

A dark, semi-transparent background image of Hildegard of Bingen. She is shown from the waist up, wearing her characteristic white habit and blue cloak. She holds a long, light-colored scroll or book in front of her. The word "ASCIVIAS" is visible on the scroll. In the upper left corner, there is a small illustration of a figure in a white robe holding a circular object. The name "HILDEGARDIS" is printed in large, light-colored capital letters across the top center of the background.

HILDEGARDIS



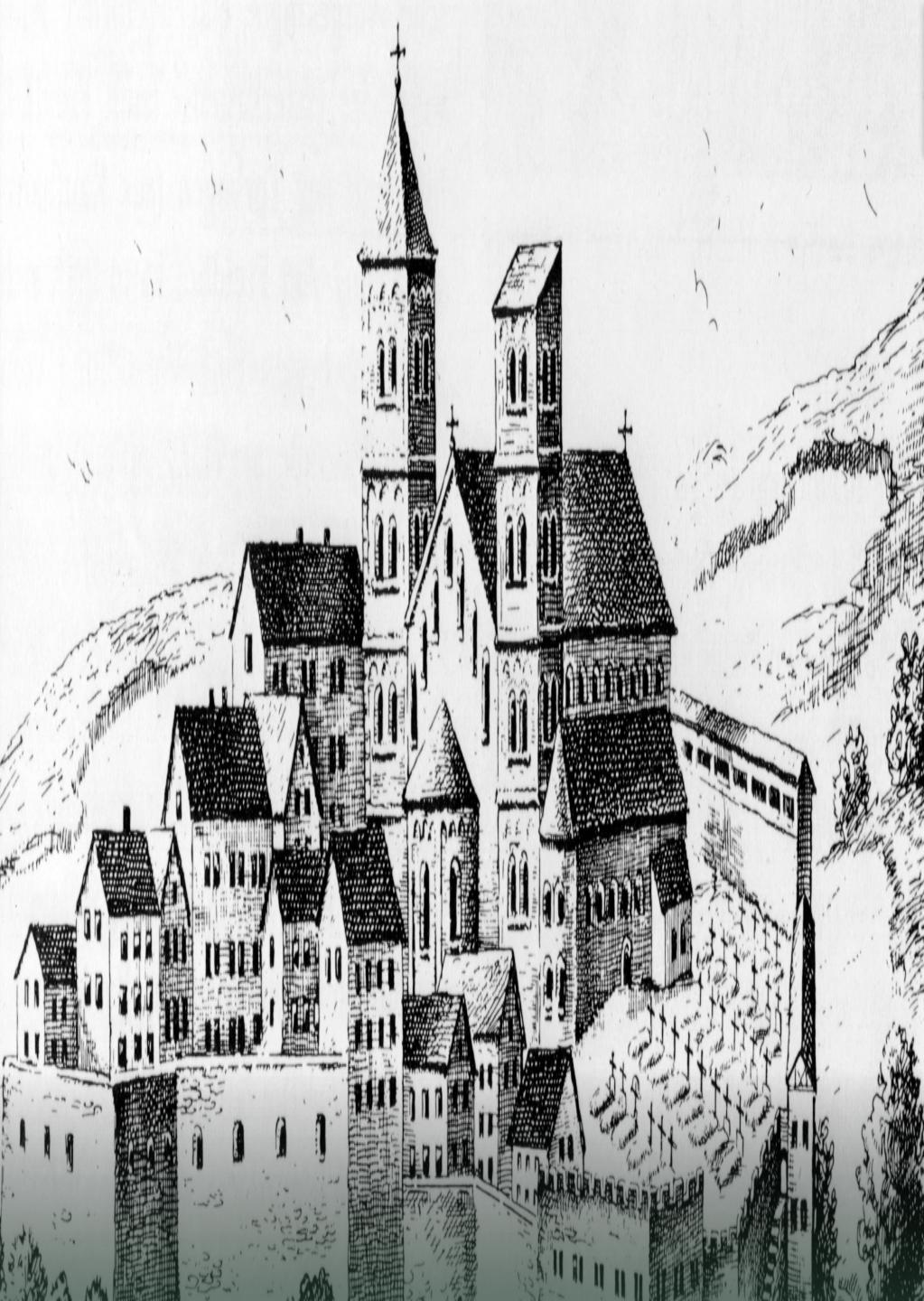
# La Médecine Sainte d'Hildegarde de Bingen

---

Une approche holistique de la santé au XI<sup>e</sup> siècle



Viriditas



# Qui était Hildegarde ?



**Abbesse, compositrice, mystique et guérisseuse allemande du XI<sup>e</sup> siècle**



Première femme médecin de l'histoire occidentale reconnue par l'Église



Auteur de « **Physica** » et "Causae et Curae"





# L'Homme Microcosme



Ut cœlum signis pœfurgens eſt duodenis  
 Sic hominis corpus assimilatur eis  
 Nam caput et facies Aries ſibi gaudet habere  
 Gutturis et colli ius tibi Tauri detur  
 Brachia aū manibus Geminis ſunt apta decēter  
 Naturam Lanci pectoris aula gerit  
 At Leo vult ſtomacū tenes ſibi vēdicat idem  
 Sed intefirius Virgo pœfesse petī  
 Ambas Libra nates: ambas ſibi vēdicat hancas  
 Scropio vult anum vultqz puendā ſibi  
 Inde sagittarius in corde vult dominatū  
 Amborum genuum vim Capricornus habet  
 Regnat in aquario crutum vis apta decēter  
 Pisibus eſt demum congrua planta pedum



L'être humain est un **reflet de l'univers**  
(macrocosme)



Tout est lié : le **corps, l'âme et l'esprit**



Guérir l'âme est **aussi important que guérir le corps**

Saturnus niger Jupiter vittatis Mars  
 ruber eſt Sol coecus Mercurius albus Mer  
 curius Luna Veneris ſunt. et dum quisquis  
 regnat nascitur puer ſic coloratus.

Signes bons	Signes indifferens
Aries Libra	Cancer Virgo Scropus
Sagittarius	Aquarius Piscis

Signes mauvais
Taurus Geminis
Leo Capricornus



Approche Holistique



# La Viriditas (La Force Verte)



Concept clé de la pensée hildegardienne



Énergie vitale **divine** présente dans la nature



La santé = "**verdeur**" et humidité vitale

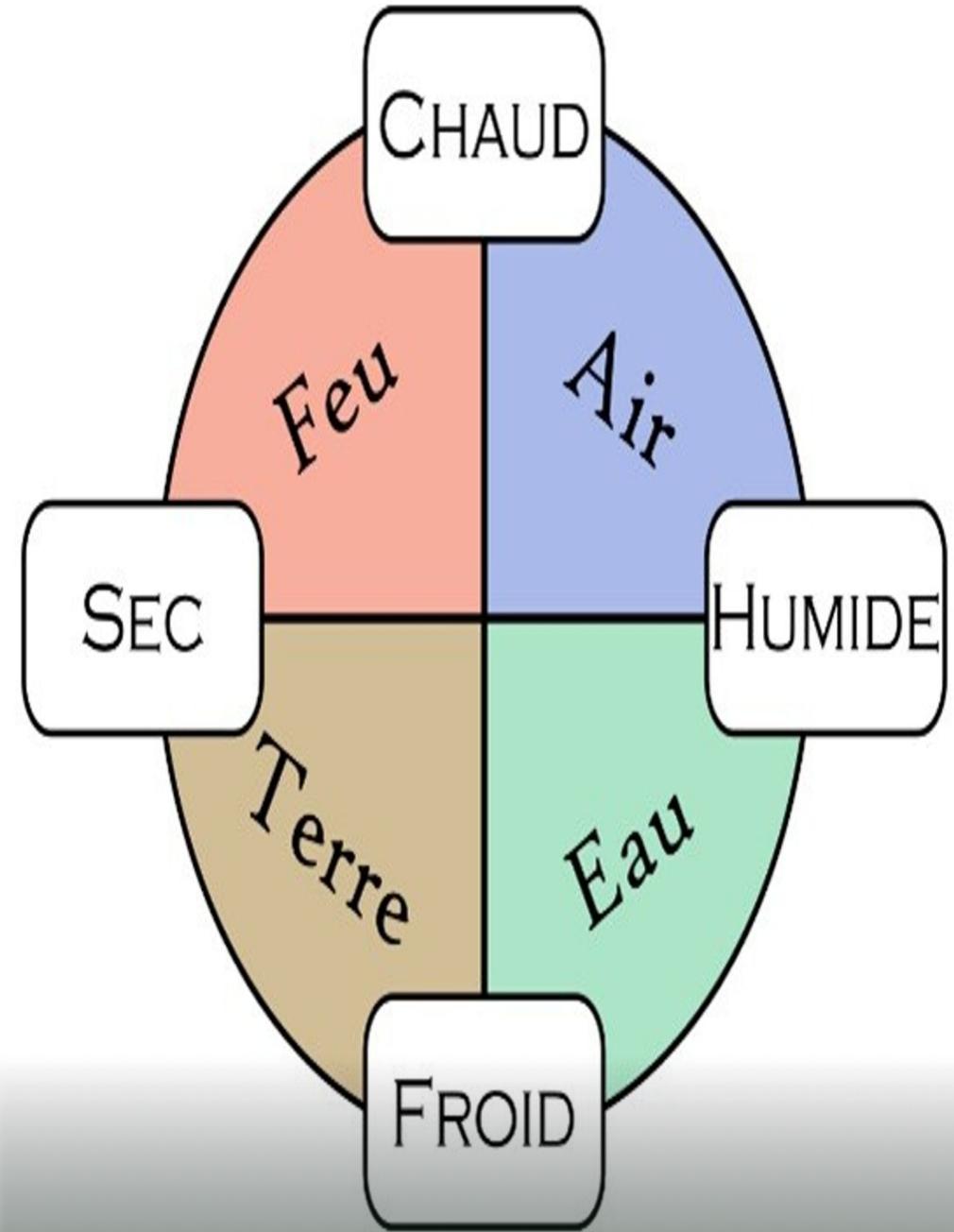


Viriditas

ID 30839202 © Djama86



# La Théorie des Quatre Humeurs



L'influence de la médecine grecque antique



## Sang

Air / Chaud / Humide



## Bile jaune

Feu / Chaud / Sec



## Bile noire

Terre / Froid / Sec



## Phlegme

Eau / Froid / Humide



**La maladie = déséquilibre**

# ¶1 La Diététique selon Hildegarde



"L'aliment est la première médecine"

- ✿ Manger des aliments **vivants** et de **saison**
- ✳ Éviter les aliments « **froids** » qui engourdissement l'esprit
- ✳ Les aliments sont porteurs de **Viriditas**



# L'Épeautre (Le blé des Gaulois)

La reine des céréales pour Hildegarde

- ✓ Riche en nutriments et digeste
- ♥ Renforce le **sang** et l'**esprit**
- ✓ Contrairement au froment moderne, il est **bien toléré**
- 🌿 Porteur de **Viriditas**



## Le Galanga (L'Aunée)

### L'épice "miracle"

- Proche du gingembre mais **plus doux**
- Stimule la **digestion** et la **mémoire**
- Prévient les **maladies cardiaques**
- Chasse la **tristesse**



## La Sauge (Le Salut)



"Pourquoi l'homme mourrait-il alors qu'il a la sauge dans son jardin ?"



**Antibactérien naturel**



Aide à la **digestion**



Soulage les **maux de gorge**



Combat la **fatigue**

# ✨ Les Épices précieuses



Cinnamon Allspice Cloves

## Muscade • Clou de girofle • Cannelle

- ⌚ Épices **coûteuses** mais essentielles
- 🔥 Pour **chauffer le corps**
- 🛡️ Lutter contre les **infections**
- ❤️ Renforcent la **circulation**



## 🍷 La Vinotherapie (Le Vin)

### L'eau ennoblie

- ♥ Bon pour la **circulation et le moral**
- ⚠ Attention à l'ivresse : **perte de maîtrise de soi**
- 🧪 Usage comme **solvant** pour les plantes
- 🌿 Porteur de **Viriditas**



# Comment réaliser un vinaigre médicinal ?



## Le Vinaigre Médicinal

### Le vinaigre de vin comme base de conservation



#### Recette du "vinaigre de 4 voleurs"

Pour se protéger des épidémies



Usage **externe** pour frictionner le corps



Préservation des **principes actifs**



Antiseptique **naturel**



# Les Gemmes et les Pierres Précieuses



## Les pierres ont des vertus thérapeutiques

Lithothérapie

- 🌿 **Émeraude** : contre les maux de tête et les maladies des yeux
- 🧘 **Améthyste** : pour calmer
- ❤️ Énergie vitale et **purification**
- ★ Connection avec la **Viriditas** divine



## ✖ Remèdes pour le système digestif

### Priorité absolue d'Hildegarde

L'estomac est le centre de la santé

🍸 **Vin de fenouil** : pour la digestion

🧪 **Sirop d'absinthe (faible dose)** : pour les troubles digestifs

🌿 **Anis** : contre les ballonnements

🌿 Restauration de la **Viriditas** digestive



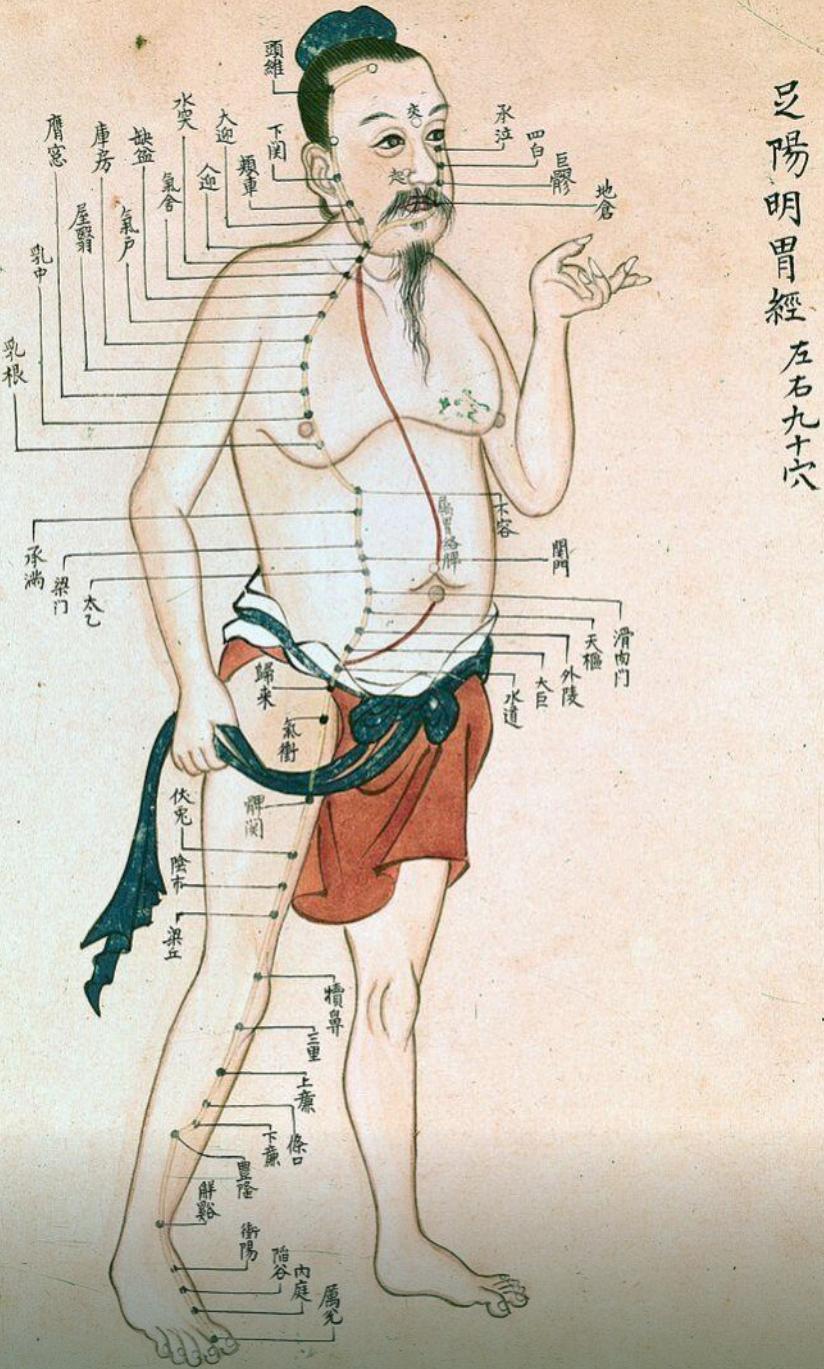
## 💡 Lutter contre la Mélancolie et la Dépression

### La mélancolie = excès de bile noire

- 🌿 **Le Galanga** : l'épice qui chasse la tristesse
- 🍸 **Vin de menthe** : pour réchauffer l'âme
- ☀️ **Le soleil** : source de vie et d'énergie
- 🎵 **La musique** : harmonise le corps et l'esprit



# La prévention des migraines



## Recette célèbre : Le "Confort"

Huile de laurier et cataplasmes frais



**Huile de laurier : application externe**



**Cataplasmes frais sur les tempes**



**Importance de la chaleur dans le cerveau**



**Restauration de la Viriditas cérébrale**



## Jeûne et Purification



**Le jeûne n'est pas une punition mais une purification**

**Jeûne intermittent** : pour alléger le corps et l'esprit

**Jours sans viande** : purification naturelle

Restauration de la **Viriditas** spirituelle

Harmonisation entre **corps et âme**



## 💡 L'Hygiène de vie (Règles de vie)

### Maintenir l'équilibre spirituel et corporel



**Sommeil** : se coucher tôt, respecter les cycles naturels



**Air pur** : promenades en forêt, ventilation des espaces



**Activité modérée** : marche, travaux manuels, exercices doux



**Prière et méditation** : connexion avec le divin



## ↗ La Médecine Hildegardienne aujourd'hui

### Un regain d'intérêt moderne



**Épeautre et graines de germe de blé** : utilisés en naturopathie



**Allemagne et Autriche** : consultations basées sur ses principes



Renouveau de la **Viriditas** dans la médecine naturelle



**Recherche moderne** : validation scientifique des remèdes traditionnels

# ✨ Conclusion et Messages Clés



**La nature est notre allié**

(Viriditas)



**La nourriture est ton premier médicament**



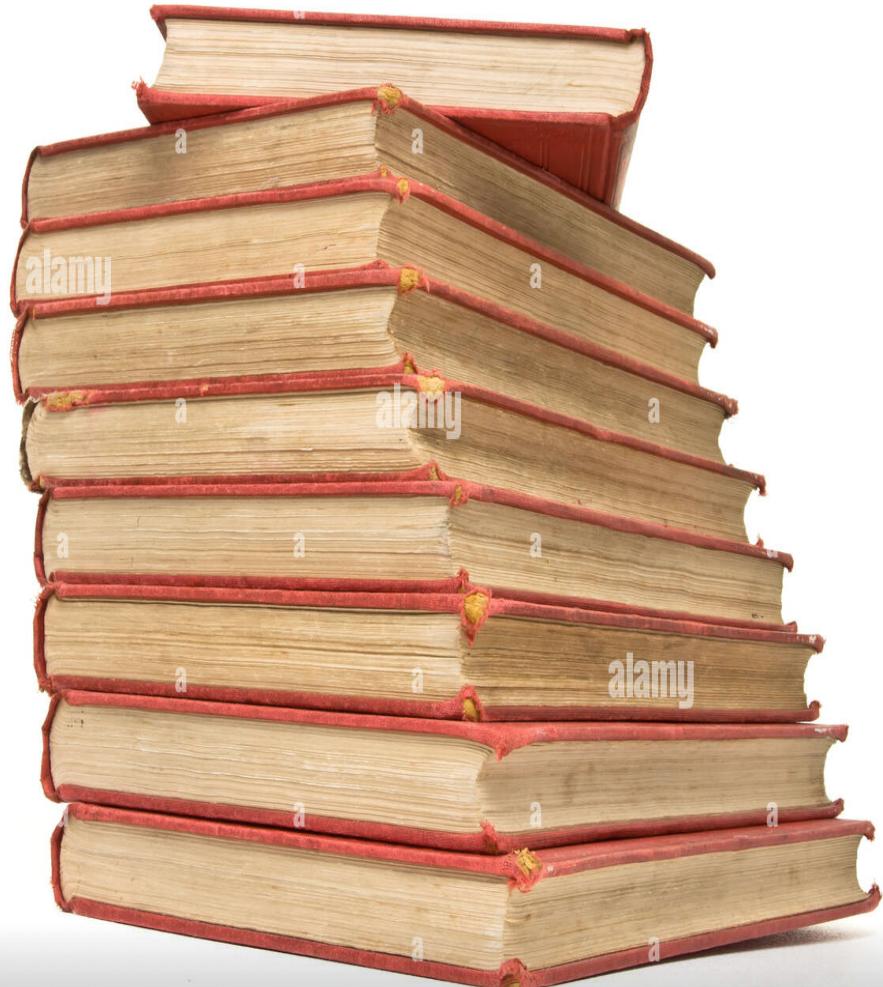
**L'équilibre entre corps et âme**



**Sagesse intemporelle pour le bien-être**



# Bibliographie et Ressources



## Œuvres majeures d'Hildegarde de Bingen



### "Physica" (Le Livre des Subtilités des Créatures)

Étude des plantes, minéraux et animaux



### "Causae et Curae" (Les Causes et les Remèdes)

Traité médical et philosophique



### Sites web sur l'Hildegardisme

Instituts, centres de naturopathie et associations