

## Objectif santé et sainteté Au jour le jour avec sainte Hildegarde Géraldine Catta ; illustrations Claire S2C



Pour tous ceux qui souhaitent **se mettre concrètement à l'école de Sainte Hildegarde**, voici un **carnet de route sur 21 semaines** : il propose chaque semaine un vrai changement à faire dans son alimentation (légumes, épeautre, fruits, viandes, boissons...), avec des quizz et des bonus. Pour arriver à **une alimentation saine, qui unifie corps, âme et esprit, afin de mieux se mettre au service du Seigneur.**

**Géraldine Catta** est conseillère en alimentation et en remèdes naturels selon Sainte Hildegarde de Bingen.

Extrait :

Semaine 1

### Objectif Santé

#### DÉCOUVRIR L'ÉPEAUTRE



#### Ses Vertus

- Permet une bonne digestion
- Respecte la paroi intestinale grâce à son « bon gluten » qui ne déclenche pas de maladie auto-immune et régénère la flore intestinale
- Combat la friilosité dès lors qu'il favorise la circulation sanguine
- Protège la paroi des vaisseaux sanguins
- Combat les maladies inflammatoires chroniques

L'épeautre est un excellent grain, de nature chaude, gros et plein de force, et plus doux que les autres grains. A celui qui le mange, il donne une chair de qualité, et fournit du sang de qualité. Il rend l'esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme. Comme un bon et sain onguent, cela guérit de l'intérieur

L'épeautre est une céréale très ancienne et ne rentre pas la catégorie des blés. Elle est robuste, résiste au froid, à l'humidité comme à la sécheresse ainsi qu'aux maladies. C'est donc un aliment NATURELLEMENT BIO car il peut se cultiver sans produits chimiques ! Par ailleurs, il contient toutes les substances de base nécessaires à la vie dont le corps humain a besoin pour croître et se maintenir en bonne santé. Victime de son faible rendement, il est devenu la céréale oubliée du XX<sup>e</sup> siècle trop en proie à une frénésie productiviste qui ne pouvait voir, dans les nombreuses enveloppes du grain les avantages que nous jouons aujourd'hui (protection contre les pluies acides, contre la radio-activité...).

#### mon petit engagement santé

Je commence par faire l'état des lieux concernant ma consommation de céréales. Je file dans ma cuisine et note ce que j'y trouve (Quoi ? quelle quantité ?)

Sortie le 28 août 2019  
19x24 - 80 pages - 13 €