

EQUILIBRE & SANTÉ AVEC STE
HILDEGARDE

PRENONS SOIN DE NOTRE SYSTÈME DIGESTIF!

Zoom sur....

Le fenouil, un vrai trésor thérapeutique
page 2

L'Electuaire de poires, plus précieux que l'or
selon Ste Hildegarde page 3

Actualités

C'est bientôt la fête de Ste Hildegarde !

Dates des prochains ateliers à mon cabinet
page 4

Recettes

De quoi imaginer de nouvelles saveurs
page 5

Le fenouil, un trésor thérapeutique!



Voici ce qu'en dit Sainte Hildegarde:

« Le fenouil contient une douce chaleur, et sa nature n'est ni sèche ni froide. Mangé cru, il ne fait pas de mal à l'homme. Et, de quelque façon qu'on le mange, il rend le cœur joyeux ; il procure à l'homme une douce chaleur, une bonne sueur, et assure une bonne digestion. Sa graine est également de nature chaude et elle est bonne à la santé de l'homme si on l'ajoute à d'autres plantes dans les médicaments.

Celui qui mange du fenouil ou de sa graine chaque jour à jeun diminue le flegme et la décomposition, adoucit l'odeur de son haleine, et s'assure une bonne vue grâce à sa bonne chaleur et à ses bonnes propriétés. »

Originaire du bassin méditerranéen et d'Asie Mineure, le fenouil est consommé dès l'Antiquité par les Grecs et les Romains comme condiment. Cultivé en Italie depuis le Moyen-Age, le fenouil sera introduit en France par Catherine de Médicis. Il est sans doute encore le légume préféré des Italiens!

Ses vertus sont donc nombreuses et il est particulièrement indiqué pour:

Le système digestif et gastro-intestinal

Il réduit les spasmes intestinaux, soulage les coliques infantiles, les troubles digestifs : dyspepsie, flatulences, manque d'appétit, aérophagie, constipation. Il stimule les muscles du côlon, donne une bonne haleine et une bonne sueur.

Le système respiratoire

Pour les affections pulmonaires : expectorant des glaires pulmonaires, antitussif, il aide à lutter contre la toux et le rhume.

Le système reproducteur

Pour les règles insuffisantes, ménopause (évite les bouffées de chaleur), régularisation du cycle menstruel, diminue les douleurs menstruelles, libération de la rétention d'eau.

Il stimule aussi la lactation, protège les hommes du cancer de la prostate et les femmes des cancers hormonodépendants.

Le système rénal et urinaire

C'est un draineur rénal et il aide à réguler la rétention d'eau en augmentant l'excrétion urinaire.

La fatigue oculaire

Les rhumatismes car le fenouil est très alcalinisant. Il permet donc de lutter contre l'excès d'acidité dans les tissus qui favorise les douleurs et inflammations.

Sous quelles formes et comment le cuisiner?

Cuisez le fenouil cru, en salade ou cuit. Sa saveur anisée se marie agréablement avec les poissons mais aussi les viandes blanches. Essayez le fenouil en version sucrée dans une tarte aux pommes ou cru comme en Italie. Si vous n'aimez pas trop le goût anisé, émincer le en fines tranches et rajouter le en petite quantité dans vos préparations habituelles, légumes vapeurs, pizzas maisons, lasagnes, .quiches...les papilles finissent par s'en régaler!

Les feuilles sont riches en antioxydants, pensez à les utiliser pour parfumer vos salades ou bouillons.

Les graines s'utilisent en décoction: Faire bouillir 5 à 10 minutes 1 cas de graines dans 1 Litre d'eau pour en faire sortir les principes actifs et boire tout au long de la journée, pendant ou en dehors des repas. On peut aussi mettre les graines cuites dans une pâte à pain.

Le fenouil existe aussi en comprimés pour les personnes qui n'aiment pas le goût du fenouil ou quand on est en voyage...

L'électuaire de poires, plus précieux que l'or!



Hildegarde nous dit: « C'est là un électuaire plus précieux que l'or, car il enlève la migraine ; il diminue la toux que la poire peut provoquer et enlève toutes les humeurs qui sont dans l'homme et le purge, comme on nettoie un vase des excréments qu'il contient. »

Composé de poires, racine de fenouil des Alpes, racine de réglisse, racine de galanga et sarriette, cet électuaire est très simple à réaliser et tellement bénéfique pour la santé...



Les huiles essentielles contenues dans les racines de fenouil des Alpes lui confèrent un effet antiseptique, antibactérien, antifongique et antiviral.

Les 3 racines fortifient l'estomac et le purifie en cas de maladies ou inflammations (type gastrite, aigreur d'estomac, rhumatismes,...).



La sarriette est très antibactérienne, antimycosique, antiparasitaire ce qui est précieux pour un système immunitaire affaibli.



Ce remède est donc préconisé pour toutes les maladies intestinales, ballonnements, difficultés de digestion, colites, maladies de Crohn, mais aussi migraine, après une prise d'antibiotique, une maladie virale ou bactérienne, un système immunitaire affaibli, des mycoses, candidoses, allergies, intolérances alimentaires.

C'est la cure d'automne à ne pas rater pour passer l'hiver sereinement!

Cette cure est à prendre pendant 4 à 6 semaines à l'automne (la saison des poires) et agit particulièrement sur le système digestif. C'est un remède de purge des intestins, il va également assainir la flore intestinale en agissant comme un prébiotique, ce qui va avoir comme effet de fortifier le système immunitaire.

La recette

- 1,5kgs de poires bio
 - 200g de miel
 - 100g d'épices au fenouil des Alpes (le mélange existe tout prêt dans les boutiques spécialisées)
-
- Pelez et épépinez les poires. Les faire cuire dans de l'eau pour qu'elles soient tendres.
 - Egouttez les poires et les réduire en purée.
 - Ajouter le miel et les épices
 - Remettre sur le feu quelques minutes et mettre en pot pour les stériliser comme de la confiture, en retournant le pot, couvercle en bas. Conserver au réfrigérateur.

Posologie:

Prendre pur ou sur du pain, pendant 4 à 6 semaines en augmentant progressivement les doses.

- Entre une pincée et une cuillère à café le matin à jeun
- Entre 2 pincées et 2 cuillères à café le midi après le déjeuner
- Entre 3 pincées et 3 cuillères à café le soir au coucher.

Les enfants et les personnes sensibles peuvent en consommer en commençant par une pincée 3 fois par jour. La cure peut être répétée dans l'année si besoin.

Actualités

 **Attention! Fermeture exceptionnelle de la boutique mercredi 15 Septembre.**

Dates des ateliers à mon cabinet

(d'autres ateliers possibles à votre domicile sur demande)

Ateliers "Découverte" (gratuit) de 20h30 à 22h:

- Vendredi 8 Octobre
- Vendredi 3 Décembre

Ateliers "Les bases de l'alimentation" (18€/pers.)
- Samedi 23 Octobre - 13h45/16h30

Ateliers "à thème" (12€/pers.):

- Vendredi 19 Novembre - Les 5 piliers de la santé - 20h30/22h30



Informations et inscriptions: ang.badeau@gmail.com ou 06 08 81 21 54

Le 17 Septembre, nous fêterons Sainte Hildegarde, Docteur de l'Eglise...Comme chaque année en Allemagne, il s'organise une grande journée de fête et de prière autour de Ste Hildegarde à Eibingen...Certains Français y seront par des cars organisés ou par leur propre moyen.

A nous qui sommes loin, nous pouvons si nous le souhaitons avoir une pensée particulière en cette journée pour la sainte et pour tous les thérapeutes et amis de Sainte Hildegarde qui essaient de suivre ses recommandations. Pour les chrétiens, ci-dessous, une petite prière pour vous y associer:

Oh ! Sainte Hildegarde, Dieu t'a révélé bien des mystères de l'univers.

Aide-nous à découvrir dans la création toute la bienveillance de ce Père qui nous aime tant.

Toi qui as cultivé avec sagesse les arcanes de la théologie, de la médecine et des arts,

Nous te confions les scientifiques, les médecins, les chercheurs, les artistes,

Afin qu'ils reconnaissent l'origine divine dans tout ce qu'ils découvrent.

Toi la Prophétesse de Germanie qui as proclamé avec force et ardeur la vérité de Dieu,

Aide-nous à être témoin, en Eglise, de cette vérité.

Toi qui avais le don de guérison, nous te confions les maladies de l'âme et du corps.

Aide les plus souffrants à se tourner vers le Christ pour obtenir leur guérison pour la vie éternelle.

Toi qui as aimé et servi Dieu jusqu'à ta mort, soutiens-nous dans notre chemin de foi ;

Que notre charité se fasse toujours plus ardente, et que l'amour de Dieu nous anime toujours. Amen.

Recettes

Lasagnes végétariennes au fenouil

Pour un grand plat rectangle

- 250g de plaques de lasagnes d'épeautre
- 2 à 3 bulbes de fenouil en fonction de la taille
- 1 oignon
- 1 L de sauce béchamel semi-liquide assaisonnée avec du sel, du poivre et du cumin.
- 200g de tomme de brebis râpée



- Préchauffez le four à 180°.
- Emincer les fenouils et les oignons en petites lamelles et faire cuire 15 minutes à la vapeur douce (ou faite revenir dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants).
- Beurrez votre plat, couvrez le fond de plaques de lasagnes (sans pré-cuisson), une couche de béchamel, une couche de fenouils/oignons et quelques râpes de fromage. Recommencer jusqu'en haut du plat, terminer par une couche de lasagne, une couche de béchamel et une couche de fromage râpé.
- Enfourner pour 30 à 40 minutes à 180°.

Je fais cette version simple et rapide qui me convient bien mais on peut bien sûr imaginer, y rajouter d'autres légumes comme des courgettes, carottes,...

Certains même y ajoutent du thon ou du saumon...A vous d'y mettre "votre pâte" et de la faire en fonction de vos goûts! En tout cas, rassurez vous, mes enfants, qui disent ne pas aimer le fenouil, finissent toujours le plat en me disant que je n'en ai pas fait assez!



Pizza aux légumes

Pour 6 à 8 personnes

- 500g de farine d'épeautre
- 2 sachets de levure de boulangerie
- une boîte de purée de tomates (ou de pesto)
- 2 ou 3 courgettes, 4 carottes, 1 bulbe de fenouil, 1 oignon
- Huile d'olive, sel, poivre, herbes de Provence
- 200g de fromage râpée

Facultatif: olives



- Préparez la pâte: mettre dans un saladier ou le bol d'un robot; une grosse pincée de sel et 500g de farine. Faites un trou, ajoutez les 2 sachets de levure de boulangerie et mouillez avec un peu d'eau tiède. Pétrissez en rajoutant un peu d'eau tiède au fur et à mesure jusqu'à obtenir une boule bien homogène et molle. Laissez reposer. Préchauffez votre four à 200° chaleur tournante (avec la sole du bas si vous avez )
- Pendant ce temps, couper vos légumes en tranches et faites les cuire à la vapeur douce 10 minutes (ou revenir dans une peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants). Etalez votre boule de pâte sur un plan de travail fariné, de la taille d'un grand plat rectangle. (Personnellement, je prend la lèche frite de mon four). Déposez votre pâte dans le plat recouvert de papier cuisson.
- Répartissez vos légumes bien égouttés, ajouter un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et des herbes de Provence. Terminez par le fromage râpé, des olives si vous le souhaitez et glissez au four à 200° pendant 30 minutes. Dégustez avec une salade verte!

Salade fenouil agrumes

A préparer la veille ou au moins 3 heures avant le repas.

- 2 ou 3 bulbes de fenouil
- 2 oranges ou pamplemousses
- 4 c.a.s de grains d'épeautre préalablement cuits (voir Newsletter N°2)
- Huile, jus d'un demi-citron ou vinaigre, sel, poivre, quelques feuilles d'ortie ou menthe

Facultatif:

- une poignée de graines de chanvre et/ou d'oléagineux; amandes, noix,

- Emincez très finement le fenouil, après avoir retiré les premières feuilles et le coeur. Epluchez les oranges, les détailler en tranches et retirer la petite peau fine qui les recouvre.
- Mettre le tout dans un saladier, avec quelques grains d'épeautre cuits, un gros filet d'huile, une c.a.s. de jus de citron ou vinaigre, du sel, poivre, et l'ortie ou la menthe écrasée. Rajoutez des graines et oléagineux si vous le souhaitez.
- Laisser macérer au moins 3 heures avant de dégustez pour que le fenouil soit devenu tendre. Bon appétit!



A très bientôt pour la prochaine lettre d'informations!

Pour vous désinscrire, merci d'envoyer un mail à ang.badeau@gmail.com