



## **L'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régimes**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# L'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régimes

*Wighard Strehlow*

## L'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régimes

Wighard Strehlow

Les médecins spécialistes nous mettent en garde contre la nourriture industrielle. Deux Américains sur trois meurent des suites d'une mauvaise alimentation. Les autorités sanitaires reconnaissent toutes qu'il faut remplacer l'alimentation industrielle sans aucune valeur nutritive, trop riche en protéines animales, en graisses, en sucres et en sel, par une alimentation à base de céréales complètes, de fruits et de légumes. Dans un tel contexte, la thérapie fondée sur l'alimentation préconisée par sainte Hildegarde, thérapie vieille de 900 ans, est de nouveau d'actualité. La châtaigne et l'épeautre, que l'on peut utiliser pour la cuisson et la pâtisserie et qui nous donnent le Habermus de grande valeur nutritive (bouillie d'épeautre chaude) et le savoureux pain d'épeautre, sont au centre de l'art culinaire d'Hildegarde. Parce qu'ils sont naturellement protégés par leur enveloppe dure, l'épeautre et la châtaigne peuvent être cultivés sans polluants chimiques. En comparaison avec d'autres régimes biologiques et d'autres thérapies naturelles, la thérapie alimentaire d'Hildegarde nous informe sur les vertus curatives des fruits et légumes, l'usage correct des herbes médicinales et les effets curatifs de la viande, du foie et du poisson. Le bilan de l'art culinaire d'Hildegarde est à la fois simple et fabuleux : rien qu'avec une nourriture à base d'épeautre, on peut prévenir et guérir la plupart des maladies dues à l'alimentation, pour autant que cela soit encore possible. Les conseils que l'on trouvera dans ce livre pour une vie heureuse, saine, pleine de vigueur, se réfèrent aux neuf livres d'Hildegarde, écrits en latin, sur les vertus curatives des aliments que nous offre la nature, notamment la Physica, et son traité de médecine Causae et Curae sur l'origine des maladies et la manière de les soigner. Ces principes nutritionnels ont été redécouverts pour la première

 [Télécharger L'art de guérir par l'alimentation selo ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'art de guérir par l'alimentation se ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne L'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régimes Wighard Strehlow

---

540 pages

Présentation de l'éditeur

" Les médecins spécialistes nous mettent en garde contre la nourriture industrielle. Deux Américains sur trois meurent des suites d'une mauvaise alimentation. Les autorités sanitaires reconnaissent toutes qu'il faut remplacer l'alimentation industrielle sans aucune valeur nutritive, trop riche en protéines animales, en graisses, en sucres et en sel, par une alimentation à base de céréales complètes, de fruits et de légumes. Dans un tel contexte, la thérapie fondée sur l'alimentation préconisée par sainte Hildegarde, thérapie vieille de 900 ans, est de nouveau d'actualité. La châtaigne et l'épeautre, que l'on peut utiliser pour la cuisson et la pâtisserie et qui nous donnent le " Habermus " de grande valeur nutritive (bouillie d'épeautre chaude) et le savoureux pain d'épeautre, sont au centre de l'art culinaire d'Hildegarde. Parce qu'ils sont naturellement protégés par leur enveloppe dure, l'épeautre et la châtaigne peuvent être cultivés sans polluants chimiques. En comparaison avec d'autres régimes biologiques et d'autres thérapies naturelles, la thérapie alimentaire d'Hildegarde nous informe sur les vertus curatives des fruits et légumes, l'usage correct des herbes médicinales et les effets curatifs de la viande, du foie et du poisson. Le bilan de l'art culinaire d'Hildegarde est à la fois simple et fabuleux : rien qu'avec une nourriture à base d'épeautre, on peut prévenir et guérir la plupart des maladies dues à l'alimentation, pour autant que cela soit encore possible. Les conseils que l'on trouvera dans ce livre pour une vie heureuse, saine, pleine de vigueur, se réfèrent aux neuf livres d'Hildegarde, écrits en latin, sur les vertus curatives des aliments que nous offre la nature, notamment la *Physica*, et son traité de médecine *Causae et Curae* sur l'origine des maladies et la manière de les soigner. Ces principes nutritionnels ont été redécouverts pour la première fois peu après la deuxième guerre mondiale par le Dr Gottfried Hertzka, de Constance, qui les a appliqués à ses malades. Depuis, ils ont maintes fois fait leurs preuves dans la vie quotidienne, même dans des situations désespérées. Les aliments sont " source de vie ", ils sont l'un des moyens qui nous sont offerts pour conserver et retrouver la santé. Il ne faut donc pas laisser le hasard ou l'habitude nous dicter le choix de ce que nous mangeons. La première partie de cet ouvrage traite des vertus curatives des différents aliments. La deuxième partie offre une large palette de recettes. La troisième partie décrit des traitements et des régimes spécifiques pour une vingtaine de signes cliniques, dont les affections cardiaques et les troubles circulatoires, les allergies, les rhumatismes et les troubles gastro-intestinaux " .

Download and Read Online L'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régimes Wighard Strehlow #JNMPOR541FI

Lire L'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régimes par Wighard Strehlow pour ebook en ligneL'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régimes par Wighard Strehlow Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres L'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régimes par Wighard Strehlow à lire en ligne.Online L'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régimes par Wighard Strehlow ebook Téléchargement PDFL'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régimes par Wighard Strehlow DocL'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régimes par Wighard Strehlow MobipocketL'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régimes par Wighard Strehlow EPub

**JNMPOR541FIJNMPOR541FIJNMPOR541FI**