

# Alain Faniel

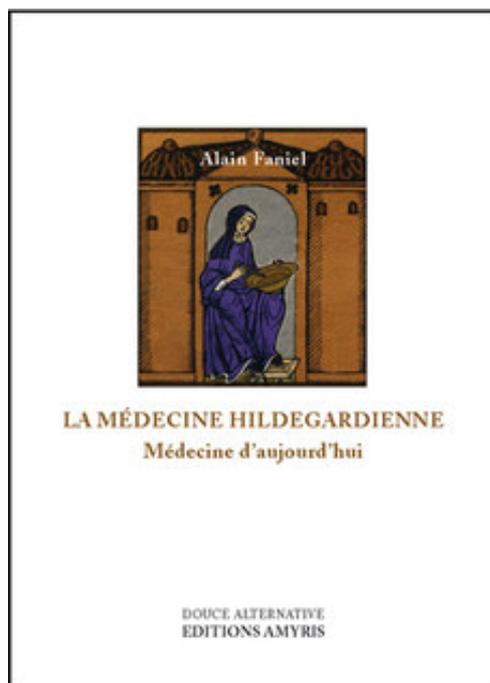
## La médecine hildegardienne.

Extrait du livre

[La médecine hildegardienne.](#)

de [Alain Faniel](#)

Éditeur : Éditions Amyris



<http://www.editions-narayana.fr/b20006>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



Rappelons avant tout que le diagnostic est du seul ressort du médecin. Les traitements proposés ici proviennent des formulations d'Hildegarde figurant dans les monographies de végétaux reprises plus loin, auxquelles le lecteur voudra bien se reporter, ce qui lui permettra peut-être d'autres découvertes. Ce recueil ne prétend donc pas donner une vue d'ensemble des ressources de la médecine hildegardienne, mais seulement faciliter le cours aux monographies en fonction de certaines affections.

Il ne s'agit pas de remèdes miracles, mais de propositions à essayer. Chacun doit examiner son mode de vie et décider de ce qu'il veut et peut faire en fonction de ses goûts (car les recettes ne sont pas forcément agréables), de sa créativité (il est permis de s'inspirer ailleurs) et du temps dont il dispose. Pour être efficaces, en effet, les traitements doivent s'inscrire dans la durée. Il ne suffit pas de boire un verre de vin fébrifuge pour être débarrassé de sa fièvre ! Le retour à la santé est un processus qui peut prendre du temps, mais qui sera facilité s'il est soutenu par un régime alimentaire adapté.

Comme il y a souvent plusieurs suggestions, l'accompagnement d'un naturopathe sera bienvenu pour choisir la voie la plus adaptée au tempérament de la personne à traiter.

Un nombre suivi de x dans une formule désigne le nombre de parts à prévoir, relativement aux autres ingrédients : « 2x achillée millefeuille et 1x aneth » signifie « 2 parts d'achillée millefeuille et une part d'aneth ».

Le terme en italique renvoie à la monographie correspondante.

L'abréviation RDM renvoie au recueil des maladies.

**Abattement** : RDM p. 91

.Poudre de *gingembre* dans le bouillon et sur le pain.

.Vin au *persil*.

**Abcès dentaire** : RDM p. 91

*Absinthe* et verveine à parts égales, à cuire dans du bon vin blanc, dans un récipient non métallique ; filtrer, sucrer légèrement et boire.

Avec les herbes cuites, faire un cataplasme à placer sur la mâchoire douloureuse, à l'extérieur de la bouche ; maintenir avec un bandage.

**Alopécie** : RDM p. 91

Frictions à l'huile de *nigelle*.

**Amnésie** : RDM p. 91

*Châtaignes* cuites à l'eau et pelées, à manger à jeun et après les repas.

**Appétit (manque ou perte d'-) :**

voir Inappétence.

**Aphonie** : RDM p. 91

.*Basilic* sous la langue.

•Vin au *basilic*.

**Arthrite** : RDM p. 91

.Boisson au miel épicée pour les douleurs articulaires (*sarriette*).

.Elixir aux cendres de prunellier (*cannelle*).

.Elixir au *plantain* pour les rhumatismes.

.Un bâton de *cannelle* dans 1/41 de vin ; faire bouillir 3 minutes ; boire souvent.

.Infusion de *sauge*.

.Huile de baies de *laurier* (additionnée éventuellement d'un tiers de suc de genévrier ou de buis).

.6x graines de *céleri*, 2x rue, 1,5x noix de muscade, 1x clous de girofle et 1/2x saxifrage, le tout réduit en poudre, à manger à jeun et après les repas.

.Onguent de feuilles de cassis et de feuilles de *consoude*, à parts égales, pilées et mélangées à un poids légèrement supérieur de graisse de loup (à défaut, du saindoux !).

.Onguent à l'*absinthe* composé de 4x absinthe, 2x graisse et 1x moelle de cerf.

**Arthrite avec fièvre :**

2x baies de *laurier* et 1x pignons de pin (ou à défaut 1x fenugrec) ; piler et réchauffer dans du vin, à boire chaud.

**Arthrite paralysante :**

Décoction de feuilles de *châtaignier* avec 3 ou 4 châtaignes et leurs bogues ; macérer une nuit, filtrer, réchauffer et ajouter à l'eau d'un bain très chaud (ou sauna) ; 2 bains par semaine.

# Consoude

<i>Titre du chapitre dans la Physica :</i>	<b>De consolida</b>
<i>Nom dans la Patrologie latine :</i>	<b>Symphytum officinale</b>
<i>Dénomination scientifique latine :</i>	<b>Symphytum officinale L.</b>
<i>Autres noms :</i>	<b>Confée, Consoude officinale, Grande consoude, Herbe à la coupure, Herbe aux charpentiers, Langue de vache, Oreille d'âne</b>
<i>Famille botanique :</i>	<b>Borraginacées</b>

## Description

Plante vivace dont les feuilles pointues sont couvertes de poils et dont les fleurs en clochettes rosées ou violettes s'épanouissent tout l'été, la grande consoude peut atteindre un mètre de haut. Elle croît au bord des cours d'eau, dans les lieux humides, les fossés, les marécages ou en lisière des champs. Elle est présente dans toute l'Europe, sauf en région méditerranéenne. Dès l'Antiquité, elle a fait merveille sur les champs de bataille pour ressouder les plaies et consolider les os fracturés, comme son nom français le laisse entendre à juste titre.

## Propriétés

Il a fallu attendre le XXe siècle pour que les propriétés de la grande consoude soient confirmées scientifiquement. Son rhizome contient en effet de l'allantoïne, un composé chimique azoté présent aussi dans la bave d'escargot et utilisé en médecine et en cosmétique pour son pouvoir cicatrisant. Riche en tanin et en mucilage, il est en même temps hémostatique, émollient, astringent et décongestionnant. Il calme les hémorragies, les plaies, les ulcères, les hémorroïdes, les phlébites, les gerçures et les brûlures. Il combat également les diarrhées et certaines affections de la peau.

Cependant, la consoude renferme des alcaloïdes qui sont toxiques pour le foie. Hildegarde a donc raison d'en déconseiller l'usage inconsidéré. Elle a



bien compris que certaines crèmes font « rentrer » une maladie de peau, comme un eczéma, par exemple, et que celle-ci risque de « sortir » alors sous forme d'une affection respiratoire telle que l'asthme.

### Usages

C'est surtout la racine ou le rhizome de la consoude qui est utilisé depuis des millénaires pour ses vertus cicatrisantes. Cependant, les jeunes feuilles fraîches peuvent être ajoutées dans les salades composées, mélangées à des légumes ou introduites dans un potage. On en fait également des beignets dont le goût rappelle celui de la sole.

La consoude s'acclimate bien dans les jardins et, une fois installée, est difficile à éradiquer car le moindre morceau de racine laissé en terre donne naissance à une nouvelle plante. Mais elle rend service au jardinier : l'extrait fermenté de consoude est riche en potasse et fertilise les plantes qui en ont besoin pour leur croissance, notamment les tomates, les oignons et les haricots.

En phytothérapie, on utilise surtout la consoude

- en décoction à raison d'une cuillerée à café de racine hachée menu dans une tasse d'eau ; porter à ébullition, laisser infuser 10 minutes hors du feu, passer et sucrer au miel. Boire 3 tasses par jour de cette tisane en-dehors des repas pour soulager les ulcères gastriques.
- en macération de 75 g de racines lavées et hachées menu dans un litre de vin blanc pendant 6 semaines à deux mois. Filtrer et boire un verre à liqueur par jour en cas d'affection pulmonaire.
- en cataplasme de feuilles ébouillantées et déposées encore chaudes sur la partie malade ; maintenir avec une bande de gaze.
- en **pommade** de 5 à 6 racines hachées menu cuites dans 250 g de saindoux. Laisser refroidir une nuit, réchauffer ensuite pour filtrer à travers un linge et mettre en pots à conserver au frigo. Employer pour traiter les blessures, y compris chez les animaux.

## Consoude

### Médecine hildegardienne

#### Texte de la *Physica*

« La grande consoude est froide.

Si on en mange inconsidérément, elle détruit toutes les humeurs qui occupent en l'homme la place qui leur revient.

Mais si on a un membre abîmé, présentant des ulcères ou une blessure, quand on mange de la grande consoude, celle-ci se porte sur l'humeur qui sort de ce mal. Elle soigne les ulcères et cette humeur à la surface, sur la peau, mais pas à l'intérieur, dans la chair. Elle agit comme lorsque l'on jette des pierres dans un grand fossé pour empêcher l'eau de s'écouler au-dehors en obstruant l'évacuation ; ainsi, quand l'eau ne peut s'écouler, la vase se dépose au fond. De la même façon, les parasites et tout ce qui est mauvais resteront au fond, puisqu'ils sont empêchés de s'écouler au-dehors. Ainsi, la grande consoude, consommée inconsidérément et si l'on n'en fait pas un bon usage, guérit les ulcères à l'extérieur et renvoie toute l'infection à l'intérieur. » (Livre I, *Les plantes*, ch. 145)

#### La consoude ailleurs dans l'œuvre médicale d'Hildegarde

On l'a vu, Hildegarde déconseille l'usage inconsidéré de la consoude, à laquelle elle ne recourt qu'en cas d'ulcère ou de blessure. C'est la voie interne qu'elle semble privilégier, estimant que la consoude apportera ses bienfaits à l'endroit du corps qui en a besoin. Cette « loi d'électivité », bien connue en aromathérapie, surprend davantage ici. En fait, rien n'empêche de combiner l'application d'un cataplasme ou d'une pommade avec la décoction ou la consommation de feuilles dans une salade, une soupe ou en beignets.

Dans l'édition *princeps* de la *Physica*, on trouve au chapitre du lierre une recette de cataplasme à appliquer au cas où « la membrane qui enveloppe les intestins vient à se fendre accidentellement ». Il s'agit de faire cuire du lierre grim pant et deux fois plus de consoude dans du bon vin, et d'appliquer ces plantes « encore chaudes sur l'endroit où la membrane intérieure s'est rompue, et elles refermeront les fissures »<sup>196</sup>.

Ce traitement s'accompagne de préférence du vin de cuisson dont on a

retiré les plantes, remplacées par un peu de poudre de zédoaire, d'autant de sucre qu'il y avait de lierre et de miel cuit, le tout bouilli et filtré. Un autre vin, plus simple, est aussi proposé. On le retrouve d'ailleurs dans le *Causae et curae*<sup>197</sup>. La recette en est reprise ici.

La sainte fait encore deux allusions à la consoude ailleurs dans la *Physica*, aux chapitres consacrés à l'autour et au loup. Le remède pour le foie et le côté droit qu'elle propose en partant du poumon de l'autour contient de la ciguë, qui est une plante toxique<sup>198</sup>. Pour l'arthrite, elle recommande un onguent à préparer en pilant dans un mortier des feuilles de cassis et des feuilles de consoude, à part égales, qu'on mélangera à un poids légèrement supérieur de graisse de loup. Il faut frictionner les points douloureux avec cet onguent, et le garder pendant deux à trois jours avant de prendre un bain chaud qui permettra d'éliminer le mal par transpiration, car il s'agit d'un remède puissant<sup>199</sup>. La difficulté de réalisation de cette recette tient évidemment dans la difficulté à se procurer de la graisse de loup !

Recette : Vin à la consoude

« Couper aussi de la racine de grande consoude en petits morceaux, les mettre dans du vin pour qu'il en prenne le goût, et boire souvent de ce vin jusqu'à guérison. » (Livre I, *Les plantes*, ch. 140)

Hacher menu 4 ou 5 racines de consoude et les mettre dans un litre de vin. Compter 4 à 5 jours pour que le vin prenne le goût de la plante. Filtrer et prendre un verre à liqueur par jour, au moment du repas principal, jusqu'à guérison.

Ce vin convient bien pour accompagner le traitement en cas de déchirure du péritoine ou de hernies.



# Sarriette

*Titre du chapitre dans la Physica :*

*Nom dans la Patrologie latine :*

*Dénomination scientifique latine :*

*Autres noms :*

*Famille botanique :*

**De satereia**

**Satureia hortensis**

**Satureja hortensis L.**

**Herbe de saint Julien,**

**Poivre d'âne, Sarriette annuelle,**

**Sarriette des jardins**

**Lamiacées (ou Labiées)**

## Description

La sarriette est une petite plante que l'on trouve à l'état sauvage dans tout le pourtour méditerranéen, dont elle est originaire. Déjà connue des Egyptiens qui en mettaient dans leurs philtres d'amour, la sarriette était employée en cuisine par les Romains, qui l'ont répandue dans toute l'Europe. Cultivée dans les jardins, elle pousse bien au soleil et en terrain sec. Annuelle ou vivace, elle ne dépasse pas 30 cm de hauteur. Ses feuilles vertes sont allongées et pointues, ses petites fleurs sont rosé pâle à violet ; elles apparaissent de juin à septembre. L'odeur de la sarriette est proche de celle du thym.

## Propriétés

La sarriette est réputée depuis longtemps pour ses propriétés antiseptiques, expectorantes et stimulantes. On s'en est servi longtemps comme désinfectant, pour apaiser les yeux fatigués et calmer les piqûres d'insectes. Le rapprochement de son nom latin avec le mot satyre laisse entrevoir une réputation aphrodisiaque. Elle a des effets toniques sur le physique comme sur le psychisme. Bonne plante digestive, elle est aussi carminative. Aussi l'associe-t-on volontiers aux fèves, pois et haricots blancs qu'elle aide à digérer tout en limitant les flatulences. En Allemagne, d'ailleurs, on la surnomme herbe-aux-haricots.

## Sarriette

### Usages

En cuisine, la sarriette parfume bien les légumes, frais ou secs, ainsi que les sauces et les marinades. Elle freine la putréfaction des viandes, qu'elle assaisonne agréablement, notamment le porc et le gibier. Elle accompagne aussi très bien le poisson.

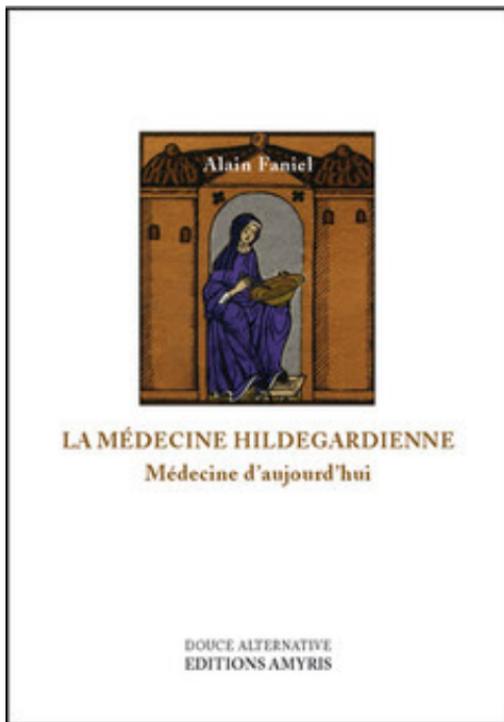
En **phytothérapie**, on utilise surtout les feuilles de la sarriette

- en **infusion** à raison d'une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau bouillante ; infuser 10 minutes ; sucrer au miel ; boire chaud, 3 tasses par jour en cas de digestion difficile, de ballonnements, de maux d'estomac ou de diarrhée.
- en **usage externe**, en lotion réalisée avec la même infusion, refroidie, pour les problèmes de peau et pour apaiser les piqûres d'insecte.

En **aromathérapie**, l'huile essentielle de sarriette s'obtient par distillation à la vapeur d'eau des sommités fleuries de la sarriette des montagnes (*Satureia montana*). Ses principaux constituants sont le carvacrol, un phénol, et plusieurs monoterpènes, ce qui en fait un puissant antibiotique naturel à large spectre d'action. Elle s'indique en cas d'infections d'origine virale, bactérienne ou parasitaire. Excellente stimulante de l'immunité et de l'état général, elle a des effets toniques sur les systèmes nerveux, digestif, circulatoire et sur la sexualité. Revers de la médaille : cette huile essentielle est hépatotoxique et dermocaustique. Il faut donc la diluer fortement dans une huile végétale pour l'usage externe. Mais celui-ci est efficace pour soulager les douleurs musculaires ou articulaires.

Cette huile essentielle doit être déconseillée aux jeunes enfants et aux femmes enceintes. On évitera son usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.

**L'hydrolat aromatique** de sarriette mérite une place dans la pharmacie familiale. Contrairement aux autres hydrolats, qu'il faut utiliser dans l'année de leur ouverture, voire moins, celui de sarriette a une durée de vie plus longue grâce à ses composants. Ses propriétés rejoignent celles de l'huile essentielle, de façon plus douce. On peut l'employer en gargarismes pour les infections des voies respiratoires, de la gorge, de la bouche et des dents. Pur ou dilué dans de l'eau, on en prendra en cas d'infections gastro-intestinales, de fatigue physique, nerveuse ou psychique, de



Alain Faniel

[La médecine hildegardienne.](#)

Médecine d'aujourd'hui

286 pages, broché

publication 2015



**acheter maintenant**

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)