *Physica* ? Rien d'autre que d'essayer de saisir dans tout ce qui nous entoure - les éléments, les plantes, les pierres ou les bêtes -, ce qui est caché sous un visage apparemment inerte ou étranger et qui pourtant sollicite notre imagination et porte des trésors capables de remplir et de faire rayonner notre chair et notre cœur. À première vue, le dessein de la bénédictine est humble : découvrir dans tous les règnes du vivant ce qui nous peut être assistance et nous éloigner de la maladie et de la mort. Mais le projet lointain est beaucoup plus vaste : il est de rétablir entre la nature et nous ce lien de sympathie profonde qui nous arrache à notre solitude et nous réintègre dans le grand flux de la vie.

LES CAUSES ET LES REMÈDES

Hildegarde de Bingen

Édition Jérôme Millon, 2007

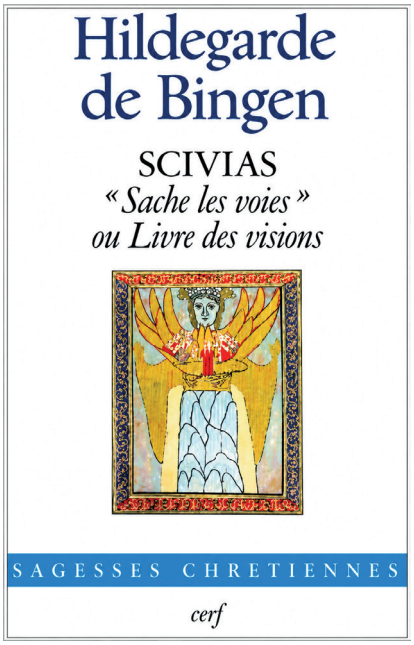


Il n'y a pas de maladies, rappelle avec force Hildegarde, mais des hommes malades, et ces hommes sont intégrés dans un univers qui, de même qu'il participe à leur malheur, doit aussi prendre sa part dans la guérison ; ils doivent être soignés dans leur totalité, corps et âme, et, même si la nature peut et doit venir à leur aide, c'est bien souvent dans leur propre sagesse, leur modération, leur maîtrise d'eux-mêmes, qu'ils trouveront les forces qui soutiendront le processus de guérison.

SCIVIAS
« SACHE LES VOIES » OU LIVRE DES VISIONS

Hildegarde de Bingen

Édition du Cerf, 1996



Écrit par Sainte Hildegarde en 1151-1152.

On trouvera ici la première traduction intégrale du *Scivias*. Cet ouvrage au titre un peu mystérieux (Sache les voies) présente en treize visions l'histoire des rapports entre Dieu et les hommes, de la création au jugement dernier en insistant sur le rôle de l'Église dans l'histoire du salut.

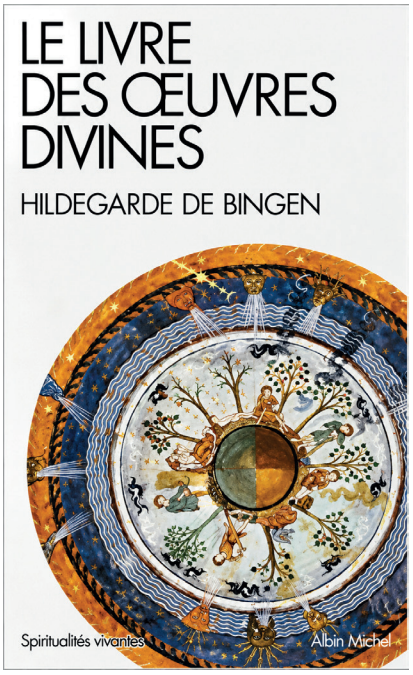
Présentée d'abord comme une femme qui accouche sans cesse de nouveaux croyants, l'Église devient dans les visions de la troisième partie un édifice qui se construit sous nos yeux, fondé sur le verbe divin et orné des vertus chrétiennes.

Dans un foisonnement d'images, Hildegarde propose en fait un traité de théologie dogmatique sur la Trinité et l'économie du salut, une morale, faite de multiples interdits et de vigoureuses dénonciations, mais aussi d'une généreuse exaltation des vertus, et enfin une minutieuse pastorale des sacrements. Tout cela dans une langue à la fois généreuse et difficile, grandiose et sombre, se déployant souvent en longues périodes qui emportent le lecteur essoufflé dans un véritable tourbillon.

LE LIVRE DES ŒUVRES DIVINES

Hildegarde de Bingen

Édition Albin Michel, 2011



Écrit par Sainte Hildegarde entre 1163 et 1173/1174.

Née au cœur de la tourmente des Croisades, Hildegarde de Bingen fut dès son plus jeune âge, et jusque dans sa vieillesse, gratifiée de visions mystiques extraordinaires. Ses cosmologies divines, à l'imagerie puissante, sont de plus ancrées dans une théologie rigoureuse qui l'ont imposée de son vivant même, comme un modèle de sainteté et comme une autorité en matière de foi.

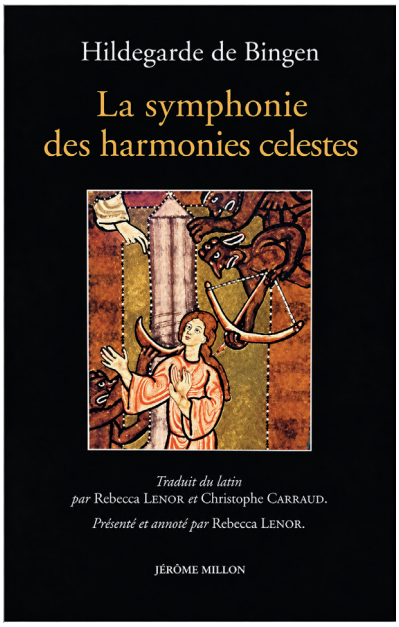
Consultée aussi bien par les papes que par les empereurs (Frédéric Barberousse), communiquant avec Bernard de Clairvaux, mais aussi « patronne » des médecines douces, elle incarna ce XII^{e} siècle grandiose et tourmenté, pétri de mystique et de politique, et vivant dans l'imminence du Royaume de Dieu.

Le *Livre des œuvres divines*, son ultime recueil de visions, sublime son siècle, finalement si proche du nôtre.

LA SYMPHONIE DES HARMONIES CÉLESTES

Hildegarde de Bingen

Édition Jérôme Millon, 2003



La symphonia vaut pour toute la musique : le titre fait référence aux chants célestes que la sainte entend lorsqu'elle est ravie en extase. Après avoir joui des célestes harmonies de ses visions, la sainte écrivait de la musique destinée à être chantée en public. Le vocabulaire même de Hildegarde lorsqu'elle décrit ses expériences mystiques conforte l'idée que le terme de « vision » est impropre à traduire leur nature. À diverses reprises, les récits de la sainte indiquent clairement qu'il s'agit autant de la retranscription d'un concert céleste que Sainte Hildegarde entend lorsque les cieux s'ouvrent pour elle, que d'une expérience simplement visuelle ; audition et vision sont presque toujours mêlées. La lumière et les paroles sont comme une flamme brillante. Pour Hildegarde, la musique est réminiscence de cette science divine que l'homme a perdue après la chute, elle est un des seuls liens qui l'unit encore aux réalités spirituelles et le détourne de l'accablement que son bannissement du paradis céleste pourrait lui causer.

L'Ordo Virtutum aurait pu être joué et chanté lors de la cérémonie de consécration du couvent de Sainte Hildegarde sur le mont Rupert le 1er mai 1152, en présence de l'archevêque, du clergé de Mayence et des familles des jeunes moniales issues de l'aristocratie. L'éloge de la chasteté qu'on y entend, les reproches adressés aux Vertus par le Diable au motif qu'elles ignorent les joies de la maternité et de l'union physique, tout cela peut faire penser que le drame serait une « mise en jeu » de la liturgie de prise de voile lors de la consécration des moniales.

L'AMOUR REND HUMBLE

Florilège d'Hildegarde de Bingen

Éditions Le Livre Ouvert, 2014



Sainte Hildegarde de Bingen (1098-1179) a professé un art de guérir « en âme et en corps » aujourd'hui très renommé.

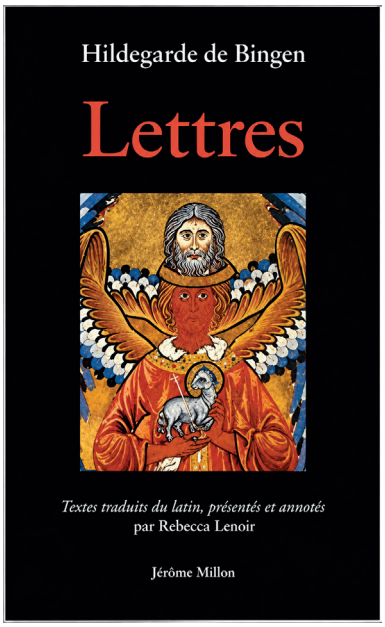
LETTRES : 1146 – 1179

Hildegarde de Bingen

Édition Jérôme Millon, 2007

Correspondance de Sainte Hildegarde entre 1146 et 1179

Ce volume contient une soixantaine de lettres de la volumineuse correspondance de Hildegarde de Bingen qui compte plus de quatre cents courriers. L'époque est troublée. L'Église est déchirée par les schismes et le pouvoir temporel tente de gouverner l'Église : l'empereur germanique nomme lui-même les papes ; le roi d'Angleterre entre en conflit ouvert avec l'Église, et Rome et ses papes s'insurgent. Partout les hérésies fleurissent dont ces Cathares qui prêchent une foi nouvelle. Les couvents sont bien souvent pris en tenailles entre l'influence des nobles provinciaux et leurs autorités ecclésiales. Dans son monastère aux environs de Bingen, Hildegarde, porteuse d'une réalité qui la dépasse, refuse jusqu'au bout de se plier aux règles du monde : elle admoneste, s'insurge contre l'injustice et la simonie, dépasse les limites théoriquement permises aux filles d'Ève, résiste envers et contre tout, au mépris parfois des règles ecclésiales et des conventions mondaines.

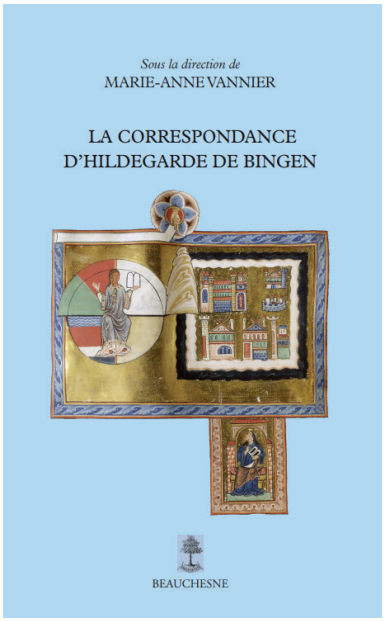


LA CORRESPONDANCE D'HILDEGARDE DE BINGEN

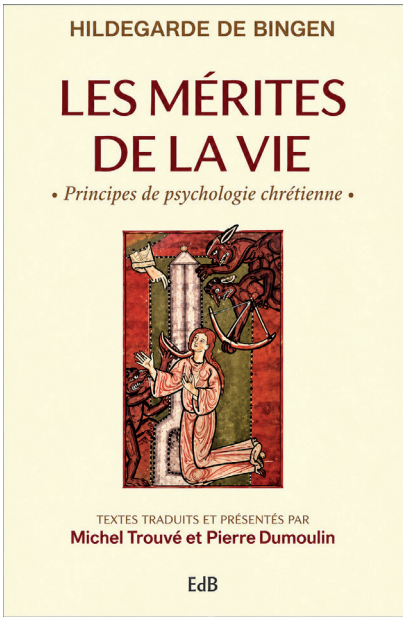
Marie-Anne Vannier

Édition Beauchesne, 2026

Redécouverte spectaculaire de ces dernières décennies, Hildegarde de Bingen s'impose comme une figure majeure de la spiritualité médiévale. Pourtant, une partie importante de son œuvre reste encore dans l'ombre : sa correspondance, monument de 474 lettres réparties en six collections. Une soixantaine de lettres seulement ont été traduites en français.
Le présent ouvrage restitue enfin la portée intellectuelle et spirituelle de cette correspondance, en la replaçant au cœur de l'œuvre hildegardienne. L'analyse permet aussi de situer Hildegarde parmi les grandes figures mystiques de son temps, notamment Bernard de Clairvaux et Élisabeth de Schönau. L'ouvrage souligne enfin l'originalité radicale de la correspondance d'Hildegarde en la confrontant à celles d'Anselme de Cantorbéry ou de Catherine de Sienne.



LES MÉRITES DE LA VIE



Hildegarde de Bingen

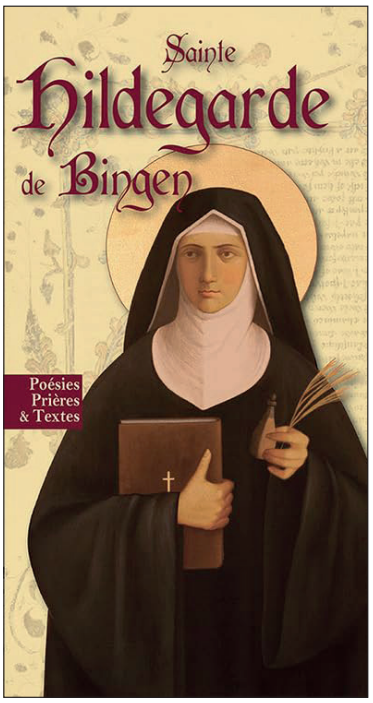
Édition des Béatitudes, 2014

Écrit par Sainte Hildegarde entre 1148 et 1163.

Hildegarde de Bingen est la dernière « Docteur de l'Église » en date (7 octobre 2012). Cette extraordinaire abbesse du XIII[e] siècle est la quatrième femme à recevoir ce titre prestigieux. Si elle a été choisie comme prophète du XXI[e] siècle, ce n'est pas par hasard. Qui, aujourd'hui, sait encore qu'il a une âme éternelle dont il est responsable ? Comment s'y retrouver, dans la jungle intérieure qui habite nos cœurs ? Comment travailler à développer en soi ce qui est bon, à devenir un être aimable et aimant ? Quels sont les principes d'une « psychologie chrétienne » qui regarde avec réalisme, lucidité et espérance le cœur de l'homme ? Comment reprendre, à tout âge, le chemin d'une vie consciente et libre ? Autant de questions auxquelles répond cette femme étonnante. Gratifiée de révélations depuis l'âge de trois ans, elle parle un langage qui touche au cœur. Elle donne des réponses étonnamment modernes aux sujets actuels : écologie, société de consommation, place de la femme dans la société, éducation à l'amour, quête de la paix intérieure, harmonie de l'homme et de l'univers, foi incarnée dans la vie quotidienne. Aveuglés par le matérialisme ambiant et la civilisation du plaisir, ignorants des pièges d'une société de consommation qui gouverne le monde, la plupart des hommes se réfugie dans une fuite de soi qui conduit à l'échec d'une vie, catastrophe longtemps retardée mais inéluctable. Ce livre réveille nos consciences endormies et nous met devant le formidable enjeu de nos vies.

Texte traduit et présenté par Michel Trouve et Pierre Dumoulin :
Le *Livre des Mérites* de la vie est une école de vie pour dépister les vices qui nous habitent et faire jaillir la force, la « viridité » qui est en nous. Présentés comme des monstres, à la manière des chapiteaux du Moyen Âge, les dangereux microbes de notre vie intime sont démasqués et poursuivis sans pitié. Hildegarde montre ainsi la manière dont l'homme peut coopérer à l'œuvre de l'Esprit pour restaurer une vie saine et heureuse. La liste des trente-cinq vices et vertus qu'elle développe est sans doute la plus complète qui ait jamais été enseignée. Elle constitue un véritable traité sur le combat spirituel, une école d'harmonie intérieure, un sûr chemin pour faire de sa vie un chant de louange.

POÉSIE, PRIÈRE ET TEXTE



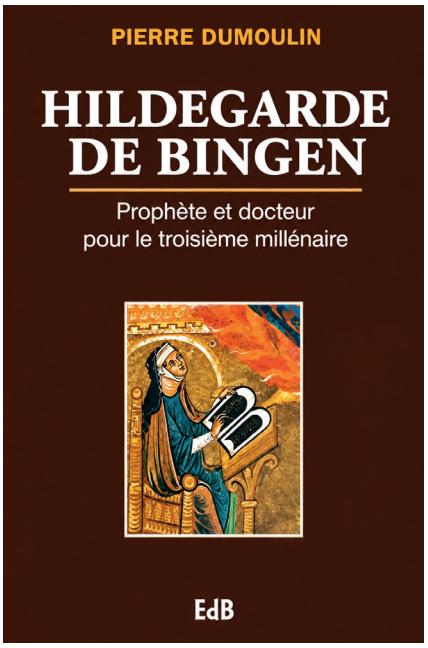
Sainte Hildegarde de Bingen
Prophète pour notre temps

Édition Bénédictines, 2017

« Tant que je verrai la Lumière, toute tristesse et toute crainte me seront ôtées, de sorte que je me sens comme une simple jeune fille et pas comme une vieille femme. »

Sainte Hildegarde à Wiber

HILDEGARDE DE BINGEN
PROPHÈTE ET DOCTEUR POUR LE TROISIÈME MILLÉNAIRE



Pierre Dumoulin

Éditions des Béatitudes, 2012

Proclamée « Docteur de l'Église » le 7 octobre 2012, Hildegarde de Bingen (1098-1179) est la quatrième femme gratifiée de ce titre depuis l'origine du Christianisme. Mondialement connue pour ses œuvres musicales, ses enluminures, sa connaissance des plantes médicinales et parfois pour ses recettes de cuisine, cette abbesse bénédictine est avant tout une maîtresse spirituelle divinement inspirée. Ce livre aborde le thème peu étudié en France de son apport théologique et éclaire ainsi la raison de cette proclamation papale.

Hildegarde élabore une anthropologie novatrice, veut guider les âmes et régénérer l'esprit. Son génie est de proposer une conception intégrale de la personne : « Le corps est l'atelier de l'âme où l'esprit vient faire ses gammes ». Ses trois livres de visions nous introduisent dans une sagesse chrétienne. Le premier indique la voie, le second donne les moyens, le troisième décrit le but à atteindre : une harmonie de l'univers renouvelée grâce à la transformation intérieure de l'homme. Toute la richesse de l'Occident chrétien est ici synthétisée.

Le père Pierre Dumoulin (né en 1961) est prêtre du diocèse de Monaco et recteur de l'institut de Théologie de Tbilissi (Géorgie).
Depuis une quinzaine d'années il participe à l'Université d'été Sainte Hildegarde, dans le Var, et organise tous les ans des retraites sur la spiritualité de la Sainte. Il a enregistré des émissions de télévisions et radio sur le sujet. Il est intervenu au Congrès International sur Sainte Hildegarde à Gand (Belgique) en juillet 2011.

LIVRET DÉCOUVERTE SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN



Les Jardins de Sainte Hildegarde, 2025

La force du message de Sainte Hildegarde au cœur de nos vies. Très utile pour se faire une première idée des conseils de santé donnés par Sainte Hildegarde.

Préfacé par le Dr Philippe Loron qui fut l'un des pionniers de cette médecine naturelle en France.

HILDEGARDE DE BINGEN

Régine Pernoud

Édition Le livre de poche, 1996



Religieuse allemande du XII[e] siècle et grande figure de la culture européenne médiévale, Hildegarde de Bingen composa soixante-dix-sept symphonies ; elle est l'auteur génial de livres de visions qui fascinèrent son époque et anticipent plusieurs découvertes des astrophysiciens modernes, et de traités de médecine douce qui font encore autorité… Des milliers de fidèles vinrent écouter ses sermons dans les cathédrales de Mayence, de Trèves, de Cologne. Des rois, des papes, l'empereur Frédéric Barberousse lui-même écoutèrent les conseils - ou les réprimandes - de cette femme inspirée, généreuse, en qui l'élévation spirituelle allait de pair avec la passion du savoir. L'érudition et la sensibilité de l'historienne Régine Pernoud font ici merveille pour nous donner une passionnante biographie.

HILDEGARDE DE BINGEN,
UNE VISIONNAIRE ET UNE FEMME D'ACTION

Marie-Anne Vannier

Édition Entrelacs, 2016

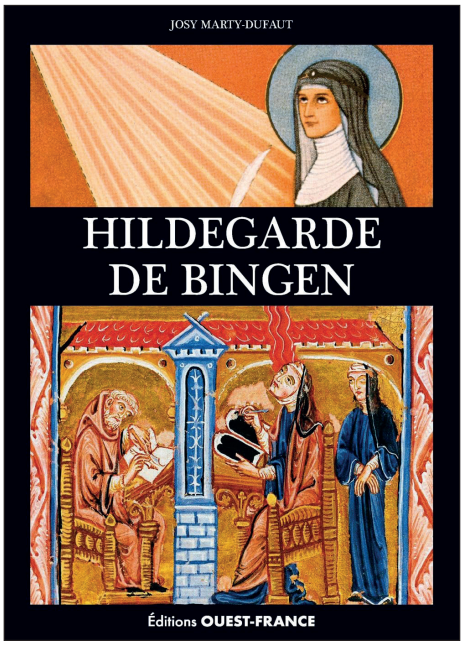


Personnalité exceptionnelle, génie du XII[e] siècle, excellant dans tous les domaines, Hildegarde de Bingen est connue pour ses visions, qu'elle évoque, explique et dont nous avons un écho pictural.

Elle en rend compte non seulement dans son triptyque visionnaire, constitué par le Scivias, le Livre des mérites
de la vie et le *Livre des oeuvres divines*, mais aussi dans nombre d'autres œuvres et dans sa musique.

En fait, Hildegarde a passé sa vie « à l'ombre de la lumière vivante » des visions qui ont ponctué son existence et qui lui ont donné une autre perception du monde. Cette lumière a été son guide spiritue ; elle l'a suivie et a cheminé dans sa dynamique, sur la voie du discernement et de la liberté.

HILDEGARDE DE BINGEN
BIOGRAPHIE ILLUSTRÉE



Josy Marty-Dufaut

Édition Ouest France, 2023

Ouvrage richement illustré, comprenant notamment l'intégralité des enluminures du *Scivias* et du *Liber divinorum operum*.

Abbesse bénédictine du XII[e] siècle, Hildegarde de Bingen, longtemps méconnue du grand public, obtient sa consécration en mai 2012 lorsque le pape Benoît XVI lui reconnait le statut de sainte et lui confère le titre exceptionnel de Docteur de l'Église.

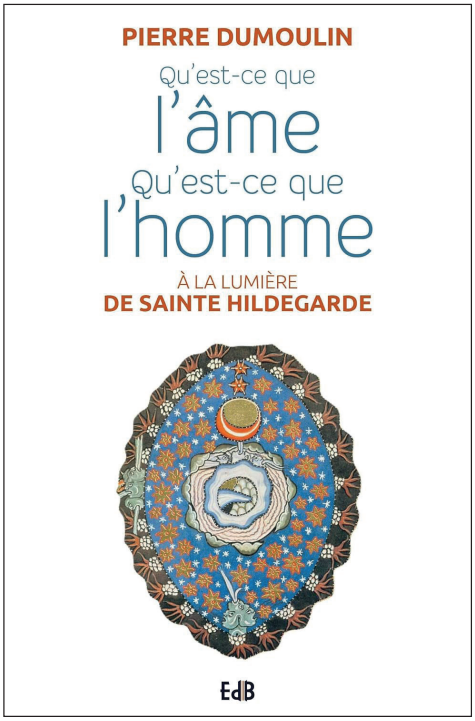
Désormais connue et reconnue, Hildegarde se révèle être une femme résolument moderne. Visionnaire, elle transmet son dialogue avec Dieu dans trois de ses ouvrages. Écrivain prolixe, elle laisse une riche correspondance témoignant de la situation politique et religieuse de son époque.

Poétesse et musicienne d'exception, elle invente une langue et écrit de nombreuses partitions reprises par des ensembles musicaux de notre époque.
Illustratrice de talent, elle enrichit ses textes d'enluminures, très prisées aujourd'hui.

Hildegarde s'attache à donner les règles d'un véritable art de vivre, soucieuse de l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'âme, du respect de l'environnement, de la nourriture. Ses observations sur les plantes, les pierres sont étudiées dans des centres culturels qui lui sont consacrés. Cette richesse de sujets, toujours d'actualité, ne peut que passionner le lecteur et le toucher.

Cette biographie a la particularité d'être concise et d'aborder chapitre par chapitre la vie de sainte Hildegarde et tous les pans de son œuvre.

QU'EST-CE QUE L'ÂME, QU'EST-CE QUE L'HOMME
À LA LUMIÈRE DE SAINTE HILDEGARDE



Pierre Dumoulin

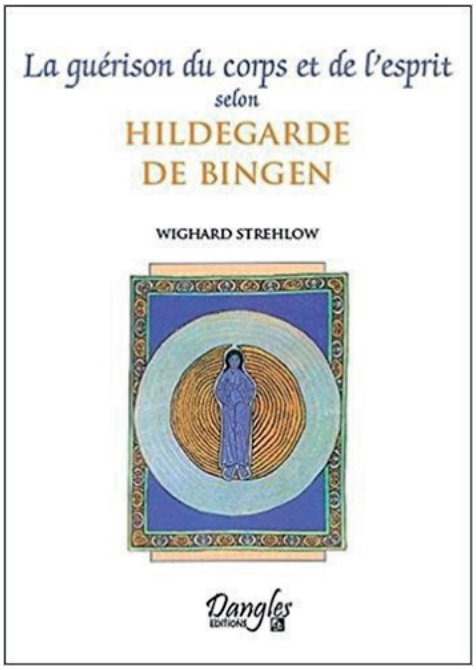
Éditions des Béatitudes, 2020

L'homme, perdu au cœur de l'univers, a-t-il une mission spécifique ? Corps, âme et esprit, qui sommes-nous ? Alors que les lois de bioéthique se succèdent et que les manipulations génétiques semblent entraîner l'humanité dans une spirale de déconstruction, ce petit livre propose un voyage intérieur émerveillé, en se laissant conduire par l'enseignement de l'Église, la synthèse du Concile Vatican II et le Catéchisme de l'Église universelle.

Contempler la beauté de sa propre humanité et découvrir les merveilles de l'âme est plus que jamais d'actualité. Pour guide, l'Église propose un nouveau « docteur de l'Église », la grande abbesse sainte Hildegarde de Bingen, prophétesse jaillie du lointain Moyen Âge.

Ses visions dévoilent le monde merveilleux qui nous habite et elle peut nous servir de guide dans l'exploration intérieure, véritable aventure à la découverte de nous-mêmes. Et si là se trouvait le sens éternel de toute vie ? Plus qu'une question, ce livre est une invitation, un appel à l'espérance.

GUÉRISON DU CORPS ET DE L'ESPRIT
SELON HILDEGARDE DE BINGEN

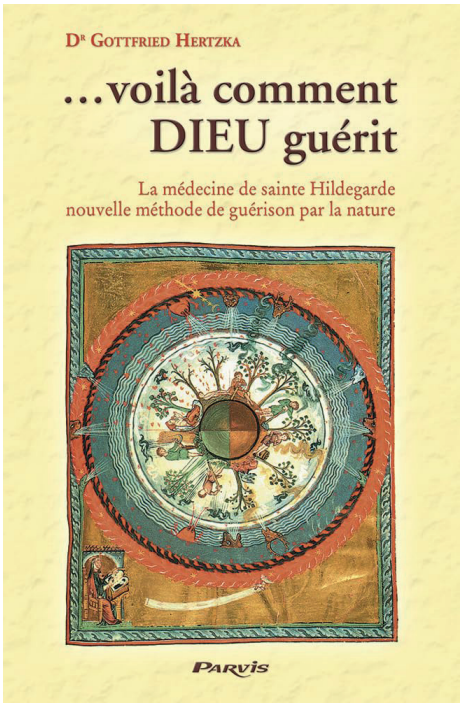


Dr. Wighard Strehlow

Éditions Dangles, 2010

Ce livre, entièrement fondé sur la thérapeutique psychophysique de Hildegarde de Bingen, nous révèle les extraordinaires forces de vie et de guérison inhérentes à l'âme humaine ; des forces capables de prévenir les maladies, voire de les guérir, de nous apporter la santé au sens vrai et le bien-être profond. À tous ceux qui cherchent à améliorer la qualité de leur vie, ce livre donnera les directives nécessaires.

VOILÀ COMMENT DIEU GUÉRIT



Dr. Gottfried Hertzka

Éditions du Parvis, 2022

Il y a 800 ans se produisit une chose étonnante : Dieu fit voir à l'abbesse bénédictine Hildegarde de Bingen les secrets de la création et de la rédemption, ainsi que les merveilles de la nature, les fonctions du corps humain, les causes des maladies et les remèdes que Lui, le Créateur, a prévus dans la nature pour la guérison des malades. Hildegarde reçut de Dieu cet ordre : « Écris ce que tu vois ! Révèle les merveilles que tu expérimentes ! Écris-les et parle ! » Après de longues hésitations, sainte Hildegarde, contrainte par Dieu et par la souffrance, commença à dicter en latin ses nombreux livres. Elle exerça, à travers eux, une énorme influence spirituelle sur tout l'Occident d'alors. Mais sainte Hildegarde et ses livres de sciences naturelles et de médecine tombèrent dans un oubli quasi total au cours des derniers siècles.

L'auteur de ce livre, le docteur G. Hertzka, a redécouvert les connaissances et conseils de cette sainte dans le domaine de la médecine et les rend accessibles à notre temps. Plus de 160 000 exemplaires de l'édition originale allemande ont déjà été vendus ! La médecine de sainte Hildegarde est à ce point moderne que c'est seulement à notre époque, après des millions d'heures d'intensives recherches de la part des plus grands savants, avec des appareils et des méthodes de mesure des plus raffinés, que nous commençons à comprendre un peu ce que le céleste programme médical contient de connaissances approfondies à propos de la santé et de la maladie. Le Pape Eugène III fit examiner le don de vision d'Hildegarde : il reconnut officiellement son charisme. Aujourd'hui, 800 ans plus tard, ses connaissances médicales commencent à être reconnues et vérifiées par la médecine moderne.

RÉVEILLER LES FORCES DE VIE



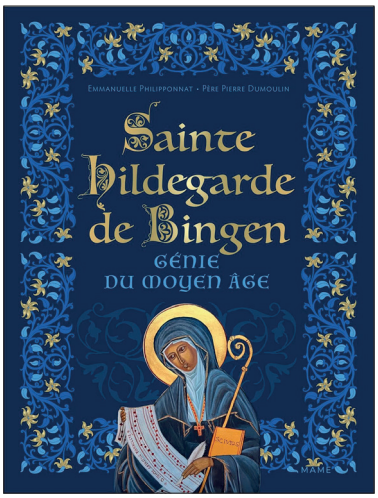
Anne-Marie Proffit-Bellery

Éditions des Béatitudes, 2025

La vision de l'homme selon sainte Hildegarde, Corps-Âme-Esprit unifiés en Dieu, est remarquablement équilibrée. Ce parcours, à la fois spirituel et concret, a pour objectif de réveiller les forces de vie présentes en chacun. Particulièrement adapté au Carême, il peut être vécu toute l'année, chez soi, en paroisse ou en communauté. Son but est de devenir ce à quoi nous sommes tous appelés : des êtres de lumière capables de poser des choix.

Six semaines sont proposées pour étudier et mettre en pratique six vertus : humilité, patience, tempérance, miséricorde, espérance et charité. Il s'agit d'emprunter un chemin de conversion exigeant mais simple, basé principalement sur le Livre des mérites de la Vie de sainte Hildegarde de Bingen, véritable manuel pour un discernement qualitatif de l'agir de l'homme.

SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN,
GÉNIE DU MOYEN ÂGE

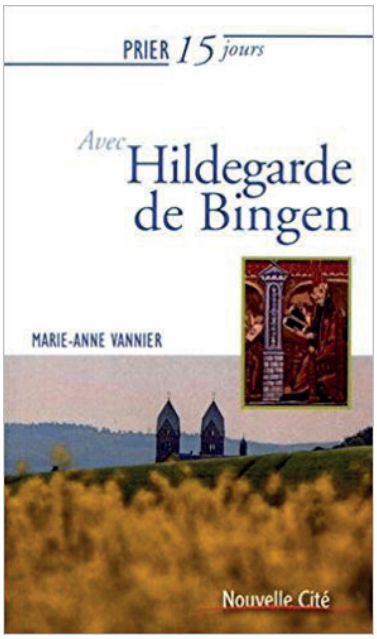


Pierre Dumoulin (Auteur)
Emmanuelle Philipponnat (Auteur)

Éditeur Mame, 2023

Un contenu holistique chrétien pour en finir avec la vision ésotérique de cette Docteur de l'Église au rayonnement universel, et pour découvrir et transmettre les richesses de son message spirituel et thérapeutique.

PRIER 15 JOURS AVEC HILDEGARDE DE BINGEN

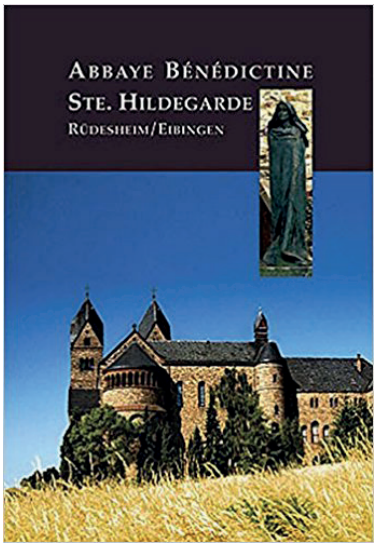


Marie-Anne Vannier

Édition Nouvelle Cité, 2017

Hildegarde de Bingen est peut-être l'une des femmes mystiques les plus appréciées aujourd'hui. Elle a excellé dans tous les domaines : la botanique, la médecine, la théologie, la musique, la cuisine... Hildegarde est une mystique d'un type particulier, c'est une visionnaire. Elle a marqué son époque, le XII^{e} siècle. Ses visions lui ont donné d'agir sur l'Église et la société de son temps, pour lesquelles elle a été, en quelque sorte, une prophétesse. Hildegarde a été proclamée docteur de l'Église le 7 octobre 2012.

ABBAYE BÉNÉDICTINE
STE. HILDEGARDE RÜDESHEIM /EIBINGEN

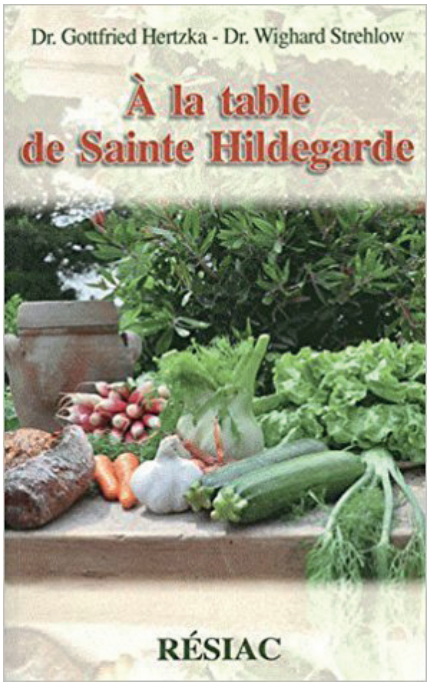


Philippa Rath

Édition Imhof Verlag, 2012

Visite de l'abbaye bénédictine de Rüdesheim/Eibingen illustrée par des photographies et accompagnée d'explications.

À LA TABLE DE SAINTE HILDEGARDE



Dr. Gottfried Hertzka – Dr. Wighard Strehlow

Édition Résiac, 2017

L'œuvre de Sainte Hildegarde n'a cessé d'intéresser de nombreux chercheurs et, depuis sa redécouverte, après 800 ans d'un long sommeil dû à la négligence de théologiens, peu soucieux de ce trésor de connaissances confié à l'Église, comme le souligne le philosophe et scientifique Max Thürkauf (1925-1993), sa juste renommée ne cesse de croître.

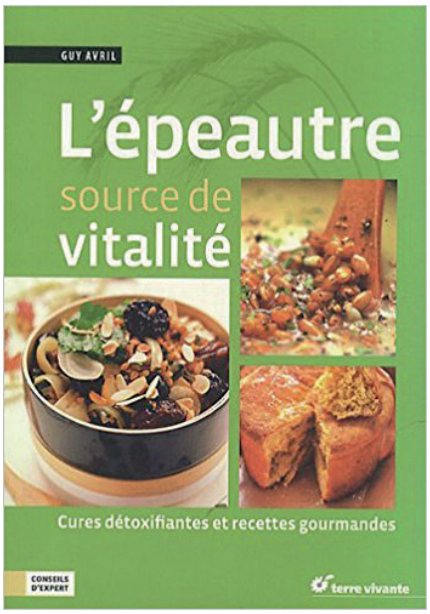
Depuis les premières études consacrées à la botanique hildegardienne, en particulier, des corrections ont été apportées à l'identification de certains végétaux. Par ailleurs, les informations données par la Sainte ont permis de tirer des conclusions sur l'utilisation de certaines plantes non mentionnées dans ses écrits. Ces découvertes sont évoquées dans le présent ouvrage.

La différence essentielle entre la diététique contemporaine, qui s'appuie sur des chiffres, et l'enseignement de la Sainte, réside dans le « caractère subtil » des aliments, qu'elle décrit avec une grande précision. Cette révélation d'origine divine, lui a été donnée par des visions célestes, dont l'Église a confirmé l'authenticité.

La thérapeutique hildegardienne englobe l'homme dans son ensemble, car elle ne se contente pas de soigner les symptômes, mais se préoccupe de l'équilibre de l'homme en sa triple nature corps-âme-esprit.

À la table de Sainte Hildegarde expose avec une grande clarté l'ensemble des connaissances diététiques d'une mystique, humble moniale du XII^{e} siècle, dont le message est, plus que jamais, d'actualité.

L'ÉPEAUTRE
SOURCE DE VITALITÉ



Guy Avril

Éditions Terre Vivante, 2012

Dans les pays occidentaux, nous avons peu à peu adopté une nourriture déséquilibrée, responsable de nombreuses maladies. Grasse, sucrée, surchargée de calories vides et de composants toxiques, elle est par ailleurs carencée en vitamines, minéraux, oligoéléments...

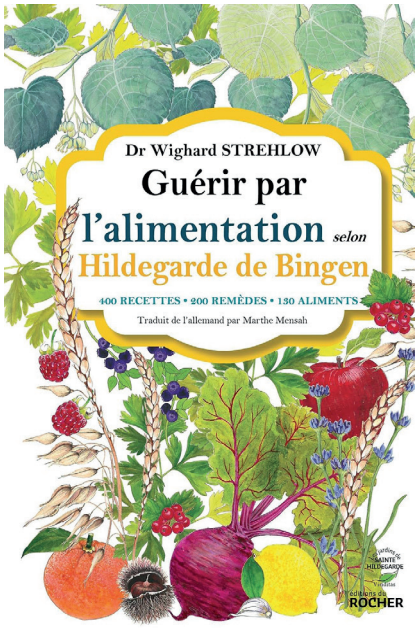
Pour rééquilibrer notre alimentation, un régime à base d'épeautre, accompagné de fruits et de légumes, s'impose, car l'épeautre est un aliment exceptionnellement complet et très digeste, qui répond parfaitement aux besoins de l'organisme. L'auteur donne tous les conseils pour réaliser une monocure de détoxication à base d'épeautre et pour l'intégrer dans notre quotidien afin de prévenir - voire guérir - de nombreuses maladies chroniques. L'épeautre est en outre une céréale délicieuse (disponible en grains, en farine, en flocons...) à déguster en soupes, plats, desserts... grâce à 45 savoureuses recettes.

GUÉRIR PAR L'ALIMENTATION
SELON HILDEGARDE DE BINGEN (NOUVELLE ÉDITION)

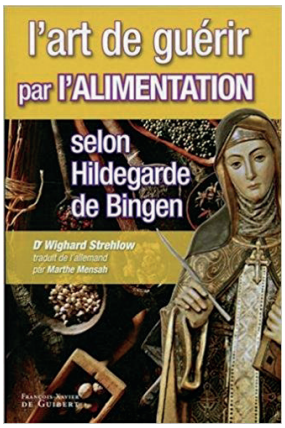
Dr. Wighard Strehlow

Édition Les Jardins d'Hildegarde - Éditions du Rocher, 2019

Il y a plus de 800 ans, la religieuse bénédictine Hildegarde de Bingen a posé les bases d'un art de guérir par l'alimentation d'une efficacité exceptionnelle, qui permet encore aujourd'hui de prévenir et soigner un très grand nombre de maladies.
Hildegarde donne la première place à l'épeautre, aux fruits et aux légumes ainsi qu'aux herbes aromatiques. Elle décrit les aliments en fonction de leurs vertus curatives, car un aliment est toujours aussi un remède. Ce guide est une véritable Bible du bien manger au quotidien, riche, pratique et documentée, avec une présentation des vertus des aliments, plus de 400 recettes pour toute la famille et 200 remèdes naturels classés par maladie (troubles digestifs, cardiaques, circulatoires, allergies, rhumatismes...).



Ancienne édition



CONSEILS, RECETTES ET REMÈDES NATURELS
DE SAINTE HILDEGARDE
UNE HARMONIE DU CORPS ET DE L'ÂME

Emmanuelle Philipponnat

Édition Mame, 2025

Loin des potions de sorcières, ce livre pratique et grand public dévoile de nombreux secrets de sainte Hildegarde de Bingen pour prendre soin de son corps mais aussi de son âme dans une vision holistique et chrétienne.

Céréales, légumes, fruits, plantes aromatiques... et beaucoup d'autres encore vous révéleront leurs vertus cachées et la meilleure manière de les mettre à profit, notamment à travers des remèdes faciles à fabriquer soi-même et des recettes aussi originales que délicieuses.



CUISINER AVEC HILDEGARDE DE BINGEN
170 RECETTES

Marie-France Delpech

Éditions du Rocher, 2021

Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen a observé les vertus de nombreux ingrédients comme l'épeautre, le fenouil, les châtaignes et de bien des herbes et épices. Comment adopter nous aussi cette alimentation bonne pour la santé, vivifiante et dynamisante ? Marie-France Delpech, fine bouche du Sud-Ouest qui cuisine depuis plus de trente ans selon les principes de Hildegarde de Bingen, partage avec nous ses recettes du quotidien, adaptées à tous les goûts et à toutes les saisons, testées et approuvées par ses enfants, petits-enfants ainsi que par tous ses amis ! Le livre est introduit par un rappel des bienfaits et des bases de cette alimentation, avec des conseils pratiques sur les ingrédients clés.



CUISINER AVEC HILDEGARDE DE BINGEN
SELON LES SAISONS - 100 RECETTES

Marie-France Delpech

Éditions du Rocher, 2025

Au XII[e] siècle, la religieuse Hildegarde de Bingen a développé des observations remarquables sur les vertus pour la santé de notre alimentation, ainsi que son lien avec le cycle des saisons… Pour bénéficier au quotidien des ingrédients les plus vivifiants, quoi de mieux qu'un livre de cuisine ? Après le succès de son premier ouvrage, Marie-France Delpech, qui suit depuis plus de trente ans les principes d'Hildegarde de Bingen, partage avec nous 100 nouvelles recettes, pour tous les jours ou pour les grandes occasions. Elles sont à la fois faciles à préparer et incroyablement gourmandes : ses enfants, petits-enfants et tous ses amis les lui réclament à longueur d'année !

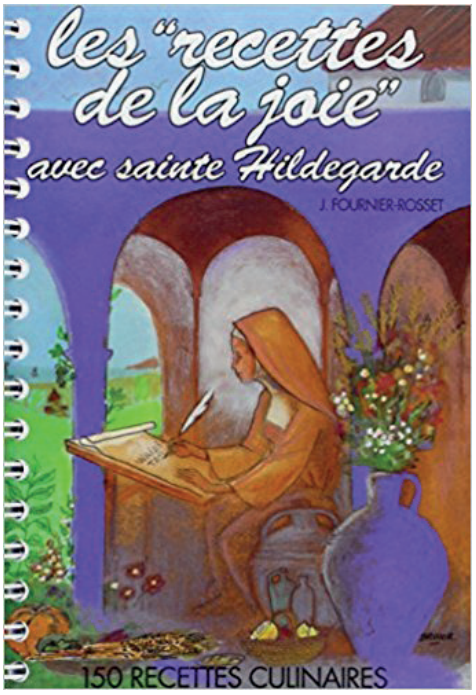


LES RECETTES DE LA JOIE
AVEC SAINTE HILDEGARDE

Janny Fournier-Rosset

Éditions Téqui, 2009

170 pages de recettes et bonnes astuces à connaître, pour s'assurer une excellente santé à travers une alimentation saine. D'après les révélations que le Ciel fit à la sainte abbesse bénédictine. Bénédicités pour l'année, vins, sauces, confitures... pour des repas complets !



SANTÉ ET SÉRÉNITÉ :
TOME 2,
RECETTES DE LA JOIE
AVEC SAINTE HILDEGARDE

Janny Fournier-Rosset

Éditions Téqui, 2005

Dans un premier tome, Les Recettes de la joie, Jany Fournier-Rosset nous a fait découvrir et rencontrer sainte Hildegarde, inspiratrice d'une qualité de vie dont se soucient peu les politiques industrielles actuelles. 150 recettes dressaient la table d'une consommation joyeuse de mets offerts par le Ciel et le travail des hommes, et respectueux de la nature. Recettes dont la richesse et la diversité rivalisent d'intérêt par leur approche spirituelle et l'hommage rendu à une nature magnanime et bienfaisante. Les recettes de ce second tome, accompagnées d'une illustration fraîche et savoureuse, affermiront notre pratique culinaire. Le ciel n'est-il pas sur terre lorsque les mains façonnent amoureusement le pain et les mets destinés à nourrir le corps, mais aussi l'âme ?

À la suite de sainte Hildegarde, nous voici très concrètement sur la voie d'une alliance possible entre ciel et terre sitôt que l'amour s'empare de la nature et des cœurs.



QUAND HILDEGARDE REMUE MA CUISINE

ÉPEAUTRE, FENOUIL ET COMPAGNIE 35 RECETTES

Marion Flipo

Éditions Emmanuel, 2019



Sainte Hildegarde de Bingen, Docteur de l'Église et grande mystique du XII[e] siècle, développa une extraordinaire connaissance des aliments, au service de la santé et de la sainteté. À partir de son enseignement, la célèbre chef Marion Flipo a créé des recettes joyeuses, délicieuses, accessibles à tous. Des recettes basées sur les aliments phares d'Hildegarde : l'épeautre, le fenouil, les châtaignes et les épices, dont des citations d'Hildegarde expliquent tous les bienfaits. Un livre de recettes originales, qui apportent de l'énergie et beaucoup de joie !

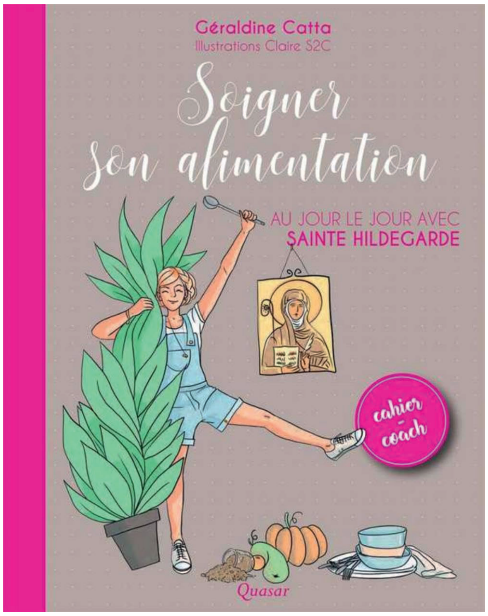
À propos de l'auteur : Ancienne sous-chef exécutif salé du groupe Ladurée, Marion Flipo est aujourd'hui chef consultante culinaire, fondatrice de son « agence de goût » intervenant dans le monde entier pour la défense de la gourmandise saine et délicieuse !

SOIGNER SON ALIMENTATION

AU JOUR LE JOUR AVEC SAINTE HILDEGARDE

Géraldine Catta (Auteur), Claire S2C (Illustrations)

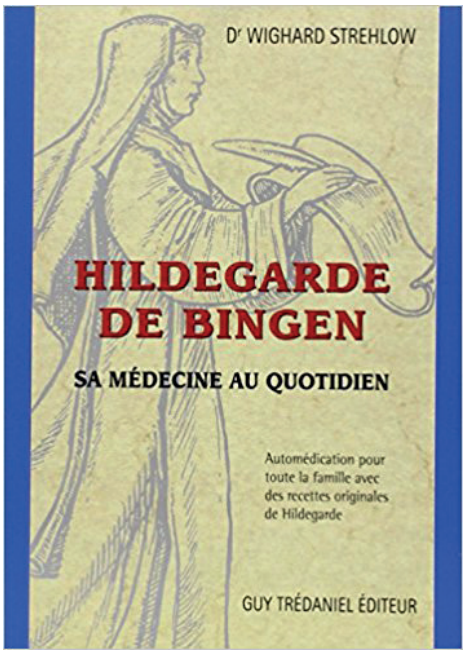
Édition Quasar, 2019



Pour tous ceux qui souhaitent se mettre concrètement à l'école de Sainte Hildegarde de Bingen, voici un carnet de route sur 22 semaines : il propose chaque semaine un vrai changement à faire dans son alimentation (légumes, épeautre, fruits, viandes, boissons...), avec des quiz et des bonus. Pour arriver à une alimentation saine, qui unifie corps, âme et esprit, afin de mieux se mettre au service du Seigneur.

À propos de l'auteur : Géraldine Catta est conseillère en alimentation et en remèdes naturels selon Sainte Hildegarde de Bingen.

HILDEGARDE DE BINGEN SA MÉDECINE AU QUOTIDIEN



Dr. Wighard Strehlow

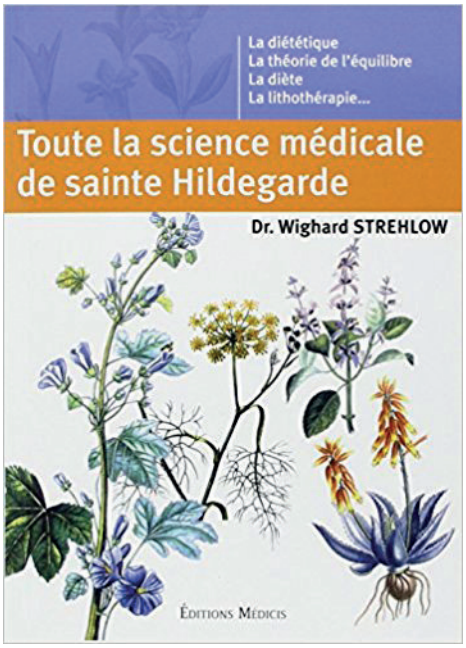
Éditions Guy Trédaniel, 2003

L'auteur rappelle les bases de la médecine de Hildegarde de Bingen, ce qui en fait l'originalité : première médecine chrétienne et première médecine holistique, incorporant la psychothérapie, découvrant la psychosomatique, établissant le rôle des forces de défense personnelles et constatant, en définitive, que Dieu seul guérit.

Il souligne le caractère inspiré des révélations de cette visionnaire et l'ampleur des travaux de défrichement du Docteur Hertzka et des siens, soit quarante années de recherche et de mise à jour, compte tenu des acquisitions de la science moderne.

Il passe ensuite en revue les pathologies et fait de ce petit livre une sorte de bréviaire familial, présentant et expliquant les recettes de Sainte Hildegarde. Ouvrage de référence facile à consulter, ce livre vous accompagnera au jour le jour.

TOUTE LA SCIENCE MÉDICALE DE SAINTE HILDEGARDE



Dr. Wighard Strehlow

Éditions Médicis, 2008

Nos habitudes alimentaires et les aliments industriels sans aucune valeur nutritive et souvent trop riches en protéines animales, graisses, sucres et sel, sont la source d'un grand nombre de maladies et problèmes de santé actuels. Pourtant, les aliments sont l'un des moyens qui nous sont offerts pour conserver et retrouver la santé. À cet égard, la thérapie alimentaire développée par sainte Hildegarde de Bingen il y a plus de 900 ans, à base de fruits, de légumes et de céréales complètes dont les vertus curatives ne sont plus à démontrer, apparaît comme la réponse appropriée à ces questions.

En exposant les bases de la médecine d'Hildegarde ainsi que ses différentes approches thérapeutiques, comme la diététique ou la théorie de l'équilibre, le docteur Wighard Strehlow nous donne toutes les informations nécessaires pour nous aider à traiter efficacement nombre de maladies, et tout particulièrement les affections chroniques, si difficiles à vaincre. Il nous livre également le secret de ses baumes et élixirs ainsi que tous les renseignements utiles sur ses remèdes et sur l'usage correct des herbes médicinales.

Deux index des remèdes et des maladies font, de cet ouvrage pratique et de référence, un livre qui vous accompagnera au jour le jour.

SOIGNER SON INTESTIN ET SON APPAREIL DIGESTIF
SELON HILDEGARDE DE BINGEN

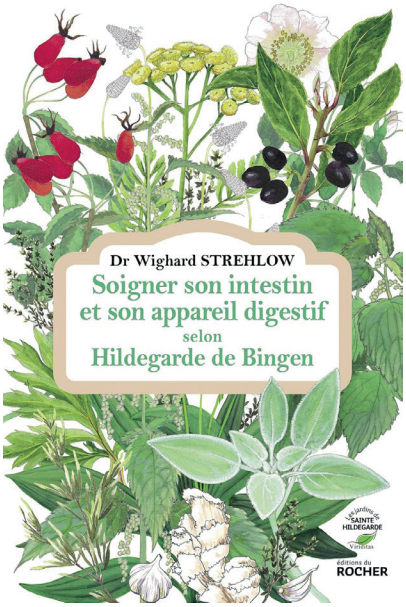
Dr. Wighard Strehlow

Édition Les Jardins d'Hildegarde - Éditions du Rocher, 2020

Ce livre, consacré essentiellement aux maladies de l'appareil digestif, démontre que la nourriture et la boisson maintiennent à l'unisson le corps et l'âme. Les troubles les plus fréquents dont souffre l'homme moderne y sont décrits : maux de ventre, ballonnements, digestion difficile, diarrhée, constipation, colites, allergies alimentaires...

Chacun de nous a la chance de pouvoir collaborer activement au maintien de sa propre santé d'une manière responsable, en adoptant un art de vivre et de se nourrir raisonnable, en choisissant des aliments de qualité et en réapprenant à les préparer.
Les recommandations d'Hildegarde de Bingen réalisent parfaitement cet idéal de vie et de santé !

Le Dr Wighard Strehlow, Docteur en Sciences et Naturothérapeute, est la référence dans le domaine de la médecine hildegardienne qu'il pratique depuis vingt ans.
Depuis 1993, il dirige le premier centre de cure hildegardien, situé au bord du lac de Constance, dans lequel la science médicale hildegardienne est pratiquée avec succès.



Ancienne édition



SOIGNER LES MALADIES RHUMATISMALES
SELON HILDEGARDE DE BINGEN

Dr. Wighard Strehlow

Édition Les Jardins d'Hildegarde - Éditions du Rocher, 2022

Les principes établis au XII[e] siècle par Hildegarde de Bingen sont une référence incontournable de la santé naturelle et offrent un complément efficace à la médecine conventionnelle, et cela avec des effets secondaires bien moindres, voire inexistants.

Environ 80 % des manifestations rhumatismales et plus de 90 % des signes de la goutte sont provoqués par le mode de vie et l'alimentation. Le programme de santé de ce livre, suivant les recommandations d'Hildegarde de Bingen, nous donne plus d'une centaine de traitements naturels contre les rhumatismes et la goutte ainsi que des mesures de désintoxication du corps et de l'âme, et des règles d'alimentation spécifiques.



Ancienne édition



LA SANTÉ DE LA FEMME
SELON SAINTE HILDEGARDE

Dr. Wighard Strehlow

Édition Les Jardins d'Hildegarde – François-Xavier de Guibert, 2021

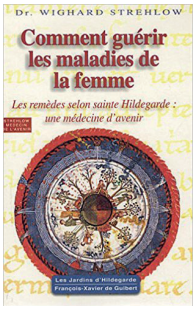
Sainte Hildegarde est un modèle pour toutes les femmes qui ne veulent pas se résigner à ce que la ménopause soit le début de la dégénérescence du corps et de l'esprit, mais, au contraire, considèrent que c'est le début d'une vie nouvelle et heureuse. À l'âge de cinquante ans, elle déployait une activité étonnante, fondait son propre monastère, composait un opéra, rédigeait plusieurs livres sur les remèdes naturels, spirituels et cosmiques, entreprenait de longs voyages à pied, à cheval ou en bateau. Même très âgée, elle intervenait encore par ses critiques et conseils dans la vie politique de son époque.

Vous trouverez dans ce livre les informations essentielles sur les moyens et méthodes qui permettent de guérir les maladies féminines, telles que sainte Hildegarde nous les a expliquées. Elle peut vous étonner par ses connaissances sur la sexualité des hommes et des femmes, le choix d'un conjoint, la conception, les remèdes contre l'infertilité et le risque de perdre un fœtus.
Les directives qu'elle donne faciliteront votre choix de remèdes et de méthodes naturelles pour guérir les troubles de la régulation hormonale, appliquer des moyens simples et efficaces en cas de problèmes de menstruation, résoudre les difficultés à vivre la ménopause, trouver une protection naturelle contrel'ostéoporose et le cancer du sein.

De nombreuses maladies spécifiquement féminines, en particulier le cancer du sein, peuvent se développer par un manque de purification du sang, ou à la suite d'un arrêt subit des règles après une opération chirurgicale, ou suite à l'ablation de l'utérus. Un moyen de prévention efficace serait dans ce cas une simple saignée, pratiquée selon sainte Hildegarde.



Ancienne édition

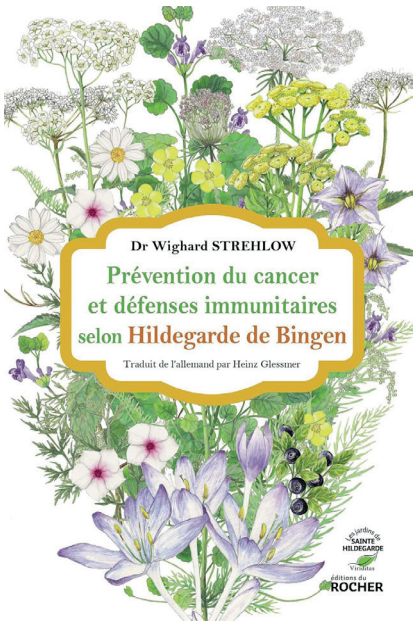


PRÉVENTION DU CANCER ET DÉFENSES IMMUNITAIRES
SELON HILDEGARDE DE BINGEN

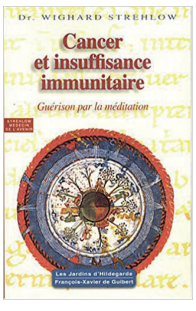
Dr. Wighard Strehlow

Édition Les Jardins d'Hildegarde - Éditions du Rocher, 2021

Au XII[e] siècle, la bénédictine Hildegarde de Bingen a observé de grands principes de santé qui sont aujourd'hui une référence incontournable de la santé naturelle. Elle a décrit le milieu favorable à la maladie où se développent les agents infectieux à l'origine du cancer. Stimulation du système immunitaire et entretien de la santé intestinale selon les principes hildegardiens permettent une prévention du cancer et d'autres maladies. Ils rejoignent les découvertes les plus récentes de la médecine moderne sur l'alimentation anticancer.



Ancienne édition



SOIGNER LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES
SELON HILDEGARDE DE BINGEN

Dr. Wighard Strehlow

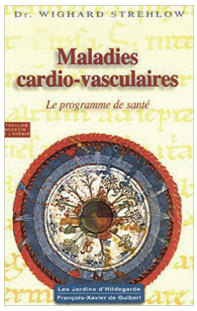
Édition Les Jardins d'Hildegarde - Éditions du Rocher, 2022



Si les maladies du cœur prennent aujourd'hui la première place sur la liste des causes de décès, devant le cancer, nous devons y voir un signal d'alarme indéniable.

La société a besoin d'un renouveau spirituel. De ce point de vue, l'art de guérir de sainte Hildegarde est révolutionnaire, car elle prend en considération tous les facteurs qui sont déterminants pour ce renouveau médical. En arrière-fond de cet art de guérir de sainte Hildegarde, nous distinguons clairement une méthode sous forme de six règles d'or.
Ces règles sont la base de ce livre :
1. Puiser les remèdes dans le trésor de la création,
2. Transformer les aliments en remèdes,
3. Chercher à atteindre un équilibre sain entre le travail et la détente,
4. Maintenir l'équilibre entre sommeil et phase active,
5. Nettoyer, purifier le corps et solliciter les moyens de défense propres de l'organisme par des saignées, extraction de sang par ventouses ou sangsues, (moxibustion), des bains et du sauna,
6. Purifier l'âme et stimuler les ressources de guérison spirituelles universelles, que l'on trouve dans sa foi, en pratiquant le jeûne.

Ancienne édition

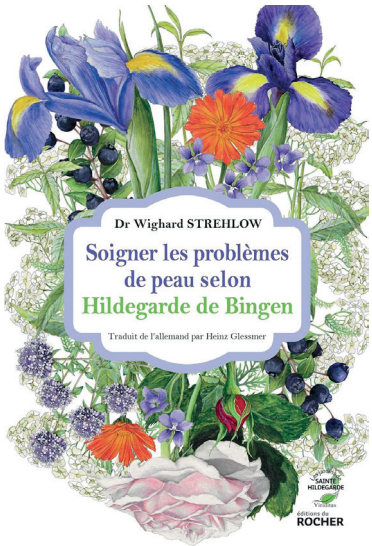


Les remèdes et méthodes décrits dans ce livre sont le fruit d'une recherche active de l'art de guérir de sainte Hildegarde, qui ont été mis en pratique dans la Maison de Cure de sainte Hildegarde, à Allensbach sur les bords du lac de Constance, pendant dix ans.

SOIGNER LES PROBLÈMES DE PEAU
SELON SAINTE HILDEGARDE

Dr. Wighard Strehlow

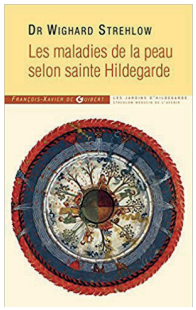
Édition Les Jardins d'Hildegarde - Éditions du Rocher, 2021



L'adage « la peau est le miroir de l'âme » est d'actualité chez les psychosomaticiens d'aujourd'hui. Sainte Hildegarde avait déjà compris, il y a 800 ans, que les causes des affections cutanées, visibles à l'extérieur se trouvent au plus profond de soi, comme le miroir lié à son reflet.

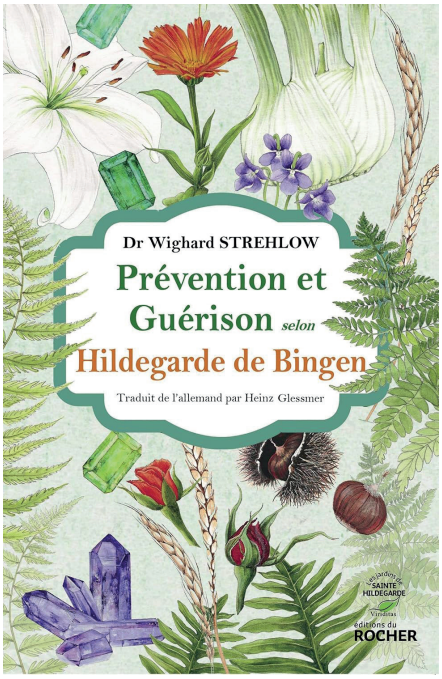
Ce livre propose plus de 300 remèdes et méthodes pour rompre le cercle vicieux des maladies de la peau. Des solutions simples : achillée-millefeuille et baume de violette pour la cicatrisation, compresses de verveine pour les abcès, électuaire de poire pour la flore intestinale étayés de témoignages illustrant l'efficacité de cette thérapie.

Ancienne édition



L'auteur, fort de son expérience, nous fait entrer dans cette médecine intemporelle brisant le cercle vicieux des maladies de peau chroniques et incurables.

PRÉVENTION ET GUÉRISON
SELON HILDEGARDE DE BINGEN



Docteur Wighard Strehlow

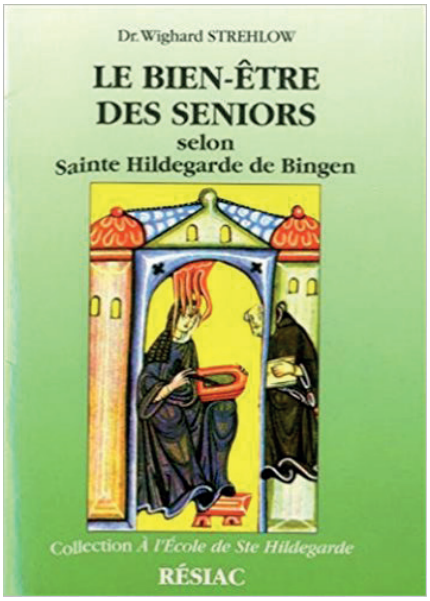
Édition Les Jardins d'Hildegarde - Éditions du Rocher, 2020

La médecine d'Hildegarde de Bingen, religieuse bénédictine du XII[e] siècle, est plus actuelle que jamais. Parallèlement au progrès dans le domaine médical, on observe le développement de nombreuses maladies chroniques dites « de civilisation », dont le cancer, les rhumatismes ou le diabète...

Dans cet ouvrage, le naturopathe allemand Wighard Strehlow partage le fruit de plus de trente années d'expérience d'une médecine holistique aux résultats surprenants, prenant en compte le lien entre le corps, l'âme et l'esprit. Il propose un programme de cure complet, avec des traitements spécialement élaborés, qui reposent sur cette œuvre géniale selon laquelle l'homme doit vivre en harmonie avec une nature faite pour lui.

Wighard Strehlow, docteur en sciences et naturothérapeute, a dirigé de 1993 à 2003 la maison de cure de Sainte-Hildegarde sur les rives du lac de Constance et a publié plusieurs ouvrages de référence sur la médecine hildegardienne, dont Guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen.

LE BIEN-ÊTRE DES SENIORS
SELON SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN



Dr. Wighard Strehlow

Éditions Résiac, 2015

Si la science actuelle se préoccupe de la santé de la population et de sa longévité, l'OMS tire la sonnette d'alarme par les études et statistiques qu'elle publie sur les maladies dites « de civilisation » qui concernent principalement les pays riches où l'on a enfin pris conscience de l'importance de l'alimentation pour la santé.

Sainte Hildegarde de Bingen, moniale bénédictine (1098-1179), a reçu cette connaissance par révélations divines, attestées par le Pape Eugène III. Son message a traversé les siècles et sa mise en pratique a confirmé son efficacité.

L'auteur a lui-même fondé une clinique en Allemagne qui dispense des soins selon les préceptes de la sainte. Vous trouverez énoncé ici l'art de vivre préconisé par sainte Hildegarde en vue de notre bien-être sur tous les plans, afin de goûter au mieux cet âge de la retraite, en préservant la verdeur de nos facultés tant au niveau physique que psychique et spirituel.

ADIEU TRISTESSE

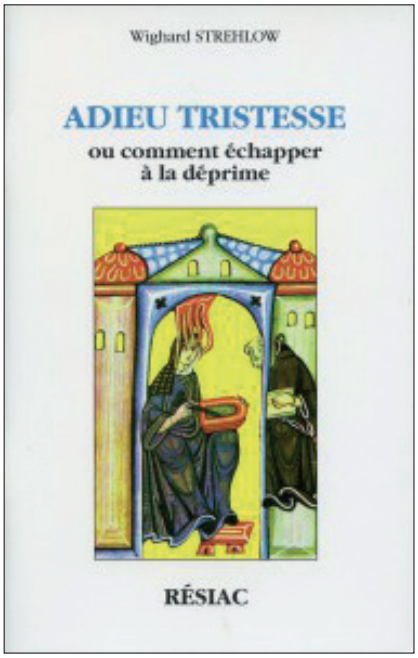
Dr. Wighard Strehlow

Éditions Résiac, 2011

Tristesse et déprime, pessimisme et désespoir, multiples sont les mots qui disent les maux de l'âme : mal métaphysique, mal de vivre que nombre de nos contemporains ont tant de mal à vivre !

Adieu tristesse ! Cri de délivrance, cri de renaissance à la clarté que nous clame sainte Hildegarde : depuis la nuit des temps, sa thérapie chasse les nuits de l'âme. Épeautre, psyllium, pyrèthre, fenouil, réglisse, hysope, violette... le ciel a fait don généreux à la terre avec ces « psychotoniques » savamment dosés auxquels viennent encore s'ajouter les pierres fines aux vertus cachées.

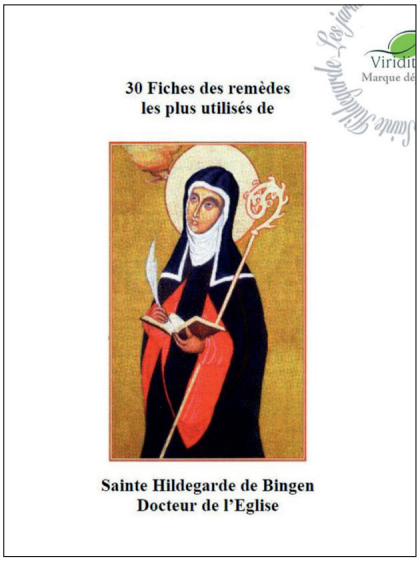
Vous voulez retrouver votre joie de vivre ? Retrouvez d'abord le chemin du ciel : ces remèdes révélés à l'abbesse mystique de Bingen libèrent dans ces pages toute leur puissance de guérison.



30 FICHES DES REMÈDES LES PLUS UTILISÉS
DE SAINTE HILDEGARDE

Les jardins d'Hildegarde

30 fiches sur 50 remèdes de sainte Hildegarde



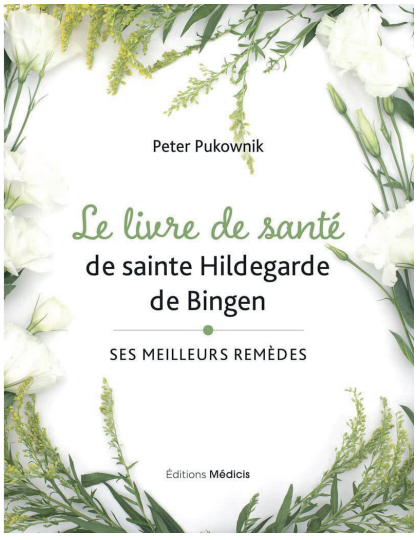
LE LIVRE DE SANTÉ
DE SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN SES MEILLEURS REMÈDES

Peter Pukownik

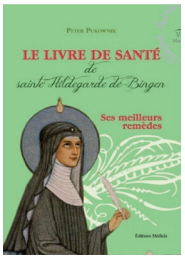
Édition Médicis, 2022

Hildegarde de Bingen, célèbre moniale bénédictine du Moyen Âge, est une guérisseuse visionnaire qui a rédigé de nombreux ouvrages sur les bienfaits des plantes, des minéraux ou de la musique. Les remèdes de cette pionnière de la naturopathie sont toujours d'actualité – la plupart étant confirmés par la science. Selon Hildegarde, la santé est un processus dynamique qui implique de nouvelles habitudes, le renoncement à nos comportements pathogènes, le respect des rythmes de la vie et une relation consciente avec la nature.

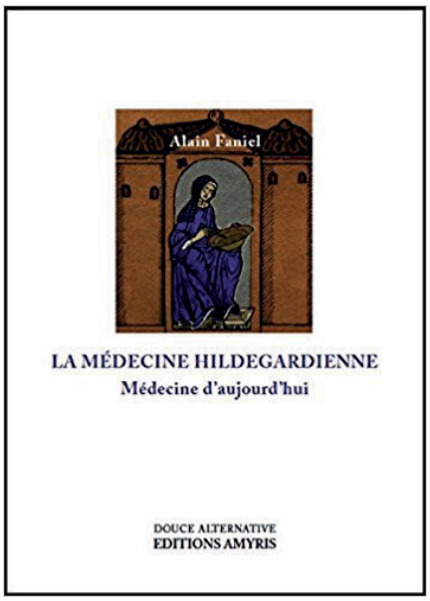
Cet ouvrage présente les meilleures recettes d'Hildegarde, composées d'aliments et de plantes, pour prévenir les maladies, guérir de façon naturelle et conserver la santé. Pour chaque situation – stress, digestion, renforcement du système immunitaire, perte de poids... –, vous trouverez des conseils précieux. Un programme de jeûne thérapeutique est également inclus, pour vous permettre de purifier votre corps et votre esprit.



Ancienne édition



LA MÉDECINE HILDEGARDIENNE
MÉDECINE D'AUJOURD'HUI



Alain Faniel

Édition Amyris, 2015

Depuis une trentaine d'années, la figure d'Hildegarde de Bingen est de plus en plus connue du grand public. Mais pourquoi cet engouement ? Quelle est donc cette « médecine hildegardienne » qui indique comment vivre dans la joie et en bonne santé tout en proposant des remèdes pour retrouver cette santé et cette joie de vivre quand on en est momentanément éloigné ?

Hildegarde de Bingen, abbesse bénédictine du XII[e] siècle, est l'auteur de nombreux écrits visionnaires et d'un livre de conseils médicaux qui a inspiré de nombreux médecins et naturopathes partout en Europe.

Alain Faniel nous présente cette médecine hildegardienne qu'il a croisée pour la première fois à l'occasion de son mémoire de fin d'études. Il nous permet de découvrir la vie et l'œuvre d'Hildegarde et particulièrement ses écrits médicaux ; il examine sa conception de l'homme et les fondements de sa médecine et aborde l'importante question de l'alimentation et du mode de vie qu'elle préconise ; il nous propose de nous mettre à l'écoute d'un message vieux de neuf siècles et pourtant toujours actuel pour une vie harmonieuse et équilibrée.

Ainsi, le lecteur est invité à porter sur cette médecine hildegardienne un regard curieux et critique et surtout à l'expérimenter pour son bien-être et sa santé.

LES SECRETS DE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
DE SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN



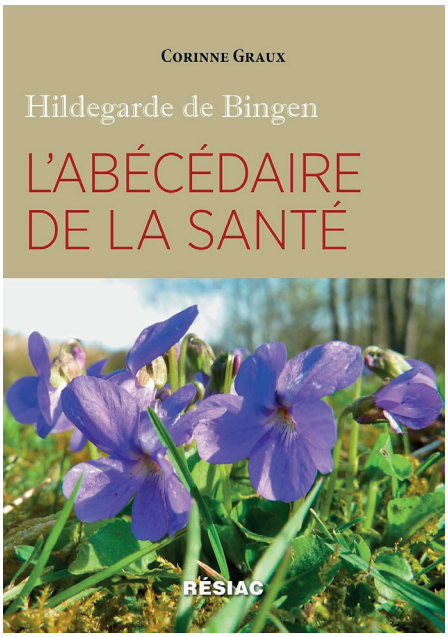
Daniel Maurin

Édition Jouvence, 2022

« Sainte Hildegarde nous donne cette vision de l'Homme total (corps, esprit et âme), en nous conduisant aux sources de la santé. »

Voici un livre précieux qui nous délivre le message de sainte Hildegarde de Bingen, une religieuse du XII[e] siècle qui reçut des « révélations divines » sur l'origine des maladies et leur traitement, reposant sur une vision globale de l'être humain. Aujourd'hui, de nombreux médecins ne cessent de s'étonner de la justesse de ses conseils. Mais le plus surprenant est l'actualité de cet ouvrage.
Alors que la nécessité d'une vie spirituelle et l'importance d'une hygiène de vie se font chaque jour plus évidentes, voici une approche synthétique qui nous enseigne magistralement l'art de ne pas tomber malade et de vivre dans l'harmonie, la sérénité et la joie.

L'ABÉCÉDAIRE DE LA SANTÉ
HILDEGARDE DE BINGEN



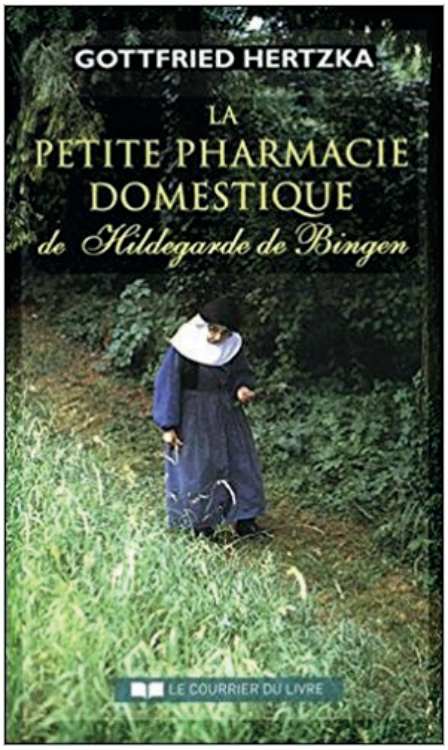
Corinne Graux

Éditions Résiac, 2018

Dans le cadre de sa profession de naturopathe, spécialisée dans l'hygiène de vie de sainte Hildegarde, l'auteur a pu constater les bienfaits de cette thérapie auprès de personnes atteintes de pathologies diverses. Elle est donc partie des traductions allemandes fidèles aux écrits latins originels de la sainte pour proposer au grand public un ouvrage pratique. Sainte Hildegarde nous indique les aliments capables de réveiller notre force vitale et nous oriente vers cette capacité d'autoguérison que nous possédons tous. Selon la nature de l'aliment qui, d'après Hildegarde, est chaude, froide, sèche, humide, nos humeurs corporelles se rééquilibrent naturellement. C'est ce qu'elle appelle « la subtilité », la vertu cachée de l'aliment ou de la plante. « L'art de vivre de sainte Hildegarde n'est pas un régime sévère où l'on finit par dépérir moralement et physiquement à force de se priver. Bien au contraire ! Son message a pour seul but de rendre l'homme heureux dans son esprit et dans sa chair ».

336 pages présentent clairement les plantes ainsi que des recettes adaptées à tous vos maux du quotidien : le fenouil pour la vue, l'élixir de persil pour le cœur, le lierre terrestre pour les acouphènes, la pulmonaire pour l'asthme, le miel au galanga pour les crises d'épilepsie, la crème camphrée pour les accès de colère... Un tableau indique les aliments recommandés et ceux déconseillés. Recherche alphabétique à partir d'une maladie ou d'un organe. Très pratique.

LA PETITE PHARMACIE DOMESTIQUE
DE HILDEGARDE DE BINGEN



Dr. Gottfried Hertzka

Édition Le courrier du livre, 2015

Sainte Hildegarde de Bingen, l'une des femmes les plus intéressantes du Moyen Âge, a reçu de Dieu, par voie surnaturelle (charisme des visionnaires), un aperçu des mystères de la création et des forces curatives de la nature.

Le Docteur Gottfried Hertzka a redécouvert à notre usage la médecine de l'abbesse des bénédictines de Rupertsberg et l'a rendue accessible tant aux spécialistes qu'au public.

Sainte Hildegarde sait nous conseiller pour les maux d'estomac, les rhumatismes, la faiblesse du cœur, les éruptions cutanées, la nervosité, la mélancolie et bien d'autres misères... Dieu nous a préparé tant de remèdes dans la nature, prêts à l'emploi ! Nous n'avons qu'à nous servir !
Laissons sainte Hildegarde nous ouvrir les yeux et nous guider dans le jardin paradisiaque de la création divine.

EN BONNE SANTÉ TOUTE L'ANNÉE

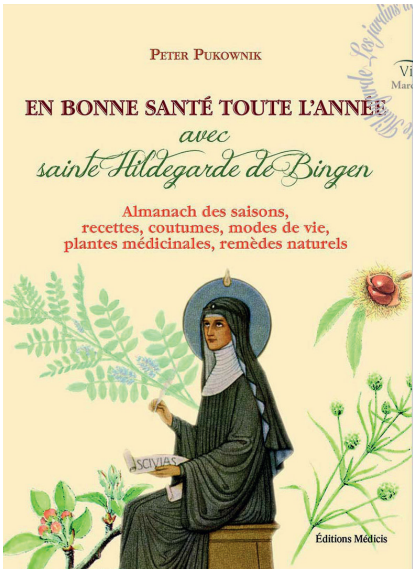
AVEC SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN

ALMANACH DES SAISONS, RECETTES, COUTUMES, MODES DE VIE, PLANTES MÉDICINALES, REMÈDES NATURELS

Peter Pukownik

Édition Médicis, 2015

La naturopathie exposée par sainte Hildegarde met l'accent sur les liens entre l'homme et le cosmos. Elle décrit les effets divers des vibrations énergétiques des herbes, des fruits, des minéraux et des métaux sur le corps, l'âme et l'esprit humains. Peter Pukownik, grand connaisseur d'Hildegarde, nous transmet dans ce manuel son large savoir illustré par ses expériences, des informations précieuses et des suggestions utiles pour se nourrir de façon saine, nettoyer et guérir le corps et l'esprit dans le respect du rythme des saisons. La présentation sous forme d'un almanach très concret, magnifiquement illustré et accompagné de recettes détaillées, facilite la mise en pratique pour tout lecteur intéressé et motivé, qui veut aller vers plus de santé et de bien-être.

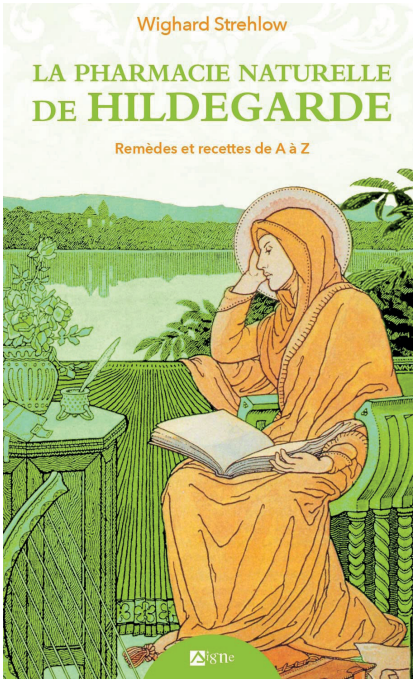


LA PHARMACIE NATURELLE DE HILDEGARDE

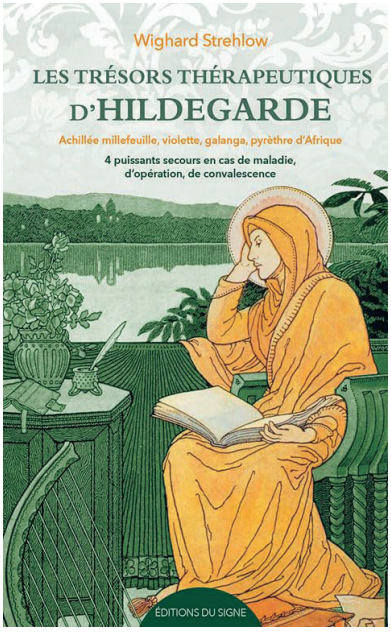
de Wighard Strehlow

Édition Signe, 2023

La Pharmacie naturelle de Hildegarde est une version élargie et plus détaillée pour tous ceux qui souhaitent approfondir le sujet. Les recettes originales transmises de génération en génération contiennent notamment les quantités exactes des différents ingrédients qui sont à utiliser ainsi que les instructions précises pour que chacun puisse préparer ces remèdes à la maison. Toutes les recettes contenues ont fait leurs preuves des milliers de fois au cours des 30 années de pratique de Wighard Strehlow. Elles sont complétées par de nombreux détails phytosanitaires et scientifiques concernant leur composition et leurs effets.



LES TRÉSORS THÉRAPEUTIQUES D'HILDEGARDE

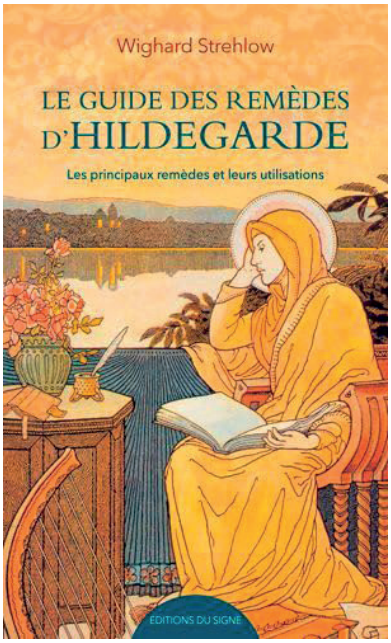


Dr. Wighard Strehlow

Éditions du Signe, 2019

Un guide pratique des principales plantes médicinales d'Hildegarde de Bingen. L'achillée millefeuille, la violette, le galanga et le pyrèthre d'Afrique sont de véritables remèdes miracles et ne devraient manquer dans aucune pharmacie familiale ou de voyage. Sous forme de poudre, pour prendre en tisane, pour appliquer en compresses ou en pommade, ces quatre plantes médicinales exceptionnelles recommandées par Hildegarde de Bingen constituent un véritable arsenal à utiliser dans toutes les situations de la vie : premiers soins en cas de blessure, protection contre les infections, diminution des inflammations, réparation de la peau, soin des plaies et des cicatrices, soutien en cas de souffrances psychologiques, prévention et accompagnement du processus de guérison en cas de maladies chroniques, prévention des accidents cardio-vasculaires, des attaques d'apoplexie, des pertes auditives voire même du cancer. Avec toutes les indications, les posologies et les dosages exacts.

LE GUIDE DES REMÈDES D'HILDEGARDE



Dr. Wighard Strehlow

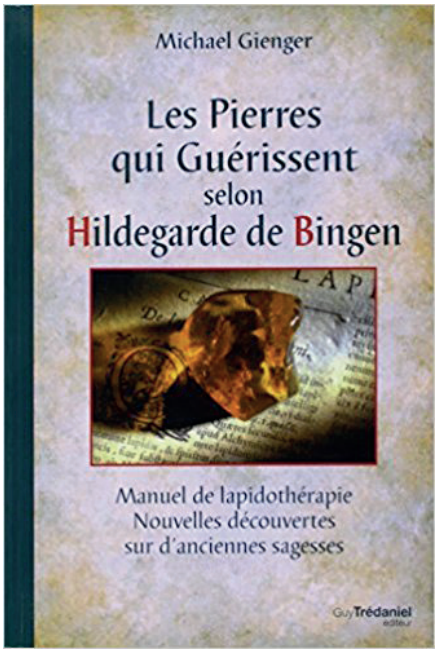
Éditions du signe, 2018

Classés par ordre alphabétique, ce guide présente les remèdes de sainte Hildegarde de Bingen, abbesse bénédictine du XII^{e} siècle, fruits de ses connaissances pharmacologiques sur les plantes. D'un simple coup d'œil, découvrez la composition, les propriétés thérapeutiques et la posologie de ces préparations. Le détail des symptômes des maladies et maux du quotidien permet de trouver rapidement le remède adapté.

Après plus de 30 ans de pratique, l'auteur Wighard Strehlow prouve l'efficacité des remèdes séculaires d'Hildegarde de Bingen.

LES PIERRES QUI GUÉRISSENT SELON HILDEGARDE DE BINGEN

MANUEL DE LAPIDOTHÉRAPIE, NOUVELLES DÉCOUVERTES SUR D'ANCIENNES SAGESSES



Michael Gienger

Édition Guy Trédaniel, 1998

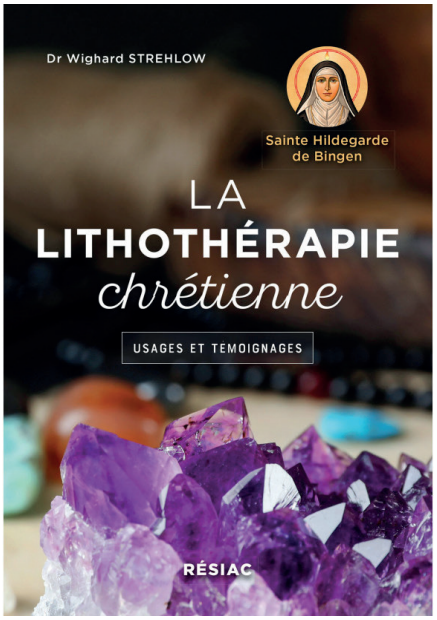
Rédigé il y a 850 ans, le *Lapis Lapidarium*, livre de Hildegarde de Bingen sur les pierres, est toujours d'actualité. Il décrit 24 pierres thérapeutiques, dont les effets sont confirmés par les expériences de la Lapidothérapie moderne. Bien plus, les métaphores utilisées par Hildegarde pour décrire la naissance de ces pierres, reflètent les acquisitions de la science d'aujourd'hui.

Pour la première fois, toutes les pierres thérapeutiques de Hildegarde de Bingen sont minéralogiquement définies avec précision et confrontées aux acquisitions de la science et de la médecine modernes. Des erreurs classiques sont également corrigées car, dans la littérature antérieure, huit pierres thérapeutiques sont souvent mal traduites, ou leur nom mal attribué.

Vous apprendrez ainsi comment utiliser au quotidien les pierres thérapeutiques d'Hildegarde de Bingen, pour le plus grand bien de votre santé.

LA LITHOTHÉRAPIE CHRÉTIENNE

DE SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN. USAGES ET TÉMOIGNAGES



Dr. Wighard Strehlow

Éditions Résiac, 2019

La lithothérapie connaît un regain d'intérêt depuis la deuxième moitié du XX^{e} siècle, avec la reconnaissance plus ou moins officielle des médecines douces orientales dont les praticiens ont désormais pignon sur rue dans presque tous les pays riches de la planète.
Mais tout « bon chrétien » peut se demander, à juste titre, s'il a le « droit » de se soigner avec des pierres gemmes, tant cette pratique curative est associée, dans les esprits, à l'ésotérisme et à son courant actuel : Le New Age.

La réponse du Saint-Siège est sans équivoque. Le 27 mai 2012, en proclamant sainte Hildegarde de Bingen docteur de l'Église, le pape Benoît XVI a vu et voit en elle « une moniale bénédictine au cœur de l'Allemagne médiévale, authentique maîtresse en théologie et grande experte des sciences naturelles et de la musique ».

Si la sainte ne s'est pas contentée de commenter la faune et la flore, mais aussi le monde minéral, c'est en raison d'une révélation d'ordre théologique sur Lucifer. En effet, Dieu avait orné de pierres précieuses son premier ange qui crut, dans son orgueil, qu'il était au moins l'égal du Créateur. Après l'avoir chassé du Ciel, Dieu a voulu que ces pierres demeurent sur la terre, qu'elles y soient des objets de bénédiction pour l'humanité, et qu'elles soient aussi utiles à la médecine. En ce cas, pourquoi ne pas profiter de leurs bienfaits ?

LES SECRETS D'HILDEGARDE :
L'EMPOISONNEMENT DE LA LICORNE



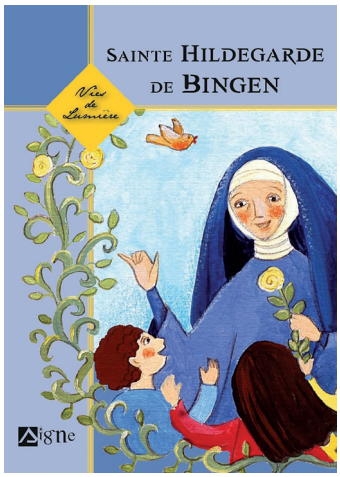
Soizic Graham

Édition Le Lys Bleu, 2020

Difficile d'avoir bientôt 11 ans et des amis qui sont déjà au collège ! Mais heureusement, tout cela est bel et bien fini... L'école primaire, c'est définitivement terminé. Maintenant, place aux grandes vacances ! L'année prochaine, une nouvelle vie commence pour Hildegarde avec un téléphone portable pour pouvoir garder le fil de sa vie et de celle de sa précieuse famille de cœur et de sang. Mais cette année, les vacances commencent d'une drôle de manière pour Hildie...

Alors qu'elle pense le déroulé de ses deux mois estivaux tout tracé, voilà qu'elle fait une rencontre surprenante : un petit poney blanc avec une corne unique, et qui plus est, au milieu de son front !! Alors qu'Hildie essaie de communiquer avec cette étrange apparition, elle s'aperçoit que ses camarades sont mystérieusement figés. Elle est seule face à un grand mystère et va devoir se débrouiller sans leur aide. Mais est-elle vraiment aussi seule qu'elle l'imagine ?

SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN



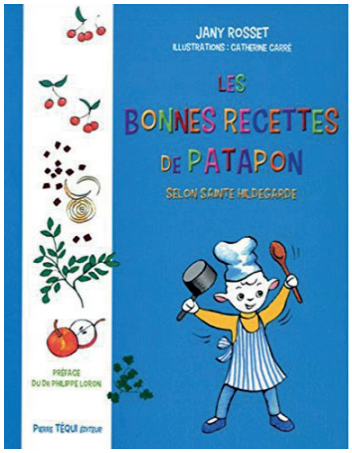
Simona Weinkopf, OSB

Éditions du Signe, 2023

Des petits livres en couleurs qui racontent la vie des saints aux enfants.

En septembre 2012, la « sibylle du Rhin » a été proclamée docteur de l'Église par le Pape Benoît XVI, devenant du coup la quatrième femme dans l'histoire de l'Église à recevoir cette reconnaissance, avec Thérèse d'Avila, Catherine de Sienne et Thérèse de Lisieux. Une bonne occasion donc de découvrir l'œuvre de cette mystique, visionnaire, botaniste, médecin, théologienne, musicienne, supérieure de communauté, femme engagée. Dans ses visions, la Création et la Trinité s'articulent avec bonheur dans un regard qui élargit les théologies trop scolastiques.

LES BONNES RECETTES DE PATAPON
SELON SAINTE HILDEGARDE



Janny Fournier-Rosset

Éditions Téqui, 2012

50 recettes pour être en bonne santé et plein de joie ! Cuisine avec Patapon des plats savoureux - soupes, salades, poissons, pâtes, desserts - dont les secrets nous ont été soufflés par sainte Hildegarde, une célèbre religieuse allemande qui a révélé au monde les bienfaits de nombreux aliments naturels...
Tu pourras aussi découvrir une alimentation saine et équilibrée et être fier de prendre soin de la bonne santé de ceux que tu aimes. Régalons-nous, c'est bon pour la santé du corps, c'est bon pour le moral !