

NETTOYAGE DE PRINTEMPS!

Zoom sur...

L'élimination des toxines page 2

La diète végétalienne à l'épeautre et aux légumes page 3

Le sauna, thérapie par l'eau page 4

Actualités

Projet **vrac**, **sortie botanique**,
accompagnement individuel,...
les propositions s'ajustent à vos besoins!

page 4-5

Recettes

Tout en douceur...

page 5-6

L'élimination des toxines

Les Toxines

Les toxines sont des substances toxiques qui sont secrétées, soit par des bactéries extérieures à notre organisme, soit directement par notre organisme via notre environnement et nos erreurs alimentaires. Elles sont des substances indésirables, déchets, accumulés par notre corps, nos organes, nos tissus, au fil des jours. Même lorsque l'alimentation est adéquate, des déchets peuvent s'accumuler dans le corps. Cela se produit chaque fois que **les soucis, les peurs, le stress**, etc. perturbent les métabolismes. La digestion s'effectue alors mal et les aliments donnent naissance à une multitude de déchets, que l'on désigne par le terme général de toxines. (pollution de l'air, pollution de l'eau, tabac, alcool, aliments transformés, additifs alimentaires, arômes, pesticides dans les fruits et légumes....)



Notre foie est un organe vital qui joue un rôle de filtre, c'est lui qui récupère et qui est chargé d'éliminer ces toxines. En cas d'excès, il sera engorgé, sera la première victime de toutes ces toxines et il ne pourra plus jouer correctement son rôle d'organe. L'intoxication du corps est une des causes principales des maladies car toute la substance du corps est attaquée et désorganisée. L'élimination des toxines va donc permettre de soulager le travail du foie et même de le « nettoyer » pour qu'il retrouve ses fonctions hépatiques. L'organisme est purifié et retrouve une nouvelle énergie. Il existe plusieurs moyens d'aider notre corps à éliminer le surplus de toxines...En voici un, qui a toute son importance:

1- Qu'est ce qu'un jeûne?

Le jeûne est une pratique ancestrale qui consiste à priver l'organisme de toute nourriture pendant un temps donné. Seuls les infusions et les bouillons clairs filtrés de légumes sont autorisés. Il est une manière de purifier son corps des toxines et de lui permettre de puiser l'énergie dans ses réserves. Ainsi, pour continuer à fonctionner normalement, le corps brûle les graisses qu'il possède, ce qui entraîne une perte de poids. Le jeûne permet de perdre du poids en arrêtant temporairement l'alimentation mais il peut être extrêmement dangereux pour la santé s'il n'est pas accompagné d'un suivi médical.

2 - la diète

La diète, contrairement au jeûne, apporte à l'organisme un apport alimentaire qui la rend moins pénible à suivre. Il en existe plusieurs formes; le régime restrictif, lorsque l'on élimine quelques aliments choisis de notre alimentation quotidienne ou la monodiète, lorsque l'on élimine tous les aliments à l'exclusion d'un seul. Le principe de la monodiète consiste à choisir un aliment et à le consommer sous différentes formes, à l'exclusion de la viande, des œufs ou des fromages. On choisit, en effet, l'aliment qui convient de préférence au « nettoyage » de l'organisme et qui soit donc le plus sain possible. C'est la fameuse « cure de raisin » de nos grands-mères.

Qu'en pense Sainte Hildegarde?

« Lorsque certaines personnes s'abstiennent trop rigoureusement de nourriture, si bien qu'elles n'apportent pas à leur corps un juste et convenable réconfort des aliments...les éléments qui sont en eux se transforment de façon nuisible. » et " après soulagement, on prendra du pain d'épeautre trempé dans un bouillon léger... »

Elle nous laisse entendre que le jeûne doit être modéré et d'ailleurs, elle parle surtout de diète. C'est pourquoi les conseils vont davantage vers une diète qu'on nomme "**Diète végétalienne, à l'épeautre et aux légumes**".

Il est bon de différencier le jeûne strict, absence total de nourriture à part de l'eau, dangereux pour la santé, et le jeûne "spirituel" que vivent les chrétiens et qui peut être très sain. Le jeûne est une pratique professée par les chrétiens en tant que forme de pénitence et est régulé par des règles précises. Aujourd'hui, les évêques de France recommandent aux catholiques de « faire pénitence » chaque vendredi, et, pendant le temps de Carême, de s'abstenir de viande les vendredis, de jeûner le mercredi des Cendres et le Vendredi saint, et « de réserver un temps notable à la prière », cela pour faire l'expérience d'une libération, d'un désencombrement, d'un mieux-être psychologique et spirituel, permettant de se rapprocher de Dieu et des autres. De cette manière, tout comme le corps est moins « distrait » par la digestion, ainsi l'âme peut s'immerger de manière plus complète dans la contemplation de Dieu et de sa parole. Afin de vivre ce jeûne "spirituel" sans lourdeurs digestives et avec un minimum d'énergie, je vous conseille de consommer du pain d'épeautre et de la tisane (décoction) de fenouil.

La diète à l'épeautre et aux légumes

C'est une diète végétalienne avec uniquement de l'épeautre (sous toutes ses formes) et des légumes recommandés par Ste Hildegarde, donc curatifs. Pas de sucre rapide, pas de graisses, pas de protéines animales. Les menus sont élaborés grâce à cette cuisine goûteuse et les épices et plantes font partie des recettes. La personne mange à sa faim et est rassasiée, mais cette diète sans lipides, glucides et protéines autres que celles de l'épeautre, pousse le corps à aller puiser dans ses réserves et à éliminer ainsi les toxines qui l'encrassent, les œdèmes et inflammations.

Les bienfaits de la diète végétalienne à l'épeautre et aux légumes sont nombreux:

- nettoyage en profondeur grâce au caractère purifiant de l'épeautre. On se purifie tout en se nourrissant. L'énergie est utilisée pour la détoxination.
- Élimination intestinale
- Soulagement des fonctions hépatiques et rénales
- Economie d'énergie physique et nerveuse
- Diminution des inflammations et douleurs
- Mise au repos du système digestif
- Prévention des maladies
- Perte de poids
- Diminution les addictions (café, chocolat...)
- Stimulation de tous les sens ; goût des aliments retrouvé.
- Regain de vitalité
- Purification de l'âme ; guérison de 28 des vices selon Ste Hildegardae
- Meilleure disponibilité pour la vie spirituelle



Contre-indications

Les personnes sous antidépresseurs ou antidiabétiques oraux ne doivent pas faire cette diète ! Il est préférable d'avoir l'avis d'un thérapeute hildegardien avant de vous lancer dans cette diète si vous suivez des traitements ou si vous êtes de santé fragile.

Cette diète est excellente à faire 2 fois par an pendant 7 à 14 jours maximum, cela dépend de chacun. Il faut y aller progressivement, il y a des étapes. Elle demande d'observer 2 journées d'allègements avant et 2 journées de reprises progressives après. Il faut aussi s'ajuster à la famille de chacun (contraintes), du travail physique. Il est également recommandé de boire beaucoup (au moins 1,5L) et de faire de la marche pour faciliter le travail d'élimination.

Lors d'une diète, certains troubles plus ou moins gênants, regroupés sous le terme de crise curative, peuvent apparaître tels que des maux de tête, de la fatigue, nausées ou autres troubles bénins. C'est souvent le signe que l'organisme élimine les déchets présents dans l'organisme. Ce sont des crises curatives bénéfiques qui amènent ensuite une sensation de bien-être général et une énergie retrouvée.

Le sauna, thérapie par l'eau...

Et oui, quand je vous dis que Sainte Hildegarde est une femme exceptionnelle! Elle savait déjà tous les bienfaits de la thérapie par l'eau (hydrologie) et elle en parle sans détours...

« Pour celui qui est maigre et sec, un bain brûlé, c'est-à-dire réchauffé par des pierres passées au feu (sauna), n'a pas grande valeur, parce que l'homme en est encore rendu plus sec. Pour celui qui est gras, ce bain brûlant est bon et utile, parce qu'il apaise et diminue les humeurs qu'il possède en excès. »

Les bains chauds, saunas et hammams favorisent le travail des émonctoires (ces fameux organes qui participent à l'élimination des déchets). Cela fait partie intégrante de la thérapie d'Hildegarde.

Les bienfaits du sauna sont: (80-85-90° sec)

- Sommeil facilité
- Décontraction musculaire et détente nerveuse
- Meilleure résistance physique
- Une peau saine et éclatante
- Stimulation de l'irrigation sanguine et du cœur
- Bien être
- Soulage les surcharges type eczéma, rhumatismes, calculs,...

Le hammam (50° humide)

- Soulage les maladies de peaux, douleurs, toutes les maladies avec mucus, écoulement, glaires, acné,...

Afin de ne pas perturber l'endormissement, il est déconseillé de pratiquer un hammam ou sauna le soir avant le coucher. Les horaires idéales étant vers 11h le matin ou 17/18h le soir.



Actualités

Dates des ateliers à la boutique (D'autres ateliers possibles à votre domicile, sur demande)

"Journée Harmonie" de 9h30 à 15h30 - 46€/pers.

- Vendredi 29 Avril chez Aurore RUBI au Pellerin.

Au programme, les 5 piliers de la santé, préparation et déjeuner Hildegardien, marche aux abords du canal de la martinière, temps personnel.

Ateliers "Les bases de l'alimentation" -18€/pers.

- Samedi 9 Avril - 14h/17h

- Samedi 4 Juin - 14h/17h

Ateliers "à thème":

- Samedi 23 Avril et samedi 25 Juin - Fabrication de pain maison 100% épeautre non hybridé - 14h/17h30 - **26€/pers.**

- Vendredi 13 Mai - Les 5 piliers de la santé - 20h30/22h30 - **12€/pers.**



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



Projet à la boutique!

Quelques bacs à vrac devraient pointer le bout de leur nez dans les prochaines semaines, notamment pour les amandes décortiquées, le grain d'épeautre et les pâtes coquillettes. Outre le fait de réduire les déchets, cela permettra surtout d'avoir des produits moins onéreux et à la quantité que vous souhaitez!

Pour rappel: Possibilité de livraisons dans le centre de St Brévin, les mercredis vers 12h (hors vacances scolaires). Merci de passer votre commande au plus tard le mardi à 18h par téléphone ou mail.

Sorties botaniques

Je vous encourage à découvrir "**les cueillettes de Lia**" qui propose des sorties botaniques pour découvrir les plantes sauvages médicinales et comestibles sur le pays de Retz, ainsi que des ateliers de fabrication de baumes médicinaux. Une sortie à la découverte des plantes recommandées par Ste Hildegarde pourrait voir le jour prochainement... N'hésitez pas à vous manifester si cela vous intéresse pour que nous vous tenions informé de la date!



Accompagnement personnalisé

Pour ceux qui souhaitent faire une diète à la maison, sans être complètement seul, je vous propose de la faire à plusieurs pour s'encourager et s'entraider. **Cette diète sera du vendredi 8 au vendredi 15 Avril inclus.** (Prévoir 2 jours d'allègements avant et 2 jours de reprise progressive après). Il est également possible d'envisager un accompagnement pour ceux qui souhaitent faire cette diète, ou à un autre moment de votre choix, à la maison. **Je vous propose alors un atelier d' une heure avec l'explication de la diète et des recettes, et une assistance par mail ou téléphone en cas de besoin.** Prestation à 40€ pour une personne, 20€ si 2 personnes, 10€ si 4 personnes... **Inscription au plus tard le 31 Mars pour ceux qui veulent faire la diète du 8 au 15 Avril.** (Atelier d'explication le vendredi 01 Avril de 20h30 à 21h30)

Problèmes digestifs, de peaux, maladies respiratoires, cardio-vasculaires, inflammatoires, chroniques, sommeil, troubles hormonaux, faiblesse immunitaire,... je reçois sur rendez-vous individuel les personnes qui souhaitent renforcer leur santé par l'alimentation, les plantes, les épices et tous les précieux remèdes et conseils transmis par Ste Hildegarde, les lundis et vendredis jusque 20h, samedis matins et pendant les vacances scolaires. N'hésitez pas à en parler autour de vous!

Recettes

Tisanes et décoctions

Selon les parties de plantes que l'on utilise pour faire sa tisane, le mode de préparation est différent. L'infusion convient particulièrement bien aux fleurs et aux feuilles (fines ou aromatiques). La décoction est principalement utilisée pour les racines, les tiges et les écorces.

La tisane est une infusion de plantes. L'eau bout, on éteint le feu, on met les plantes et on laisse infuser une dizaine de minutes. **La décoction** est une cuisson de la plantes. L'eau bout, on rajoute les plantes et on laisse cuire à petits bouillons environ 5 minutes, puis on éteint le feu. La décoction permet d'extraire des principes actifs de plantes ou parties de plantes inutilisables de prime abord.

Comptez, en général, 20g de plantes sèches, soit 2 cuillères à soupe si les plantes sont coupées en petit morceaux, par litre d'eau (à multiplier par deux si la plante est fraîche). Si la plante est entière ou en feuilles, 4 à 5 feuilles suffisent pour une tasse. Mais veuillez néanmoins à bien vérifier le dosage et les éventuelles contre-indications sur le paquet. Pour les enfants, il conviendra de diminuer les dosages. Lesquelles choisir?

Infusion de:

- verveine (apaisante, anti-infectieuse, cicatrisante)
- menthe pouliot (sauf femme enceinte), aquatique, crêpue (digestives, toniques)
- ortie (reminéralisante, notamment en fer, digestive)
- thym serpolet (démangeaisons et système immunitaire)
- lavande (entretien du foie, antibactérienne, antivirale, expectorante)
- achillée millefeuille (régulation hormonale, cicatrisante, guérit les blessures intérieures et extérieures)
- camomille matricaire (digestive, apaisante, calmante, facilite la sortie des règles)



Décoction de:

- sauge officinale (sauf femme enceinte => fait venir les règles, digestive, tonique, régule la transpiration). 4 à 5 feuilles par tasse, maximum 10 jours par mois
- graines de fenouil (digestive, régulation hormonale, haleine, vue)

Minestrone aux grains d'épeautre (pour 4 à 6 personnes)

- 2 L d'eau
- 2 oignons, 2 gousses d'ail
- 2 branches de céleri
- 2 bulbes de fenouil
- 2 navets
- 4 carottes
- 200g d'haricots verts coupés (ou 2 courgettes)
- 100g de pois chiche cuits
- 200g de grains d'épeautre cuits (voir newsletter N°2)
- huile d'olive (env. 2cl), un petit bouquet de persil
- Pyrèthre d'Afrique, galanga, hysope, sel, poivre, curry du grenier*
- facultatif: parmesan



- Dans une petite marmite, faire bouillir l'eau avec un peu de sel et ajouter tous les légumes découpés en morceaux de la même taille. Laissez cuire environ 30 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Assaisonner avec les épices à votre convenance, le persil, le filet d'huile d'olive, ajouter les pois chiches et grains d'épeautre cuits. Laisser mijoter encore 10 minutes.
- Servez chaud, avec éventuellement un peu de parmesan dans votre assiette. Parfait pour le dîner!

Houmous de pois chiche

- 300g de pois chiches cuits
- 2 gousses d'ail
- le jus d'un demi citron
- 3 c.a.s. d'huile d'olive
- sel, poivre
- 3 pointes de couteau de pyrèthre d'Afrique
- 2 c.a.s. de feuilles d'ortie séchées et broyées
- une pincée de curry du grenier*
- un peu de jus de cuisson des pois chiches ou un peu d'eau



- Mixer le tout dans un petit mixeur, ajouter le jus au fur et à mesure pour avoir une consistance suffisamment onctueuse. Goûter et ajuster l'assaisonnement.
- Mettre au frais dans un pot en verre et dégustez sur des tartines de pain d'épeautre en entrée, en toast apéritifs,...

Cette recette est riche en fer (pois chiche, ortie) et bonne pour le système immunitaire (ail, pyrèthre d'Afrique)...vermifuge même!



Ateliers Boutique Conseils

Angéline BADEAU - Thérapeute Hildegardien
www.equilibreetsante-stehildegarde.com
06 08 81 21 54 - ang.badeau@gmail.com

*Curry du "Grenier d'épeautre" composé de curcuma, fenouil, fenugrec, cumin, cannelle, coriandre, galanga, poivre blanc. C'est celui que j'utilise car je le trouve très agréable en goût.

Retrouvez toutes les autres newsletters sur mon site internet!
Pour vous désinscrire, merci d'envoyer un mail à ang.badeau@gmail.com