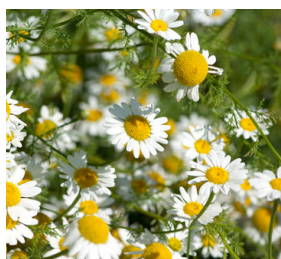
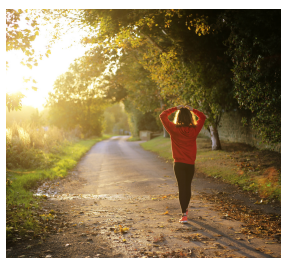


EQUILIBRE & SANTÉ AVEC STE HILDEGARDE

EN ATTENDANT LE PRINTEMPS...



Restez en forme!

Fin de l'hiver rime souvent avec fatigue! Vous avez besoin d'une bonne dose d'énergie, de fortifier votre système immunitaire en attendant la douceur et la chaleur du soleil, quelques conseils **page 2**

Actualités

Les ateliers ont démarré. Photos et témoignages **page 5**

Les travaux de la futur boutique avancent. En savoir plus **page 5**



Recettes



Pour découvrir de nouvelles inspirations tirées des conseils de Ste Hildegarde de Bingen, jetez un oeil **page 6!**

Le châtaignier, image de la discrétion

Quelle belle vertu évoqué par **Sainte Hildegarde** pour parler de cet arbre parfaitement commun.

"Il est tout à fait chaud...ce qui est en lui, ainsi que ses fruits, est utile contre toutes les maladies qui attaquent l'homme" nous dit-elle.



L'aliment réconfortant des saisons froides

La châtaigne est majoritairement composé d'eau, de fibres et de glucides bénéfiques pour la flore intestinale. De plus, on trouve dans la composition des châtaignes les nutriments suivants :

- des nombreuses vitamines : A, B1, B2, B5, B6, B9 B12, C et D
- des acides aminés (protéines) comme la proline ou la sérine ;
- des antioxydants qui combattent les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré des cellules de l'organisme ;
- des acides gras essentiels tels que les omégas 3 et 6 ;
- des minéraux comme le magnésium, le fer, le manganèse, le cuivre, le potassium ou encore le zinc.

La châtaigne est donc un fruit très **énergétique** (rassasiant). Elle est donc l'allié idéal des personnes fatiguées, convalescentes, adolescents, sportifs,... En outre, elle participe aussi à :

- la diminution du taux de « mauvais cholestérol » (LDL) dans l'organisme ;
- la prévention des risques de maladies cardiovasculaires et l'apparition des diabètes de type 2 grâce à leur pouvoir de stabilisation du taux de glucose dans le sang ;
- la digestion, le transit intestinal et les symptômes de constipation en raison de leur teneur en fibres ;
- la bonne régulation du système nerveux, de la fatigue et du stress
- la protection et réparation des affections du foie
- la diminution de certains cancers comme celui du côlon, des calculs et inflammations de la vésicule biliaire.

Alors, ne vous en privez plus!

Côté cuisine; Sucré, salé, en farine dans un gâteau ou une pâte à crêpes, en risotto, poêlées, grillées , dans une salade, crues réhydratées, cuites à l'eau...toutes les gourmandises sont permises ! Vous trouverez à la fin de cette lettre quelques idées à tester.

Le Pyrèthre d'Afrique, un trésor thérapeutique



Selon Ste Hildegarde *"Le pyrèthre est bon à manger pour celui qui est en bonne santé, car il fait disparaître en lui ce qui est souillé, et augmente la quantité de sang pur; il lui donne également une saine intelligence. Quand à l'homme malade, qui perd déjà ses forces, il lui redonne de la vigueur...si on en mange souvent, on éloigne la maladie et on la repousse"*. Cette camomille marocaine, aussi appelée "racine salivaire" cache d'étonnantes propriétés médicinales.

Le pyrèthre est principalement composé de :

- Pyrèthrine, qui lui confère des vertus anti-infectieuses, antibactériennes, antivirales, antiparasitaires et vermifuges. Elle est également utilisée contre les moustiques qui propagent le paludisme.
- L'inuline; cette fibre fait partie du groupe des prébiotiques qui nourrissent les bonnes bactéries intestinales donc stimulent le système immunitaire.
- L'anacycline qui lui donne des propriétés antiépileptiques, antidépressives, antispasmodiques et contre les tremblements.

Selon, le Dr Strehlow, spécialiste d'Hildegarde de Bingen en Allemagne, le pyrèthre est la plus importante des épices de notre cuisine. **Il contient de fortes puissances pour rétablir un bon métabolisme** et favoriser la guérison.

Le pyrèthre d'Afrique permet donc de:

Fortifier l'organisme : pour toutes les maladies infectieuses, cancer, sida, paludisme car il délivre le sang de ses bactéries, virus, champignons, parasites et toxines.

- Faciliter la digestion et le transit grâce à l'inuline.
- Prévenir l'anémie et les carences en vitamines car il facilite l'assimilation des vitamines et minéraux.
- Lutter contre la toux, les prises de froid, l'asthme, l'oedème des poumons, l'angine et l'extinction de voix.
- Prévenir de la démence précoce et de la maladie d'Alzheimer.
- Lutter contre la dépression.
- Prévenir les parasitoses.
- Tonifier les nerfs contre l'épilepsie, les paralysies des AVC.
- Améliorer la mémoire, la force de concentration, la circulation du sang dans le cerveau et les capacités intellectuelles.



On devrait prendre du pyrèthre tous les jours, soit sous forme d'épice en cuisine, soit saupoudré sur les aliments. Mettre 1 cuillère à café de poudre de pyrèthre dans l'eau de cuisson de l'épeautre ou des légumes ou saupoudrer 1 à 3 pointes à couteau de pyrèthre moulu dans l'assiette à chaque repas.

Fixez vous des objectifs...tout simples!



Outre soigner votre alimentation au quotidien, (c'est déjà un travail exigeant et qui demande du temps!), **rester en forme nécessite aussi un ajustement quotidien de nombreux autres facteurs**. Notamment:

- Veillez à éliminer les toxines, déchets accumulés par notre corps au fil des jours. Plusieurs propositions existent, j'en développerai au fur et à mesure de ces lettres et dans mes ateliers, mais rappelons dès à présent, le soucis d'avoir une **activité physique régulière qui vous fait transpirer**, A l'arrivée des beaux-jours, c'est l'occasion de se fixer des petits objectifs!
- **Équilibrez votre vie** chaque jour. C'est un défi au quotidien! Organisez vos journées pour vous accorder des petits temps de repos entre vos activités et votre travail, mettez une alarme pour ne pas vous coucher trop tard le soir et si possible à la même heure, éteignez les écrans au moins 1 heure avant pour faciliter l'endormissement...plus vos journées seront équilibrées et vos horaires assez ritualisées, meilleure sera votre santé !

- Enfin, pour Sainte Hildegarde, **la vie spirituelle** fait partie intégrante de notre **santé "corps-âme-esprit"**. Comprendre le sens de la vie qui nous a été donnée, vivre en paix, dans la joie, l'espérance et la confiance, malgré cette période d'épreuves que nous traversons, est essentiel! Pour les chrétiens, ce temps du carême est l'occasion de prendre du recul, de vivre plus simplement, de prendre plus de temps pour la prière et pour se tourner vers les autres...profitons-en, c'est aussi bon pour la santé!



Actualités

Le premier **atelier "découverte" gratuit** est "né"! Il a rassemblé 6 personnes de tous horizons à la Montagne...ci-dessous quelques témoignages et photo...



"Juste pour rappeler le contexte, je ne suis ni croyante ni baptisée, et mon mari est baptisé mais n'est pas croyant. Nous avons assisté à cet "atelier découverte" en couple. Nous avons trouvé cela très sympa, la présentation de Sainte Hildegarde a été importante pour moi au niveau du contexte car il est vrai que je n'ai pas de culture chrétienne. Angéline est très claire et c'est très

agréable de l'écouter. Nous avons goûté la tisane au fenouil que nous avons trouvé super bonne. Nous avons aussi trouvé un pain de petit épeautre cette semaine!!! C'est très bon et nous l'avons fait découvrir aux enfants. Nous recommandons cet atelier." S.Z.

"J'ai découvert la vie de Sainte Hildegarde, incroyable et passionnante, une telle intelligence et un tel caractère à cette époque, c'est une belle histoire ! A travers cela, j'ai appris ce qu'est l'épeautre. Je ne connaissais pas l'étendue de ses pouvoirs, très méconnus ou en tout cas, très peu répandus. Je conseille aux personnes qui sont intéressées par leur équilibre nutritionnel de venir assister à cet atelier." C.F.

Plus d'informations sur les ateliers [ici](#)



Les travaux de la future boutique avancent ! **Une ouverture en Juin est espérée**...la date vous sera communiquée lors de la prochaine newsletter. **N'hésitez pas à en parler autour de vous!**

Recettes



Salade d'hiver



- une salade verte type laitue
- 150 g de grains d'épeautre cuits
- 200 g de brisures de châtaignes cuites
- quelques noix ou une poignée de graines de chanvre
- 2 pommes coupées en petits cubes
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre, pyrèthre d'Afrique, serpolet
- 1 c.a.s. de vinaigre de vin
- 1 c.a.s. d'huile de noix, chanvre, tournesol, olive ...au choix

- Faire tremper les grains d'épeautre dans un récipient rempli d'eau froide pendant 24 heures. Le jour J, les faire cuire environ 1 heure dans une casserole d'eau, éventuellement additionnée d'un bouillon de légumes et d'herbes aromatiques. Laisser refroidir.
- Laver bien la salade. Commencer par mettre l'huile, le vinaigre, sel, poivre, pyrèthre, serpolet et l'ail émincé dans le fond d'un saladier. Rajouter la salade et les autres ingrédients. Mélanger et attendre 15 minutes avant de déguster! *Pour une version complète, on peut rajouter quelques petits morceaux de poulet ou de tomme de brebis.*



Risotto aux légumes et châtaignes



- 260g de concassé d'épeautre ou riz d'épeautre
- 700g de légumes coupés en cubes (butternut, carottes,...)
- 200g de brisures de châtaignes cuites
- 1 oignon
- 850 ml d'eau
- sel, poivre, une pointe de couteau de pyrèthre d'Afrique
- 1 c.a.c. de curry

- Faires revenir l'oignon avec de l'huile, ajouter les légumes et laisser dorer une dizaine de minutes.
- Ajouter le concassé d'épeautre, l'eau, sel, poivre et épices. Couvrir et laisser cuire environ 30 minutes à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que les légumes soient fondants et l'épeautre cuit. 5 minutes avant la fin, ajouter les châtaignes. Servir avec une salade verte. Bon appétit!



Moelleux à la châtaigne et à l'orange

- 160 g de farine de grand épeautre
- 100 g de farine de châtaignes
- 70 g de sucre complet
- une petite pincée de sel
- une bonne pincée de cannelle
- 1/2 sachet de levure
- 3 œufs
- 70 g de beurre fondu ou d'huile
- 120 ml de jus d'oranges pressées (à peine 2)
- le zeste d'une orange (non traité)



- Mettre toutes les poudres, le zeste de l'orange et mélanger. Creuser un puit et mettre les œufs et le beurre. Mélanger doucement en ajoutant le jus des oranges au fur et à mesure jusqu'à obtenir une pâte bien épaisse.
- Verser dans un moule à manqué, graissé et fariné, et faire cuire environ 40 minutes à 150° avec un plat d'eau au fond du four.

Cette recette est volontairement peu sucrée et peu grasse. Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter 2 pommes coupées en morceaux ou 100g de copeaux de chocolat pâtissier.



*Très belle fin d'hiver et
à très bientôt pour la prochaine lettre d'informations!*

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