

## **L'art de bien jeûner, selon Sainte Hildegarde de Bingen**

Avant-gardiste, Hildegarde recommandait la pratique de jeûnes réguliers. Puisque selon elle, la perturbation des humeurs est à l'origine des maladies, il est nécessaire de purifier l'organisme pour éliminer les toxines mais également de libérer l'âme de ses vices et préjugés.

Le jeûne était toutefois quelque peu différent de notre approche contemporaine puisqu'une soupe de jeûne (de la semoule d'épeautre avec un peu de légumes) était servie le midi. Elle avait pour but de réchauffer l'estomac et le corps.

Sainte Hildegarde conseille aussi des saunas pour se libérer de la colère ou des marches salvatrices dans la nature, non sans nous rappeler le concept actuel de jeûne et randonnées. « Celui qui n'est pas entièrement en bonne santé, mais pas non plus malade, va avoir la santé grâce au jeûne modéré. Même ceux qui sont en bonne santé doivent faire cette cure, puisque cela maintient leur santé pour qu'ils ne tombent pas malades », écrit-elle. Le jeûne a par conséquent pour elle une dimension à la fois préventive et thérapeutique.

Les jeûnes hildegardiens sont optimisés grâce à la pratique de la saignée, qui évacue les mauvais sucs et purifie le sang de tous les poisons, notamment la bile noire, et à l'application de ventouses : tout comme la saignée, la scarification (petite incision sur laquelle on pose la ventouse) draine le tissu conjonctif de ses toxines et permet la guérison des maladies chroniques.

Les bienfaits du jeûne sont bien évidemment on ne peut plus d'actualité... et au cœur de la naturopathie moderne.

Il est intéressant de noter qu'Hildegarde parle de « jeûne modéré », ce qui peut faire écho à la pratique très plébiscitée du jeûne intermittent qui consiste à ne s'alimenter que pendant une période de huit heures par jour. Pendant les seize heures restantes, on s'abstient de manger, tout en continuant de boire eau, tisane ou bouillon. Il suffit, par exemple, de sauter le petit déjeuner et de ne manger qu'entre midi et 20 heures.

Spécialiste des plantes, voici quelques plantes qu'elle recommandait en période de jeûne.

# CORIANDRE / GINGEMBRE

- Tonique du système nerveux
- Excitant, tonifiant, stimulant  
(éviter le soir)
- Carminatif:  
Élimine les gaz intestinaux  
l'aérophagie
- Antispasmodique
- Antiseptique

# GALANGA

Troubles cardiaques :

arythmie (palpitations), douleurs, faiblesse, vertiges

- Troubles de la circulation sanguine (hypertension) et digestive (gaz)
- Antispasmodique
- Antiinflammatoire
- Maux de tête
- Permet de bien supporter les crises de détoxification liées au jeûne.
- Antiseptique, antifongique (candida)
- Tonique (fait circuler l'énergie)
- Antalgique (sciaticque, dorsalgies, rhumatismes, crampes).

# Henouil

- Diurétique
- Dépuratif : détoxique l'intestin élimine mauvaise haleine, acidité gastrique, odeurs corporelles -
- Améliore la vue
- Antispasmodique
- Plante de la joie et de la bonne humeur
- Permet de bien supporter les crises de détoxification liées au jeûne
- Renforce l'action des plantes qui lui sont associées

# PSYLLIUM

(graine de plantain)

- Réjouit l'esprit de l'homme  
(Sainte Hildegarde)
- Ramène le cerveau à la santé  
et procure de la vigueur.
- Le grand aspirateur intestinal,  
régulateur.  
Permet l'évacuation de tous les déchets  
et les toxines.  
Améliore ballonnements  
et constipation
- Améliore les problèmes cutanés  
(démangeaisons)

# QIZRON

- Tonique du système nerveux .
- Combat les maux de tête .
- Tonicardiaque .
- Diurétique .
- Alcalinisant (atténue l'acidité  
gastrique) .
- Dépuratif .
- Anti infectieux , vermifuge .
- Reminéralisant .

# Mentha

- . Fatigue générale
- . Palpitations, vertiges, migraines
- . Douleurs et spasmes de l'estomac, nausées, vomissements, aerophagie, gaz intestinaux.

Eviter le soir (stimulant)

# PYRETHRE D'AFRIQUE

- . Le super nettoyeur : élimine bactéries, virus, champignons, toxines antiinfectieux, vermifuge, anti-parasitaire.
- . Tonifiant des nerfs.
- . Améliore mémoire et concentration.
- . Antidépresseur (lanacycline).
- . Améliore la vue (cataracte, glaucome).
- . Antispasmodique.
- . Améliore l'absorption des minéraux et vitamines.