



COMMENT PRENDRE SOIN DE SA PEAU?

Zoom sur....

La peau, un garde du corps fragile	page 2
Soins de peau au quotidien selon Ste Hildegarde	page 3
Conseils alimentaires de base en cas de maladie de peau	page 4

Actualités

Anniversaire, nouveaux livres, ateliers pour l'été et dates de fermeture pour congés...

page 5

Recettes

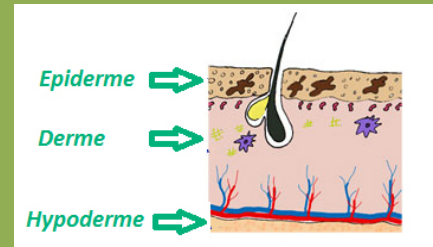
page 6

La peau, un garde du corps fragile

Épaisse de seulement 1,5 mm en moyenne, notre peau représente pourtant près de 15 % de notre poids total. Elle assure 3 grandes fonctions; elle protège notre corps des agressions extérieures (chocs, pollution, bactéries, etc.), elle a un rôle de thermorégulation. C'est-à-dire que grâce à la sueur, elle aide le corps à évacuer la chaleur et à conserver une température constante d'environ 37 °C et, elle est l'organe du sens du toucher grâce à ses millions de récepteurs sensoriels. La peau est également constituée de trois couches : l'épiderme, le derme et l'hypoderme.

1- L'épiderme

C'est la couche qui est en contact avec l'extérieur. Elle est aussi fine qu'une feuille de papier et est recouverte d'un film hydrolipidique : un mélange de sueur et de sébum où se développent des micro-organismes, qui forment la flore cutanée. C'est la quantité et la qualité de ce film hydrolipidique qui détermine en partie le type de peau.



2- le derme

Il se situe sous l'épiderme. C'est la couche la plus épaisse de la peau, là où se situent les glandes qui produisent la sueur, le sébum et que se créent les poils. Le derme est constitué à 80 % d'eau. Il sert de réservoir à l'organisme qui est responsable de l'hydratation de la peau et permet la réparation et cicatrisation des tissus abimés grâce au collagène qu'il contient.

3- L'hypoderme

C'est la couche la plus profonde de la peau. Une couche composée de graisse. C'est un super isolant et sert de réserve nutritionnel.

Notre peau se différencie donc principalement par la quantité d'eau, de graisse et de nutriments qu'elle contient. On peut mesurer cette activité chimique avec ce que l'on appelle le PH (potentiel hydrogène). Comme tous les milieux qui constituent le corps humain, la peau possède un pH légèrement acide, qui se situe en règle générale entre 4 et 6. Le pH varie en fonction du type de peau.



Boutons, pustules et maladies de peau

Lorsque les sécrétions de sébum deviennent trop importantes, la composition du film hydrolipidique de l'épiderme est modifiée. Le sébum s'accumule, formant des boutons. Le milieu devient alors légèrement basique, ou alcalin, et permet alors la prolifération des fameux microbes qui sont présents dans la flore cutanée. Les micro-organismes peuvent pénétrer dans les pores de la peau, et provoquer des infections purulentes, que l'on appelle pustules.

En cas de déficit en graisse dans la peau et lors d'anomalies de certaines protéines, la barrière cutanée se fragilise, entraînant une perméabilité anormale de la peau (une partie de l'eau s'évapore). La peau devient sèche, "atopique".

Si le PH de la peau est trop acide (erreurs alimentaires, stress, angoisse), il tue les micro-organismes de la flore cutanée et fragilise le système immunitaire. Il suffit que le système immunitaire soit faible et qu'il y ait une prédisposition génétique pour que l'organisme s'emballe et favorise le développement des maladies de peau type eczéma, psoriasis, ect.

Qu'en pense Sainte Hildegarde?

« Les pauvres qui sont en bonne santé et ont aussi une propension à être goulus, peuvent contracter cette maladie, lorsqu'ils prennent sans mesure les aliments et les boissons dont ils disposent. En effet, cette maladie se développe souvent, sous l'effet des viandes, du lait, du vin fort, mais pas sous l'effet du pain, des légumes et de la cervoise. »

« Il y a d'autres hommes qui ont une chair épaisse, qui sont portés à la colère, et dont la colère agite le sang qui est en eux de telle façon qu'il se rassemble autour de leur foie ; la dureté et le sang de ce foie se mêlent à ce sang, se répand ainsi dans tout le corps et attaque la chair et la peau : alors la peau du malade se fendille, ses narines enflent et éclatent en ses gonflant. »

Pour Ste Hildegarde, les problèmes de peau viennent principalement des erreurs alimentaires, de la "gloutonnerie", d'un foie surchargé et de la "colère" qui ronge... Elle dit aussi que ces maladies sont difficiles à guérir, probablement car elles obligent à travailler sur le tempérament, à développer cette vertu de l'abstinence (dans le sens de savoir se priver de certaines nourritures, boissons, activités) qu'elle met en contradiction avec le vice de la gloutonnerie dans son livre "les mérites de la vie". C'est pourquoi, en cas de maladies de peau, mieux vaut vous tourner vers un thérapeute Hildegardien pour vous accompagner personnellement.

Par ailleurs, il existe de nombreux conseils pour prendre soin de sa peau au quotidien et prévenir les maladies de peau... Développons-en quelques uns.



Soin du quotidien pour la peau

Chaque jour, prenez le temps de bien vous nettoyer la peau pour éliminer les poussières, sueur et excès de sébum avec un savon ou une lotion nettoyante, à PH neutre ou légèrement acide, adaptée à votre peau.

Le savon d'Alep

La plupart des savons possèdent un pH alcalin, la peau va être nettoyée, mais un peu trop... Le savon d'Alep est traditionnellement élaboré à base d'huile d'olive, d'eau, de soude végétale et d'huile de baies de laurier. Il possède un pH neutre et il est fabriqué sans éléments nocifs et autres produits de synthèse. La peau retrouvera d'elle-même son pH acide en quelques minutes. Les dermatologues le conseillent pour : Les peaux sèches, les démangeaisons, les peaux à problèmes (Eczéma, acné, psoriasis, croutes de lait du nourrisson...), le visage et les peaux délicates, les pellicules etc... Il est si doux qu'il lave aussi les cheveux. Choisissez le de bonne qualité, jusqu'à 20 à 30% d'huile de baies de laurier pour les peaux sèches et à partir de 40% d'huile de baies de laurier pour les peaux grasses à problèmes ou en shampooing pour les pellicules rebelles.

Lotion à l'iris



« Et si quelqu'un a la peau du visage dure comme de l'écorce, ou boutonneuse, ou bien encore s'il a mauvais teint, qu'il exprime le suc de ses feuilles et le mette dans un récipient avec de l'eau de fleuve, comme nous l'avons déjà dit ; qu'il fasse chauffer modérément et se lave le visage avec l'eau et le suc ainsi réchauffés ; qu'il le fasse souvent, et il obtiendra ainsi une peau douce et un teint frais et agréable. » Ste hildegarde recommande cette lotion pour le nettoyage de tout types de peaux et acnéique.

Lotion à l'orge

« Si on la peau du visage dure et rugueuse, et qu'elle se dessèche facilement sous l'effet du vent, faire cuire de l'orge dans de l'eau ; avec ce liquide filtré à travers un linge et réchauffé modérément, se laver doucement le visage ; la peau deviendra douce et lisse, et prendra une belle coloration. » Ste hildegarde recommande cette lotion pour le nettoyage des peaux sèches et sensibles.



Lotion à la rose

« Si on a sur le corps, des petites plaies, y mettre des pétales de rose... La rose est excellente si on en ajoute aux potions, onguents, et autres médicaments". On trouve une lotion à la rose pour le nettoyage des peaux normales et petites imperfections.

L'huile de rose musquée contient environ 80% d'acides gras polyinsaturés. Elle est régénérante, cicatrisante et active la microcirculation. Elle est conseillée pour les peaux abîmées ou cicatricielles et pour lutter contre le vieillissement cutané. Elle peut être une solution pour refaire le film lipidique d'une peau atopique.



Soins avec eau d'améthyste

« Si on a des tâches sur le visage, il faut mouiller une améthyste avec sa salive et en frotter les tâches. On peut aussi chauffer de l'eau sur le feu et tenir cette pierre au dessus de l'eau jusqu'à ce que sa sueur se mêle à l'eau : on se lavera le visage avec cette eau. On le fera souvent et on aura un visage à la peau douce, et de belle couleur." Cette eau d'améthyste adoucit la peau et donne un beau teint.

"Si, sous l'effet d'une tumeur récente, quelqu'un vient à enfler en une partie quelconque de son corps, qu'il mouille une améthyste avec sa salive et en frotte l'emplacement de la tumeur. Celle-ci diminuera, puis disparaîtra. » Ce soin utilisée avec une pierre d'améthyste agit sur les tâches du visage, ganglions, kystes, verrues, hématomes et bosses constatés à la surface de la peau.

Les crèmes

Les crèmes grasses ont aussi un pH légèrement alcalin. Elles sont donc conseillées pour nourrir les peaux sèches. Elles permettent de restituer artificiellement le sébum et l'hydratation qui leur manquent. On trouve dans les boutiques Hildegarde, des crèmes à l'iris ou à l'orge. Attention toutefois aux personnes ayant une peau atopique et à eczéma qui ne doivent pas utiliser de crèmes contenant des huiles essentielles, trop agressives pour leur peau.

Pour les peaux grasses, il est préférable d'employer des crèmes dénuées d'agents gras, au pH légèrement acide, qui rééquilibre le pH de la peau grasse et dont le rôle est uniquement de fournir à la peau des agents hydratants. (par exemple un gel pur aloe vera).

Conseils alimentaires en cas de maladie de peau

Les aliments à éviter:

- Les poisons d'Hildegade (poireau, fraise, porc, prune, crudités)
- le lait de vache et ses sous-produits
- le blé (à remplacer par de l'épeautre non hybridé)
- les solanacés (pommes de terre, poivrons, aubergines, tomates)
- les additifs, aliments raffinés et industriels
- Fritures et aliments allergisants (crustacés, arachides, soja, noix et noisettes)



Cette liste peut paraître rude et mériterait une newsletter entière pour expliquer les raisons de ces évictions! Pourtant, rien qu'en supprimant tout cela, on obtient déjà une très nette amélioration...

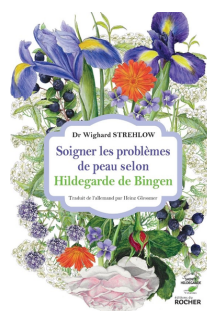
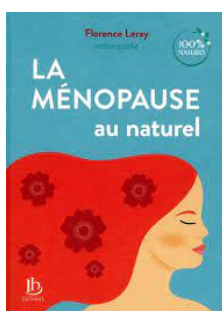
Les aliments à consommer spécifiquement :

- De l'épeautre non hybridé (de bonnes fibres pour le système immunitaire, pas de gluten de blé,...)
- Du pyrèthre d'Afrique (il purifie le sang et renforce le système immunitaire)
- Du serpolet à ajouter dans tous les plats (c'est la plante de la peau). Elle soulage également les démangeaisons.
- Du psyllium brun (il élimine, toxines, allergènes, pesticides, métaux lourds,...)
- Pour lutter contre l'acidification source (entre autres) d'eczéma, il faut également privilégier les aliments alcalinisants, c'est à dire les légumes et les fruits recommandés par Ste Hildegarde et diminuer le repas du soir.
- On peut également privilégier les aliments riches en oméga 3 qui ont une action anti-inflammatoire. (graines de chanvre, poissons gras, amandes, châtaignes,...)

Voici quelques lignes déjà bien complètes pour ce qui concerne les conseils alimentaires. De nombreux remèdes existent pour compléter ses recommandations, mais je n'en parlerais pas dans cette lettre. Encore une fois, les maladies de peaux étant complexes à traiter, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un thérapeute!

Actualités

Des nouveaux livres!



Zoom sur 2 nouveautés sur l'épeautre et la ménopause aux Editions IH. Vous trouverez pleins d'informations passionnantes sur ces sujets et relativement fidèles aux écrits de Ste Hildegarde. Dans le livre sur l'épeautre, on peut noter beaucoup d'éléments de publicité pour l'institut Hildegardien et le "moulin des moines" dont on aurait pu se passer (*bien d'autres producteurs produisent de l'épeautre non hybridé, dans les 5 variétés sélectionnés par les Dr Strehlow et Hertzka, de très bonne qualité*). Dans le livre sur la ménopause, des ajouts, notamment sur les huiles essentielles, ne sont pas d'Hildegarde, ni nécessaires à mon avis. Pour le reste, ces ouvrages sont très accessibles et très complets! Les deux autres ouvrages sont une réédition ajustée du Dr Strehlow avec une couverture modifiée...Vous retrouverez également dans la même collection (édition du rocher), rhumatisme et goutte, cancer et insuffisance immunitaire, soigner le système digestif. Belles lectures!

Anniversaire!

Samedi 2 Juillet, cela fera 1 an que la boutique est ouverte! Pour l'occasion, 10% de remise sur toute la boutique et un panier garni à gagner! Profitez-en!

Fermeture pour congés d'été

La boutique sera fermée le samedi 16 Juillet et du 30 Juillet au 13 Août inclus. Pensez à faire vos achats avant ou après!

Ateliers

Pour les prochaines dates, c'est ici!



EQUILIBRE ET SANTÉ AVEC STE HILDEGARDE VOUS PROPOSE

DES ATELIERS POUR BOOSTER VOTRE SANTÉ ET GARDER LA JOIE!

Avec la thérapie de Sainte Hildegarde de Bingen

"LES BASES DE L'ALIMENTATION"

Présentation de Ste Hildegarde, sa vision de la santé et de l'alimentation, vertus thérapeutiques des aliments, échanges et dégustations. 20€/personne



Vendredi 1er Juillet 9h-12h
Mercredi 13 Juillet 13h30-16h30
Mercredi 24 Août 13h30-16h30

"FAIRE SON PAIN MAISON 100% EPEAUTRE NON HYBRIDE"

Toutes les astuces pour vous lancer à la maison en fonction de vos objectifs et vos contraintes, avec ou sans robot! Vous repartez avec votre pain chaud. 30€/personne



Mercredi 6 Juillet 9h-12h30*
Samedi 23 Juillet 14h-17h30
Samedi 20 Août 14h-17h30

* "spécial parents/ados" 15€ par personne si groupe de 10 personnes!

"LES CINQ PILIERS DE LA SANTÉ"

La santé CORPS ÂME ESPRIT développée dès le moyen-âge! Les principes de l'alimentation, les différents remèdes, l'élimination des toxines et toutes les recommandations pour le quotidien! 15€/personne



Vendredi 8 Juillet 20h30-22h30
Vendredi 26 Août 20h30-22h30



INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

Angéline BADEAU - Thérapeute Hildegardien
6, impasse Villeneuve 44320 ST PERE EN RETZ
06 08 81 21 54 - ang.badeau@gmail.com
www.equilibreetsante-stehildegarde.com

Recettes

Muesli croustillant aux pépites de chocolat

- 500g de flocons (avoine ou épeautre non hybridé)
- 100 ml d'eau
- 60g d'huile de tournesol
- 100g de miel
- 100g de chocolat pâtissier au chocolat noir
- 100g de chocolat pâtissier au lait

- Préchauffer le four à 150°
- Dans une casserole, mettre l'eau, l'huile et le miel à chauffer à feu doux.
- Pendant ce temps, mettre les flocons dans un grand plat rectangle (ou la lèche-frite de votre four) recouvert de papier cuisson.
- Verser le liquide sur les flocons et mélanger bien pour qu'ils soient bien imbibés.
- Enfourner et faire cuire 35-40 minutes à 150° en mélangeant la préparation toutes les 10 minutes. Les flocons doivent être dorés et croustillants (pas trop non plus)
- Sortir du four et étaler de suite 100g de copeaux de chocolat pâtissier au chocolat noir. Mélanger bien, il doit fondre et les flocons s'amalgament en petits tas.
- Laisser refroidir au moins 1 heure puis rajouter 100g de copeaux de chocolat pâtissier au lait (ou noir si vous préférez). Ils ne doivent pas fondre et rester en morceaux.
- Stocker dans une boîte métallique. Il se conserve environ 2 semaines sans problème. Les enfants en raffolent et c'est tellement plus sain que les céréales du supermarché!
- Variante: A la place du chocolat, vous pouvez mettre des fruits secs, des amandes concassées, des graines de tournesol, courge, des épices (cannelle, épices de la joie,...) Soyez inventif!



Cake salé légumes et châtaignes

- 150g de châtaignes cuites
- 150 à 200g de carottes ou courgettes, crues et rapées
- 150g de farine d'épeautre non hybridée
- 150g de tomme de brebis rapée
- 4 oeufs
- 150 ml de lait (chèvre, végétal, vache...)
- 80ml d'huile d'olive
- 1/2 sachet de levure chimique
- sel, poivre, épices (pyrèthre d'Afrique, cumin, curry...)

- Préchauffer le four à 150°
- Dans un saladier, mettre la farine avec la levure, puis creuser un puit et y mettre les oeufs, le lait et l'huile.
- Mélanger le tout en incorporant la farine petit à petit, puis ajouter les châtaignes que vous écraser grossièrement, les légumes rapées et le fromage rapé.
- Assaisonner à votre convenance et déposer la pâte dans un moule à cake beurré et fariné.
- Enfourner pour 1h environ à 150°. La lame d'un couteau doit ressortir humide mais sans pâte.



Ce cake est très nutritif et parfait pour un pique-nique ou pour un apéro dinatoire en le coupant en petits morceaux!



Ateliers Boutique Conseils

Angéline BADEAU - Thérapeute Hildegardien

www.equilibreetsante-stehildegarde.com
06 08 81 21 54 - ang.badeau@gmail.com

Bel été à tous!

Retrouvez toutes les autres newsletters sur mon site internet!

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