



# Les Jardins de sainte Hildegarde

Produits Bio et Authentiques



Catalogue  
2025



FABRIQUANT ET TRANSFORMATEUR DEPUIS PLUS DE 30 ANS



[www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com](http://www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com)





## LES JARDINS DE SAINTE HILDEGARDE

L'activité « Les Jardins d'Hildegarde » a démarré en 1992 au moment où certains livres de l'œuvre de ste Hildegarde de Bingen étaient traduits en Français et où un groupe de chrétiens a décidé de les faire connaître. La recherche, la perspicacité, la créativité et la ténacité des fondateurs ont permis d'établir un savoir-faire pour réaliser et rendre disponibles les matières premières et les préparations de base indiquées par sainte Hildegarde. L'entreprise familiale qui a grandi au fil des ans se modernise sans cesse pour répondre aux exigences de qualité, d'authenticité et d'innovation qui ont fait sa réputation et pour apporter une satisfaction maximale à ceux qui souhaitent bénéficier des conseils de sainte Hildegarde.

## L'ÉPEAUTRE

Sainte Hildegarde dit de l'épeautre : L'épeautre est un excellent grain, de nature chaude, gros et plein de force, et plus doux que les autres grains : à celui qui le mange, il donne une chair de qualité, et fournit du sang de qualité. Il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme. Sous quelque forme qu'on le mange, soit sous forme de pain, soit dans d'autres préparations, il est bon et agréable».

L'épeautre est une des premières céréales connues par l'homme. Lointain ancêtre du blé, on situe ses origines à plus de dix mille ans. Il fut nourriture des peuples habitant le pourtour méditerranéen, l'Est de la France, les pays de l'Est. Économique et puissant, à haut rendement énergétique, l'épeautre possède des qualités intrinsèques très intéressantes quand il n'est pas croisé avec du blé (hybridé) :

- Il est très riche en oligo-éléments, surtout en

magnésium : teneur de 10 à 15 fois plus élevée que celle du blé.

- Il possède aussi une grande teneur en fer (3 fois plus que dans le foie d'agneau), en zinc, phosphore (5 fois plus que dans le soja), en vitamines A, B, E et B12.

- Il contient les 8 acides aminés essentiels au renouvellement des cellules du corps.

- Il contient du tryptophane, qui est un précurseur de la sérotonine.

- Il contient du thiocyanate (antibiotique naturel).

- Il est très riche en protéines (17% en moyenne contre 12% pour le blé).

- Il est très digeste et nourrit tout en nettoyant l'organisme.

S'ajoutent à cela d'évidentes qualités gustatives qui faisaient de l'épeautre, aux siècles derniers, une base appréciée pour tous les repas de la journée.

## SOMMAIRE

4 - 8 Petit et grand épeautre, levain, avoine

9- 10 Pois chiches, miel, xylitol, châtaignes, draineur, coings, courge, chanvre, tisane de Maylis

11-16 Épices, plantes, mélanges aromatiques, préparations alimentaires, sels

17 - 20 Gélules, comprimés, vitamine C, plantes complément alimentaires, vins aromatisés aux plantes (élixirs)

Les prix sont indicatifs et peuvent changer entre 2 catalogues : ils sont toujours à jour sur notre site internet.

Photos du catalogue non contractuelles

21- 31 Huiles et baumes, produits à la propolis, lotion capillaire, vin à la cendre, spray au géranium, huiles essentielles, cosmétiques

32- 34 Coussins de plantes, articles en blaireau

35 - 39 CD, DVD, colliers, médailles, chapelet, cartes postale, cure à l'or, pierres fine de ste Hildegarde

40- 43 Livres, CURE MONO-DIETE de sainte Hildegarde à base d'épeautre bio non hybridé, Pack



Nouveauté au catalogue 2025

## L'ÉPEAUTRE DES JARDINS DE SAINTE HILDEGARDE



Les épeautres de ce catalogue ont été sélectionnés parmi les meilleurs sur le marché français et italien pour leurs qualités alimentaires : exempts de mycotoxines, d'alcaloïde de l'ergot, avec un taux de Hagberg supérieur à 200, variétés d'origine, non croisées avec du blé (non hybridées) issues de l'agriculture biologique, grains triés à 99%, pouvoir germinatif supérieur à 80% :

- un véritable petit épeautre français (triticum monococcum) non croisé et issu de l'agriculture biologique.

- un petit épeautre italien (triticum dicoccum) non croisé et issu de l'agriculture biologique

- un grand épeautre Français (triticum spelta) non croisé et issu de l'agriculture biologique.

Les 4 variétés de grand épeautre non croisées (dites variétés d'origine) sont les suivantes : Oberkulmer, tyrolien rouge, ostro, souabencorn. Ces 4 variétés contiennent naturellement du gluten mais pas d'agglutinines de blé du fait de n'avoir jamais été croisées avec ce dernier. Le Dr

Wighard Strehlow indique n'avoir jamais observé aucune allergie à ces variétés en trente ans de pratique. Il en est de même pour le petit épeautre italien (variété d'origine : shrank) et pour le véritable petit épeautre triticum monococcum qu'il est génétiquement impossible de croiser avec du blé.

Les autres variétés que celles listées ci-dessus sont très répandues dans le commerce (95% des étals d'épeautre bio), elles peuvent présenter les mêmes risques d'intolérance que le blé, du fait de croisements à répétition avec ce dernier pour des questions de rendement. Ces variétés croisées portent le nom d'épeautre mais leurs propriétés ne sont pas comparables aux variétés d'origine. Pour notre part, à cause de tout ce qui précède :

nous avons choisi de promouvoir, de faire mettre en culture et de diffuser ces merveilleuses céréales que sont ces épeautres bio dits « non hybridés », c'est-à-dire non croisés avec du blé.



## VERITABLE PETIT ÉPEAUTRE (ENGRAIN)

TRITICUM MONOCOCCUM  
Non croisé (= non hybridé) BIO  
Contient naturellement du gluten d'épeautre Cf p.3  
Farines T80 et T150 sur meule de pierre,  
Farine T65 sur cylindre puis finition sur meule de pierre.



Réf	Désignation	Poids Net	Prix
00033	Grains Bio entiers pour plats chauds et salades	1 kg	5,10 €
000335	Grains Bio entiers pour plats chauds et salades, (4,40€/kg)	5 kg	22,00 €
0003320	Grains Bio entiers pour plats chauds et salades, (4€/kg)	20 kg	80,00 €
00040	Bocal d'épeautre Bio au bouillon de légumes- Net 215g (15,81€/kg)	550g brut	3,40 €
00046	x 6 Bocal P.épeautre Bio au bouillon Net 1,290kg (14,418€/kg)	3,30 kg brut	18,60 €
19033	Flocons frais Bio pour soupes, déjeuners, bouillies... (7,80€/kg)	500 g	3,90 €
190331	Flocons frais Bio pour soupes, déjeuners, bouillies...	1 kg	6,60 €
190333	Flocons frais Bio pour soupes, déjeuners, bouillies... (5,93€/kg)	3 kg	17,80 €
00032	Broyé fin frais Bio pour soupes, déjeuners, bouillies... (7€/kg)	500 g	3,50 €
<b>Farines et pain précuit</b>			
00034	Farine T150 Bio complète, riche en fibres	1 kg	6,50 €
000345	Farine T150 Bio complète, riche en fibres (5,62€/kg)	4,5 kg	25,30 €
03337	Farine T80 Bio semi complète, idéale pour le pain	1 kg	7,10 €
0333A	Farine T80 Bio semi complète, idéale pour le pain (6,33€/kg)	4,5 kg	28,50 €
0333B	Farine T80 Bio semi complète, idéale pour le pain (5,75€/kg)	20 kg	115,00 €
03366	Farine T65 Bio blanche pour pain et gâteaux	1 kg	7,40 €
033665	Farine T65 Bio blanche pour pain et gâteaux (6,55€/kg)	4,5 kg	29,50 €
94612	Pain précuit Bio semi-complet au levain-Net 400g (17,25€/kg)	420g brut	6,90 €
<b>Pâtes à la farine intégrale, sans œufs (cuisson 3 à 5 min)</b>			
03033	Coquillettes Bio (12€/kg)	250 g	3,00 €
030335	Coquillettes Bio (10€/kg)	500 g	5,00 €
03034	Vermicelles Bio (13,20€/kg)	250 g	3,30 €
030345	Vermicelles Bio (10,60€/kg)	500 g	5,30 €
03035	Fusilinis Bio (12€/kg)	250 g	3,00 €
03037	Fusilinis Bio (10€/kg)	500 g	5,00 €
03036	Conchigliettes Bio (12€/kg)	250 g	3,00 €
030365	Conchigliettes Bio (10€/kg)	500 g	5,00 €

Réf	Désignation	Poids Net	Prix
Biscuits issus de nos ateliers, à la farine intégrale de petit épeautre, selon les instructions données par sainte Hildegarde,			
00036	Biscuits de la joie Bio (29,75€/kg)	200 g	5,95 €
00037	Biscuits au gingembre Bio (29,75€/kg)	200 g	5,95 €
00039	Biscuits au galanga Bio (29,75€/kg)	200 g	5,95 €
00022B	Sablés aux châtaignes Bio (30,50€/kg)	200 g	6,10 €

Tout comme les biscuits, les grains au bouillon, les flocons et le broyé fin, ces pâtes de véritable petit épeautre bio sont fabriquées sur place dans nos ateliers avec de la farine complète. Elles sont ensuite séchées lentement.



Coquillettes



Vermicelles



Fusilinis



Conchigliettes



## HABERMUS

Traditionnellement les Souabes (peuple d'Allemagne du sud) consommaient une bouillie appelée «habermus» en guise de petit déjeuner. Cela s'apparente à un muesli c'est à dire : une base de céréales cuites dans un liquide chaud + des fruits secs + des plantes et/ou épices selon les besoins de chaque individu.

Vous trouverez souvent ce terme dans les livres de médecins Allemands, il ne s'agit pas d'une recette donnée par sainte Hildegarde mais inspirée de ses recommandations alimentaires. C'est un petit déjeuner très fortifiant que chacun peut adapter selon ses goûts et ses envies, c'est très simple !

1) Mettez 3 à 5 cuillères à soupe d'épeautre dans un bol (flocons, broyé ou semoule fine).

2) Versez le liquide bouillant de votre choix par dessus (eau, lait animal ou végétal).  
Comptez 2 à 3 volumes de liquide pour 1 volume d'épeautre.  
Couvrir et laissez gonfler quelques minutes.

Si vous souhaitez que les céréales soient cuites il est possible de mettre le tout dans une casserole et de laisser bouillir quelques minutes.

3) Dans la base de céréales ajoutez selon vos envies :  
Des dés de pommes, des framboises, des amandes, des raisins secs, du jus de citron, du psyllium, des épices de la joie, du pyrèthre, du galanga, de la cannelle, de la réglisse, du polypode, de la farine de châtaignes, (liste non exhaustive).





## GRAND ÉPEAUTRE OBERKULMER



TRITICUM SPELTA

Non croisé (= non hybridé) BIO

Contient naturellement du gluten d'épeautre Cf p.3

Farines T80 et T150 sur meule de pierre,

Farine T65 sur cylindre puis finition sur meule de pierre.

Nous fabriquons nous-mêmes les pâtes, les biscuits, les grains au bouillon, le concassé, les flocons, le broyé fin, et torréfions l'Épeucafé.

La production des biscottes, toasts, pains, tartines et bières est confiée à des artisans spécialisés, qui utilisent exclusivement l'épeautre que nous sélectionnons et leur fournissons

Réf	Désignation	Poids net	Prix
00501	Grains Bio entiers, pour plats chauds et salades	1 kg	4,10 €
00505	Grains Bio entiers pour plats chauds et salades (3,46€/kg)	5 kg	17,30 €
00520	Grains Bio entiers pour plats chauds et salades (3,20€/kg)	20 kg	64,00 €
00055	Grains Bio Concassés pour plats chauds et salades	1 kg	5,90 €
00051	Bocal de gd épeautre Bio cuit au bouillon- Net 215g (13,95€/kg)	540g brut	3,00 €
00056	x 6 Bocal G.épeautre Bio au bouillon Net 1,290kg (12,79€/kg)	3,3 kg brut	16,50 €
00059	Flocons frais Bio frais pour soupes, déjeuners, bouillies...	1 kg	5,50 €
000593	Flocons frais Bio frais pour soupes, déjeuners, bouillies...	3.kg	14,90 €
005205	Broyé fin frais Bio pour soupes, déjeuners, bouillies...(6,60€/kg)	500 g	3,30 €

### Farines

00054	Farine T80 Bio semi-complète, idéale pour le pain	1 kg	4,70 €
000545	Farine T80 Bio semi-complète, idéale pour le pain (3,80€/kg)	5 kg	19,00 €
0005420	Farine T80 Bio semi-complète, idéale pour le pain (3,45€/kg)	20 kg	69,00 €
00057	Farine T65 Bio blanche, excellente pour pain et pâtisserie	1 kg	4,90 €
000575	Farine T65 Bio blanche, pour pain et pâtisserie (4,10€/kg)	5 kg	20,50 €
0005720	Farine T65 Bio blanche, pour pain et pâtisserie (3,75€/kg)	20 kg	75,00 €
00053	Farine T150 Bio complète, riche en fibres	1 kg	4,45 €
000535	Farine T150 Bio complète, riche en fibre (3,64€/kg)	5 kg	18,20 €

Epeucafé : grain torrifié sur place selon la recette du Docteur Hertzka, permettant ainsi de bénéficier de tous les arômes. Boisson reminéralisante, sans caféine.

00042	Épeucafé Bio grains torrifiés pour décoction (13,20€/kg)	250 g	3,30 €
000425	Épeucafé Bio grains torrifiés pour décoction (9,90€/kg)	500 g	4,95 €
000421	Épeucafé Bio grains torrifiés pour décoction (8,44€/kg)	900 g	7,60 €

Biscuits fabriqués avec notre farine intégrale de grand épeautre, selon les recettes données par sainte Hildegarde ou inspirées par ses écrits.

00036B	Biscuits de la joie Bio (29€/kg)	200 g	5,80 €
00036C	Biscuits de la joie Bio (26€/kg)	450 g	11,70 €

Réf	Désignation et poids net	Pds brut	Prix
00038	Biscuits Serpolet /amandes Bio (29€/kg)	200 g	5,80 €
00035	Biscuits amandes /cardamome Bio (29€/kg)	200 g	5,80 €
00044	Biscuits Soleil d'épeautre Bio (agrumes, amandes)/(29€/kg)	200 g	5,80 €
60169	Préparation pour biscuits de la joie - Net 500g (11€/kg)	510 g	5,50 €
Pâtes à la farine semi-intégrale, sans œufs (cuisson 5 à 7 min)			
03051	Mafaldes Bio (6,80€/kg)	500 g	3,40 €
03052	Macaronis Bio (6,80€/kg)	500 g	3,40 €
03053	Pâtes sapin Bio (6,80€/kg)	500 g	3,40 €
03054	Fusillis Bio (6,80€/kg)	500 g	3,40 €
03055	Fusillinis Bio (6,80€/kg)	500 g	3,40 €
03056	Coquillettes Bio (6,80€/kg)	500 g	3,40 €
03058	Radiatoris Bio (6,80€/kg)	500 g	3,40 €
03059	Tortiglionis Bio (6,80€/kg)	500 g	3,40 €
03060	Orzo Bio (6,80€/kg)	500 g	3,40 €



Mafaldes



Macaronis



Fusillis



Fusillinis



Coquillettes



Radiatoris



Tortiglionis



Orzo

Réf	Désignation et poids net	Pds brut	Prix
Divers			
94609	Biscottes Bio - 20 biscottes - Net 280g (26,42€/kg)	300 g	7,40 €
94610	Toasts Bio, à tartiner - 35 toasts environ - Net 140g (34,28€/kg)	150 g	4,80 €
94603	Tartines craquantes Bio - Type cracottes (34€/kg)	150 g	5,10 €
94611	Chapelure Bio - Net 300g (12€/kg)	310 g	3,60 €
94613	Pain précuit Bio semi complet au levain- Net 460g (11,19€/kg)	475 g	5,15 €
000733	Bière blonde Bio Artisanale du Périgord bouteille 33 cl	540 g	3,80 €
000775	Bière blonde Bio Artisanale du Périgord bouteille 75cl	1,430 kg	7,90 €



## PETIT ÉPEAUTRE ITALIEN SHRANK



TRITICUM DICOCCUM

Non croisé (= non hybridé) BIO

Contient naturellement du gluten d'épeautre Cf p.3

Réf	Désignation	Poids net	Prix
000605	Perlé Bio (grain gratté) cuisson rapide : 11-15 min (7,80€/kg)	500 g	<b>3,90 €</b>
00061	Perlé Bio (grain gratté) cuisson rapide : 11-15 min	1 kg	<b>6,90 €</b>
00031	Semoule complète précuite (couscous) Bio 100% (8,60€/kg)	500 g	<b>4,30 €</b>
000311	Semoule complète précuite (couscous) Bio 100%	1 kg	<b>7,40 €</b>
06425	Semoule fine fraîche Bio de petit épeautre (7,20€/kg)	500 g	<b>3,60 €</b>
06427	Semoule fine fraîche Bio de petit épeautre	1 kg	<b>5,90 €</b>
Pâtes à farine intégrale, sans œufs (cuisson ≈ 12 mn)			
03061	Pâtes Pennes Bio forme de tubes coupés en biais (8,60€/kg)	500 g	<b>4,30 €</b>
03062	Pâtes Fusillis Bio Tortillons (8,60€/kg)	500 g	<b>4,30 €</b>
03063	Pâtes Linguines Bio pâtes longues et plates (8,60€/kg)	500 g	<b>4,30 €</b>
03064	Pâtes Spaghettis Bio (8,60€/kg)	500 g	<b>4,30 €</b>
03065	Pâtes Casarecces Bio rectangles de pâtes roulés (8,60€/kg)	500 g	<b>4,30 €</b>
Petit déjeuners et biscuits			
94231	Galettes soufflées Bio, 100% petit épeautre (31,66€/kg)	120 g	<b>3,80 €</b>
94601	Grains soufflés nature Bio, 100% petit épeautre (24,80€/kg)	125 g	<b>3,10 €</b>
94602	Grains soufflés au miel Bio (19,50€/kg)	200 g	<b>3,90 €</b>
94604	Grains soufflés au chocolat Bio (24,37€/kg)	160 g	<b>3,90 €</b>
94608	Pétales d'épeautre toastés Bio (16,25€/kg)	240 g	<b>3,90 €</b>
94606	Biscuits couronnes cannelle Bio (23,50€/kg)	200 g	<b>4,70 €</b>
94607	Biscuits palets nature Bio (23€/kg)	200 g	<b>4,60 €</b>

## LEVAIN



Réf	Désignation	Poids net	Prix
00133	LEVAIN Bio d'épeautre, pour 1 kg de farine	35 g	<b>1,80 €</b>

## AVOINE



Réf	Désignation	Poids net	Prix
0060	Flocons frais d'AVOINE Bio (5,20€/KG)	0,5 kg	<b>2,60 €</b>
0061	Flocons frais d'AVOINE Bio	1 kg	<b>4,40 €</b>



## PRODUITS A BASE DE POIS CHICHES



Sainte Hildegarde parle favorablement des pois chiches. Nous vous proposons ici, en origine France, une excellente farine ainsi que deux spécialités fabriquées dans nos ateliers en Dordogne: les pois chiches au naturel que vous pourrez intégrer facilement dans vos plats chauds ou froids et un délicieux houmous à l'ail, idéal sur nos toasts de grand épeautre non hybridé.

Réf	Désignation et poids net	Pds brut	Prix
00091	Pois chiches cuits au naturel Bio, bocal - Net 250g (8,40€/kg)	370 g	<b>2,10 €</b>
00092	Farine de pois chiches France Bio - Net 400g (8,50€/kg)	410 g	<b>3,40 €</b>
00093	Houmous à l'ail France Bio, bocal - Net 190g (20,52€/kg)	350 g	<b>3,90 €</b>



## MIEL-XYLITOL-SUCRE

Le Xylitol est du sucre de bouleau. Edulcorant entièrement naturel et hypocalorique, il est métabolisé indépendamment de l'insuline. Le Xylitol est recommandé pour les diabétiques, hypoglycémiques et personnes soucieuses de leur état de santé. Quantité journalière recommandée : adulte < 70g, enfant < 35g.

Réf	Désignation et poids net	Poids brut	Prix
00003B	Miel de châtaignier Bio France- Net 450 g (24,88€/kg) 	630 g	<b>11,20 €</b>
65020	XYLITOL - Net 400g (22,25€/kg)	450 g	<b>8,90 €</b>
65021	SUCRE blond Bio de canne- Net 1kg 	1,01 kg	<b>3,30 €</b>



## DRAINEUR AUX PLANTES



Excellent en complément de la cure mono-diète, ce complexe draineur aux plantes Bio (à diluer dans de l'eau) assure un nettoyage général de l'organisme et une action régulatrice des éliminations.

Ingrédients : Eau, Extraits de plantes : Pissenlit\*, Romarin\*, Reine des Prés\*, Ortie piquante\*, Thym\*, Sarriette\*,

Fenouil\*, Ache\*, Basilic\*, Coriandre\*, Mauve\*.Glycérine végétale, Miel\*, Alcool\* 14,5% Vol. \* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique.

Réf	Désignation	Poids	Prix
HYF2	Draineur aux plantes Bio 500ml (34,20€/L)	520 g	<b>17,40 €</b>



## CHÂTAIGNES, AMANDES, COINGS, CHANVRE, VERJUS GRAINES DE COURGE

Nous vous proposons quelques préparations artisanales de châtaignes avec des variétés sélectionnées. La farine de châtaignes est produite sur meule de pierre (qualité extra). Les coings, les amandes, le chanvre, et les graines de courge sont également vivement recommandés par sainte Hildegarde.



Réf	Désignation et poids net	Poids brut	Prix
15053	Châtaignes Fr.Bio blanchettes sauvages épluchées, séchées au feu de bois : 500 g équivalent à 1,5 kg de châtaignes fraîches. (21,80€/kg)	510 g	<b>10,90 €</b>
15071	Châtaignes Bio au naturel sous vide - Net 200g 100% châtaigne, sans colorant ni conservateurs. (24€/kg)	220 g	<b>4,80 €</b>
15210	Farine de châtaignes France Bio pure, sur meule de pierre Net 500g (19,80€/kg)	510 g	<b>9,90 €</b>
15555	Crème de châtaigne Bio au miel de châtaignier Bio France Net 330g (21€/kg)	500 g	<b>7,20 €</b>
15072	Confiture de châtaignes Bio à l'orange - Net 360g (23,05€/kg)	500 g	<b>8,30 €</b>
16002	Purée de coings FR.Bio - Net 190 g (22,10€/kg) - 100% coings	350 g	<b>4,20 €</b>
16026	x 6 pots de purée de coings Bio - Net 1,140 kg (18,77€/kg)	2,10 kg	<b>21,40 €</b>
AM001	Amandes décortiquées complètes Bio- Net 1kg	1 kg	<b>18,00 €</b>
AM002	Amandes blanches en poudre Bio - Net 250g (22,80€/kg)	260 g	<b>5,70 €</b>
AM003	Poudre Boisson châtaigne/amandes Bio Net 400g (49,75€/kg)	450 g	<b>19,90 €</b>
HCH01	Huile de chanvre France Bio 1ère pression à froid 25cl (47,40€/l)	440 g	<b>11,85 €</b>
HCH03	Graines de chanvre France Bio fraîches décortiquées (poche sous vide) Net 250g (39,60€/kg)	260 g	<b>9,90 €</b>
00080	Graines de courge France Bio - Net 300g (23€/kg)	310 g	<b>6,90 €</b>
60123	Verjus France Bio - Net 75cl (18€/Litre)	1,23 kg	<b>13,50 €</b>



## TISANE DE L'ABBAYE DE MAYLIS

La tisane de l'abbaye de Maylis (lepidium) est un puissant dépuratif (mode d'emploi inclus dans la boîte).

Réf	Désignation	Poids	Prix
60145	Tisane de l'abbaye de Maylis (cure 15/20 jours) - Net 40 g	50 g	<b>18,50 €</b>



## ÉPICES



Nous vous proposons des épices d'excellente qualité, pour leur majorité Biologiques, emballées en petits pots distributeurs en carton (salières) pour une meilleure préservation des qualités et des arômes ou en poche papier alimentaire.

Réf	Désignation et poids net	Poids brut	Prix
60143	Agar-Agar poudre Bio - Net 50g (128€/kg)	Pot 70 g	<b>6,40 €</b>
50001	Cannelle de Ceylan poudre Bio - Net 50g (64€/kg)	Pot 70 g	<b>3,20 €</b>
500011	Cannelle de Ceylan poudre Bio - Net 100g (51€/kg)	Pot 120 g	<b>5,10 €</b>
500017	Cannelle de Ceylan tuyaux Bio - Net 50g (94€/kg)	70 g	<b>4,70 €</b>
50018	Cannelle de Ceylan brisure écorce Bio - Net 50g (70€/kg)	Pot 70 g	<b>3,50 €</b>
50015	Cardamome poudre Bio - Net 35g (197,14€/kg)	Pot 55 g	<b>6,90 €</b>
500161	Cubèbe fruit sec Bio- Net 50g (142€/kg)	Pot 70 g	<b>7,10 €</b>
50014	Clous girofle entier Bio - Net 50g (94€/kg)	Pot 70 g	<b>4,70 €</b>
50004	Clous girofle poudre Bio - Net 50g (98€/kg)	Pot 70 g	<b>4,90 €</b>
50002	Curcuma poudre Bio - Net 50g (60€/kg)	Pot 70 g	<b>3,00 €</b>
50005	Galanga rouge poudre Bio- Net 50g (79€/kg)	Pot 70 g	<b>3,95 €</b>
500051	Galanga rouge poudre Bio- Net 80g (57€/kg)	Pot 100 g	<b>5,70 €</b>
50005R	Galanga rouge racine entière Bio- Net 80g (67,50€/kg)	100 g	<b>5,40 €</b>
50006	Gingembre poudre Bio - Net 50g (70€/kg)	Pot 70 g	<b>3,50 €</b>
50007	Noix de muscade poudre Bio - Net 40g (147,50€/kg)	Pot 60 g	<b>5,90 €</b>
50008	Poivre blanc poudre Bio - Net 50g (122€/kg)	Pot 70 g	<b>6,10 €</b>
50009	Poivre noir poudre Bio - Net 50g (86€/kg)	Pot 70 g	<b>4,30 €</b>
50019	Poivre noir baies Bio - Net 50g (82€/kg)	Pot 70 g	<b>4,10 €</b>
500101	Poivre long entier Bio - Net 40g (147,50€/kg)	Pot 60 g	<b>5,90 €</b>



Sainte Hildegarde recommande les plantes et épices pour de nombreuses recettes, il y a généralement plusieurs modes d'emploi selon ce que vous souhaitez préparer. Afin d'utiliser au mieux chaque ingrédient nous vous recommandons de vous référer à des livres tels que: «Cuisiner avec Hildegarde de Bingen» «Guérir par l'alimentation», les «recettes de la joie» ou encore aux nombreuses recettes de cuisine qui sont en libre accès sur notre site internet !



## LES PLANTES AROMATIQUES



(voir indication à côté de chaque plante)

De nombreuses recettes de santé conseillées par sainte Hildegarde utilisent des plantes aromatiques, soit en plantes fraîches, soit en plantes séchées, soit en utilisant la sève ou le suc des plantes, ainsi que certaines épices.

Nous avons sélectionné, parmi les plantes les plus utilisées dans les recettes de notre sainte une gamme de plantes séchées de première qualité, presque toutes sont issues de l'agriculture biologique, d'autres sont de cueillette sauvage. Nos plantes sont conservées en fûts de carton afin de leur permettre de respirer et de les préserver des insectes. Elles sont stockées dans des conditions optimales à température stabilisée. Les plantes en poudre, tout comme les épices en poudre, sont conditionnées en petits pots distributeur.

Réf	Désignation et poids net	Poids brut	Prix
40002	Achillée Millefeuille <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 50g (64€/kg)	pot 70 g	<b>3,20 €</b>
40002P	Achillée Millefeuille <b>feuilles poudre</b> Bio - Net 35g (82,85€/kg)	pot 55 g	<b>2,90 €</b>
40181	Ail <b>semoule</b> Bio - Net 50g (88€/kg)	pot 70g	<b>4,40 €</b>
40006	Aneth <b>graines</b> Bio - Net 70g (70€/kg)	pot 90 g	<b>4,90 €</b>
40007	Aneth <b>graines poudre</b> Bio - Net 40g (97,50€/kg)	pot 60 g	<b>3,90 €</b>
40008	Anis vert <b>graines poudre</b> Bio - Net 50g (84€/kg)	pot 70 g	<b>4,20 €</b>
40010	Armoise <b>poudre</b> Bio - Net 40g (80€/kg)	pot 60 g	<b>3,20 €</b>
40013	Balsamite <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 50g (103€/kg)	60 g	<b>5,15 €</b>
40012	Basilic <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 35g (131,42€/kg)	pot 55 g	<b>5,40 €</b>
40014	Bétoine <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 50g (136€/kg)	60 g	<b>6,80 €</b>
40015	Bouillon blanc <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 50g (114€/kg)	60 g	<b>5,70 €</b>
40018	Camomille romaine <b>fleurs</b> Bio - Net 30g (446,66€/kg)	40 g	<b>13,40 €</b>
40035	Carvi <b>poudre</b> Bio - Net 50g (68€/kg)	pot 70 g	<b>3,40 €</b>
40019P	Céleri <b>graines poudre</b> - Net 50g (58€/kg)	pot 70 g	<b>2,90 €</b>
41030	Citron <b>poudre</b> Bio - Net 50g (118€/kg)	pot 70 g	<b>5,90 €</b>
50031	Coriandre <b>poudre</b> Bio - Net 50g (62€/kg)	pot 70 g	<b>3,10 €</b>
40022P	Cumin <b>poudre</b> Bio - Net 50g (78€/kg)	pot 70 g	<b>3,90 €</b>
40022	Cumin <b>graines</b> Bio - Net 50g (70€/kg)	pot 70 g	<b>3,50 €</b>
40025	Dictame <b>racine poudre</b> - Net 80g (136,25€/kg)	pot 100 g	<b>10,90 €</b>
40027	Fenouil doux <b>graines</b> Bio - Net 100g (32€/kg)	120 g	<b>3,20 €</b>
400272	Fenouil doux <b>graines</b> Bio - Net 200g (25€/kg)	210 g	<b>5,00 €</b>
400271	Fenouil doux <b>graines</b> Bio - Net 1kg	1,02 kg	<b>18,50 €</b>
41027	Fenouil doux <b>graines poudre</b> Bio - Net 80g (51,25€/kg)	pot 100 g	<b>4,10 €</b>
41029	Fenouil des Alpes <b>racine poudre</b> Bio - Net 35g (234,28€/kg)	pot 55 g	<b>8,20 €</b>

Réf	Désignation et poids net	Poids brut	Prix
40028	Fénugrec <b>graines</b> Bio - Net 100g (44€/kg)	pot 110 g	<b>4,40 €</b>
40029	Fénugrec <b>poudre</b> Bio - Net 50g (84€/kg)	pot 70 g	<b>4,20 €</b>
40031	Frêne <b>feuille coupées</b> Bio - Net 50g (57€/kg)	60 g	<b>2,85 €</b>
40032	Gentiane <b>racine entière</b> Bio - Net 50g (94€/kg)	pot 70 g	<b>4,70 €</b>
40032P	Gentiane <b>racine poudre</b> Bio - Net 50g (94€/kg)	pot 70 g	<b>4,70 €</b>
40033	Genièvre <b>baies</b> Bio pot - Net 50g (76€/kg)	pot 70 g	<b>3,80 €</b>
40087	Herbes de Provence <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 50g (76€/kg)	pot 70 g	<b>3,80 €</b>
40037	Hysope <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 35g (102,85€/kg)	pot 55 g	<b>3,60 €</b>
40037P	Hysope <b>poudre</b> Bio - Net 35g (112,85€/kg)	pot 55 g	<b>3,95 €</b>
40183	Impéatoire (peucedan) <b>racine coupée</b> - Net 50g (238€/kg)	pot 70 g	<b>11,90 €</b>
40040	Lin <b>graines</b> Bio - Net 400g (25€/kg)	410 g	<b>10,00 €</b>
40043	Lavande <b>fleurs</b> Bio - Net 40g (137,50€/kg)	50 g	<b>5,50 €</b>
40046	Livèche <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 35g (141,42€/kg)	45 g	<b>4,95 €</b>
40047	Marrube <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 50g (90€/kg)	60 g	<b>4,50 €</b>
40049p	Menthe aquatique <b>poudre</b> Bio - Net 40g (115€/kg)	60 g	<b>4,60 €</b>
40044	Mûrier <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 50g (74€/kg)	60 g	<b>3,70 €</b>
40182	Oignon <b>concassé</b> Bio - Net 50g (86€/kg)	pot 70 g	<b>4,30 €</b>
40054	Origan <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 30g (116,66€/kg)	pot 50 g	<b>3,50 €</b>
40054P	Origan <b>poudre</b> Bio - Net 30g (120€/kg)	pot 50 g	<b>3,60 €</b>
40055	Orties <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 50g (92€/kg)	60 g	<b>4,60 €</b>
40057	Pavot <b>graines</b> Bio - Net 100g (61€/kg)	pot 120 g	<b>6,10 €</b>
40180	Persil <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 20g (145€/kg)	pot 40g	<b>2,90 €</b>
40065	Polypode <b>poudre</b> Bio - Net 40g (395€/kg)	pot 60 g	<b>15,80 €</b>
40068	Raifort <b>poudre</b> Bio - Net 50g (129€/kg)	pot 70 g	<b>6,45 €</b>
40068R	Raifort <b>racine</b> - Net 80g (71,25€/kg)	pot 100 g	<b>5,70 €</b>
40071	Réglisse <b>racine poudre</b> Bio - Net 50g (72€/kg)	pot 70 g	<b>3,60 €</b>
40072	Réglisse <b>racine coupée</b> Bio - Net 50g (66€/kg)	pot 70 g	<b>3,30 €</b>
40073	Ronces <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 50g (70€/kg)	60 g	<b>3,50 €</b>
40075	Roses <b>boutons</b> Bio- Net 40g (237,50€/kg)	50 g	<b>9,50 €</b>
40076	Sarriette <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 50g (99€/kg)	60 g	<b>4,95 €</b>
40076P	Sarriette <b>poudre</b> Bio - Net 40g (102,50€/kg)	pot 60 g	<b>4,10 €</b>
40077	Sauge officinale <b>feuilles coupées</b> - Net 50g Bio (86€/kg)	60 g	<b>4,30 €</b>
40077P	Sauge officinale <b>poudre</b> Bio - Net 40g (105€/kg)	pot 60 g	<b>4,20 €</b>
40078	Sauge sclarée <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 40g (87,50€/kg)	50 g	<b>3,50 €</b>
40080	Scolopendre <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 40g (165€/kg)	50 g	<b>6,60 €</b>
40080P	Scolopendre <b>poudre</b> Bio - Net 35g (140€/kg)	pot 55 g	<b>4,90 €</b>

40081	Serpolet <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 40g (112,50€/kg)	pot 60 g	<b>4,50 €</b>
40081P	Serpolet <b>poudre</b> Bio - Net 35g (117,14€/kg)	pot 55 g	<b>4,10 €</b>
40088	Verveine odorante <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 30g (205€/kg)	30 g	<b>6,15 €</b>
40085	Violettes <b>fleurs</b> Bio - Net 20g (485€/kg) 1ère qualité	30 g	<b>9,70 €</b>
40086	Zédoaire <b>racine entière</b> - Net 50g (76€/kg)	pot 70 g	<b>3,80 €</b>
40086P	Zédoaire <b>racine poudre</b> - Net 50g (79€/kg)	pot 70 g	<b>3,95 €</b>
<b>Plantes à usage non alimentaire</b>			
40003	Aloes <b>poudre</b> - Net 50g (106€/kg)	pot 70 g	<b>5,30 €</b>
40030	Fougère <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 50g (88€/kg)	60 g	<b>4,40 €</b>
40039	Iris racine <b>poudre</b> Bio - Net 30g (426,66€/kg)	pot 50 g	<b>12,80 €</b>
40053	Myrrhe <b>larmes</b> - Net 50g (114€/kg)	pot 70 g	<b>5,70 €</b>



## MÉLANGES D'ÉPICES ET DE PLANTES



(\*) ingrédient issu de l'agriculture biologique.

Vous trouverez ci-contre des aides culinaires et mélanges de plantes et épices recommandés par sainte Hildegarde.

### Les aides culinaires : pour varier les plaisirs en cuisine !

Le curry des Jardins est une création originale des Jardins de sainte Hildegarde, tout comme le garam masala il sera parfait pour accommoder vos viandes et légumes.

Dans son livre Physica, sainte Hildegarde indique les caractéristiques élémentaires des plantes, leur humidité, leur chaleur, etc.... Nous avons donc classifié une gamme d'épices et de plantes aromatiques en fonction des éléments feu, air et terre avec 3 types de constitution :

La constitution FEU, la constitution AIR, la constitution TERRE.

Ces trois mélanges sont utilisables pour la cuisson des aliments ou bien à saupoudrer directement dans votre assiette, ils vous permettront d'équilibrer votre constitution.

### Mélanges et recettes de sainte Hildegarde :

Sainte Hildegarde nous a laissé de nombreuses recettes avec des proportions particulières.

Nous vous proposons les mélanges les plus courants, prêts à l'emploi.

Sur les **pages 18 et 19** de ce catalogue vous trouverez d'autres plantes et épices vendues seules ou mélangées.

Elles sont séparées des autres rubriques car elles doivent être dosées avec parcimonie et font l'objet de déclarations en tant que compléments alimentaires. Les plantes ont des principes actifs parfois très puissants, c'est d'ailleurs ce qui fait tout leur intérêt.

Réf	Désignation et poids net	Poids brut	Prix
<b>Aides culinaires</b>			
60012C	Curry des Jardins d'Hildegarde Bio aux plantes et épices de sainte Hildegarde (Ingrédients : curcuma*, fenouil*, fenugrec*, galanga rouge*, cannelle*, cumin*) - Net 50g (99€/kg)	pot 70 g	<b>4,95 €</b>

Réf	Désignation et poids net	Poids brut	Prix
60013	Garam masala Bio assaisonnement polyvalent (Ingrédients : coriandre*, cumin*, cannelle*, poivre*, cardamome*, girofle*, piment*, laurier*) - Net 50g (86€/kg)	pot 70 g	<b>4,30 €</b>
T1045	Épices douces de Ste Hildegarde Bio pour infusions, vins chauds et parfumer des boissons (Ingrédients : cannelle*, gingembre*, cardamome*, clou de girofle*) - Net 50g (118€/kg)	pot 70 g	<b>5,90 €</b>
COFEU	Mélange FEU Bio (Ingrédients : fenouil*, fenugrec*, coriandre*, cannelle de Ceylan*, curcuma*, poivre blanc*, sel de Guérande).Net 50g (112€/kg)	pot 70 g	<b>5,60 €</b>
COAIR	Mélange AIR Bio (Ingrédients : cumin*, cannelle de Ceylan*, fenouil*, galanga rouge*, noix de muscade*, girofle*, sel de Guérande). Net 50g (112€/kg)	pot 70 g	<b>5,60 €</b>
COTER	Mélange TERRE Bio (Ingrédients : galanga rouge*, gingembre*, poivre noir*, coriandre*, curcuma*, cannelle de Ceylan*, fenouil*, sel de Guérande) - Net 50g (118€/kg)	pot 70 g	<b>5,90 €</b>

### Mélanges et recettes de sainte Hildegarde prêtes à l'emploi

60141	Poudre d'épices pour biscuits de la joie Bio pour 500g de farine (Ingrédients : cannelle de Ceylan*, muscade*, clous de girofle*). Net 50g (96€/kg)	pot 70 g	<b>4,80 €</b>
601	Poudre d'épices pour biscuits au gingembre pour 1 kg de farine (Ingrédients : poudre gingembre*, réglisse*, zédoaire -82% Bio). Net 50g (78€/kg)	pot 70 g	<b>3,90 €</b>
60133	Sivesan (Ingrédients : fenouil*, galanga rouge*, dictame, piloselle). Net 50g (108€/kg)	pot 70 g	<b>5,40 €</b>
60142	Mélange pour préparation d'1 cure de poires au fenouil doux Bio, pour 1kg de poires (Ingrédients : poudre de racine de fenouil doux*, galanga rouge*, réglisse*, sarriette*). Net 50g (98€/kg)	pot 70 g	<b>4,90 €</b>
60150	Mélange pour prépa. d'1 cure de poires au fenouil des Alpes, Bio pour 1kg de poires (Ingrédients : poudre de racine de fenouil des Alpes*, galanga rouge*, réglisse*, sarriette*). Net 50g (144€/kg)	pot 70 g	<b>7,20 €</b>
60128	Poudre sarriette, réglisse Bio (Ingrédients : sarriette*, sauge*, cumin*, réglisse*) - Net 50g (104€/kg)	pot 70 g	<b>5,20 €</b>
60138	Tisane pour les nerfs Bio : apaise (Ingrédients : fenouil*, balsamite*) - Net 100g (73€/kg)	110 g	<b>7,30 €</b>
60163	Fenouil /Galanga rouge <b>poudre</b> Bio - Net 50g (78€/kg)	Pot 70 g	<b>3,90 €</b>
60165	Raifort /Galanga rouge <b>poudre</b> Bio - Net 50g (84€/kg)	Pot 70 g	<b>4,20 €</b>
60139	Poudre cumin et poivre blanc Bio pour œuf (Ingrédients : cumin*, poivre blanc*) - Net 50g (104€/kg)	pot 70 g	<b>5,20 €</b>
60140	Plantes à respirer Bio (Ingrédients : aneth*, fenouil*). Net 50g (90€/kg)	pot 70 g	<b>4,50 €</b>
60146	Poudre contre la nausée Bio (Ingrédients : cumin*, poivre blanc*, anis*) - Net 50g (108€/kg)	pot 70 g	<b>5,40 €</b>
60167	Fenouil /Menthe Pouliot <b>feuilles coupées</b> Bio Net 35g (88€/kg)	Pot 55 g	<b>3,10 €</b>
60162	Fenouil /Menthe Pouliot <b>poudre</b> Bio - Net 50g (82€/kg)	Pot 70 g	<b>4,10 €</b>





## PRÉPARATIONS ALIMENTAIRES DE SAINTE HILDEGARDE



Pour toutes explications se référer aux livres p40. Le bouillon de pied de veau est préparé avec des légumes et des épices selon les indications de sainte Hildegarde. (\*) ingrédient issu de l'agriculture biologique.

Réf	Désignation et poids/volume net	Pds brut	Prix
60147	Bouillon Bio de pieds de veau aux légumes (Ingrédients : eau, pied de veau*bouillon de légumes* (dont céleri), galanga rouge, muscade*, poivre noir* clou de girofle*). Net 340 ml (23,23€/L)	440 g	7,90 €
P0030	Pâté de foie de volaille maigre, Riche en fer, sans porc. (Ingrédients : foie de poulet (82,5%)*, oignon*, farine de grand épeautre Oberkulmer T80 (GLUTEN d'épeautre)*, miel*, sel, huile de tournesol*, galanga rouge bio, poivre noir*, noix de muscade*). *Produit issu de l'agriculture biologique - Net 180g (35€/kg)	230 g	5,90 €
E0042	Miel au galanga Bio dosé à 20% - Net 240g (38,33€/kg)	370 g	9,20 €
Préparation de Ste Hildegarde aux poires « Meilleur que l'or pur » dit sainte Hildegarde de cette préparation pour la purification des intestins. Il est recommandé de faire une cure de nettoyage de l'organisme par an.			
E0041	Préparation aux poires, miel, fenouil des Alpes Bio Net 370ml (35,41€/L) (Ingrédients : poires*, miel*, poudre de racine de fenouil des alpes*, galanga rouge, réglisse*, sarriette*)	550 g	13,10 €
	A partir de 3 pots et +		11,75 €
	Soit par exemple la cure de 3 pots (réf E0041 x 3) →	1,650 kg	35,25 €



### SEL (\*) ingrédient issu de l'agriculture

« Manger avec du sel (gris de mer, passé au four de préférence), en quantité modérée donne force et santé » dit sainte Hildegarde. Selon ses conseils d'hygiène alimentaire, certaines plantes sont à saupoudrer sur les aliments (le galanga, le pyrèthre d'Afrique racine poudre, l'hysope, le serpolet, etc.).

Sel de Guérande aux herbes de Ste Hildegarde : pour plus de commodité, nous avons créé un sel fin de Guérande

(non raffiné) aromatisé aux herbes de sainte Hildegarde (13%), qu'il suffira de saupoudrer sur vos aliments. Très pratique vous pourrez l'emporter facilement avec vous.

Ingrédients : Sel marin poudre de Guérande I.G.P pyrèthre d'Afrique racine poudre\*, fenouil\*, céleri, galanga rouge\*.

Sel de l'Himalaya : sel naturel cristallin de l'Himalaya. Ce sel unique est la forme la plus rare et précieuse de sel naturel. Cristallisé à des pressions énormes, ceci a provoqué une transformation radicale des minéraux et des oligo-éléments, qui assument dans le cristal une forme organique (ionale-colloïdale), au lieu de la forme minérale ordinaire. Revitalisant.

Réf	Désignation et poids net	Poids brut	Prix
SELH	Sel marin de Guérande <b>aux herbes</b> de sainte Hildegarde salière - Net 90g (32,78€/kg)	pot 110 g	2,95 €
SELH25	Sel marin de Guérande <b>aux herbes</b> de sainte Hildegarde salière - Net 200g (29€/kg)	pot 220 g	5,80 €
SELH50	Sel de Guérande <b>aux herbes</b> de sainte Hildegarde poche recharge - Net 500g (27€/kg)	510 g	13,50 €
SELG	Sel marin de Guérande I.G.P moulu - Net 200g (9,75€/kg)	pot 235g	2,10 €
SELG50	Sel marin de Guérande I.G.P moulu - Net 500g (9,75€/kg)	510 g	3,90 €
SEL1	Sel de l'Himalaya alimentaire en salière - Net 100g (18€/kg)	pot 120 g	1,80 €
SEL125	Sel de l'Himalaya alimentaire pot - Net 250g (10,80€/kg)	pot 270 g	2,70 €
SEL500	Sel de l'Himalaya alimentaire en poche recharge Net 500g (8,80€/kg)	510 g	4,40 €



## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES GÉLULES ET COMPRIMÉS DE PLANTES AROMATIQUES

Pour une utilisation plus pratique et mieux dosée des plantes recommandées par sainte Hildegarde. Les capsules des gélules sont garanties d'origine végétale. Les comprimés sont **sans lactose\***, excipients: cellulose microcristalline, sans OGM ni nanoparticules. \*Sauf réf 21012 fenugrec qui contient un peu de lactose

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
20004	Gélules de Fenouil graines poudre 200 gel /230 mg	90 g	14,50 €
20006	Gélules de Galanga rouge 200 gel /230 mg	90 g	14,50 €
20008	Gélules de Fenouil/galanga rouge 200 gel /230 mg	90 g	14,50 €
21012	Comprimés de fenugrec boîte de 100 C/265mg	50 g	10,10 €
21010	Comprimés de galanga rouge boîte de 100 C/500mg	80 g	5,60 €
21018	Comprimés de galanga rouge boîte de 300 C/500mg	180 g	13,10 €
21014	Comprimés de fenouil doux boîte de 100 C/500mg	80 g	5,60 €
21016	Comprimés de fenouil doux boîte de 300 C/500mg	180 g	13,10 €
21015	Comprimés de fenouil/galanga rouge 100 C/500mg	80 g	5,60 €
21013	Comprimés de fenouil/galanga rouge 300 C/500mg	180 g	13,10 €
21017	Comprimés de pyrèthre boîte de 100 C/500mg	80 g	7,20 €
21020	Comprimés de pyrèthre boîte de 300 C/500mg	180 g	17,85 €
21021	Comprimés poudre au géranium boîte de 100 C/500mg	80 g	7,20 €
21023	Comprimés poudre au géranium boîte de 300 C/500mg	180 g	17,85 €



## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

### VITAMINE C

VITAMINE C L+Ascorbique pure substance aussi essentielle que l'oxygène pour la construction de nos cellules. Principal « carburant » du foie, hautement assimilable, sans effets secondaires négatifs. Cette Vitamine C 100% acide ascorbique peut être consommée à tout moment de la journée, ne perturbe pas le sommeil.

Réf	Désignation et poids net	Poids brut	Prix
65010	VITAMINE C pure en poudre, - Net 180g (90€/kg) (100% acide L + ascorbique)	195g	16,20 €
65015	VITAMINE C pure en poudre, - Net 500g (65,80€/kg) (100% acide L + ascorbique)	540g	32,90 €

## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

### PLANTES ET PRÉPARATIONS DOSÉES



(\* ingrédient issu de l'agriculture biologique.

Pour une utilisation plus pratique et régulière des plantes et préparations recommandées par sainte Hildegarde, les produits ci-dessous vous sont présentés sous forme de compléments alimentaire faciles à doser grâce à la cuillère mesure adaptée à chaque produit.

Réf	Désignation et poids net	Poids brut	Prix
40048	Menthe pouliot <b>feuilles coupées</b> Bio - Net 100g (56€/kg)	100 g	5,60 €
40048P	Menthe pouliot <b>poudre</b> Bio - Net 40g (107,50€/kg)	pot 60 g	4,30 €
40067	Psyllium noir <b>graines</b> Bio - Net 160g (41€/kg)	pot 180 g	6,60 €
400672	Psyllium noir <b>graines</b> Bio - Net 500g (36,30€/kg)	510 g	18,15 €
40009	Pyrèthre Afrique <b>racine poudre</b> Bio - Net 50g (128€/kg)	pot 70 g	6,40 €
40092	Pyrèthre Afrique <b>racine poudre</b> Bio - Net 80g (120€/kg)	pot 100 g	9,60 €
40009R	Pyrèthre Afrique <b>racine entière</b> Bio - Net 50g (112€/kg)	pot 70 g	5,60 €
60132	Poudre pour l'estomac (Ingrédients : gingembre*, galanga rouge*, zédoaire). Net 50g (108€/kg)	pot 70 g	5,40 €

60136	Poudre au géranium Bio (Ingrédients : géranium robert*, pyrèthre*, noix de muscade*) - Net 40g (157,50€/kg)	pot 60 g	6,30 €
60137	Mélange au céleri (Ingrédients : céleri, rue, clous de girofle*, saxifrage, noix de muscade*) - Net 50g (138€/kg)	pot 70 g	6,90 €
60151	Mélange au pyrèthre Bio (Ingrédients : pyrèthre*, poivre blanc*, gingembre*) - Net 50g (138€/kg)	pot 70 g	6,90 €
60160	Hysope/Serpolet <b>feuilles coupées</b> Bio-Net 30g (126,66€/kg)	pot 50 g	3,80 €
60166	Hysope/Serpolet <b>poudre</b> Bio - Net 40g (112,50€/kg)	Pot 60 g	4,50 €
60161	Pyrèthre Afrique/Galanga <b>poudre</b> Bio- Net 40g (115€/kg)	pot 60 g	4,60 €



## ÉLIXIRS DE SAINTE HILDEGARDE



Nos boissons sont préparées à base de vin Biologique IGP Périgord.

Les recettes dont les plantes le permettent sont certifiées bio. Elles correspondent strictement aux recettes données par Sainte Hildegarde dans «PHYSICA» et «CAUSAE et CURAE».

La quantité d'alcool résiduelle va de 9° à 12,5° en moyenne. Nous sélectionnons avec le plus grand soin chaque matière première qui compose nos élixirs, en privilégiant la qualité et les propriétés de chacune.

Ils sont ensuite fabriqués dans nos ateliers en Dordogne, où savoir-faire et tradition se rencontrent. Les préparations sont filtrées à chaud avant d'être mises en flacons stérilisés. Les vins de lentille d'eau et de gui de poirier sont fabriqués par un laboratoire Allemand qui utilise du vin blanc bio.

Nous appliquons des **tarifs dégressifs pour les particuliers** sur les vins qui se prêtent aux cures recommandées par sainte Hildegarde, à partir de 3, 4 ou 6 flacons selon les références.

Réf	Désignation et volume	Poids brut	Prix
ELF11	Vin d'ABSINTHE Bio Flacon de 500ml : alcool ≈10,90° (23€/L)	780 g	11,50 €
	A partir de 4 flacons et +		10,55 €
	Soit par exemple la cure de 4 flacons (réf ELF11 x 4) →	3.1 kg	42,20 €
ELF12	Vin de SANICLE Bio Flacon de 500ml : alcool ≈11,30° (30,60€/L) (97.70% des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique)	780 g	15,30 €
	A partir de 3 flacons et +		14,35 €
	Soit par exemple la cure de 3 flacons (réf ELF12 x 3) →	2.35 kg	43,05 €
ELF13	Vin de GENTIANE Bio Flacon de 500ml : alcool ≈10,10° (21,60€/L)	780 g	10,80 €
ELF14	Vin GALANGA rouge Bio Flac. de 500ml : alcool ≈11,60° (21,80€/L)	780 g	10,90 €

Réf	Désignation et volume net	Pds brut	Prix
ELF15	Vin au PSYLLIUM Bio Flacon de 500ml : alcool ≈ 12,70° (22€/L)	780 g	<b>11,00 €</b>
	A partir de 3 flacons et +		<b>10,05 €</b>
	Soit par exemple la cure de 3 flacons (réf ELF15 x 3) →	3,1 kg	<b>30,15 €</b>
ELF16	Vin PULMONAIRE Bio Flacon de 500ml : alcool ≈ 11,50° (21,60€/L)	780 g	<b>10,80 €</b>
ELF17	Vin de ZEDOIRE Bio Flacon de 500ml : alcool ≈ 9,60° (22,40€/L) (97.23% des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique)	780 g	<b>11,20 €</b>
ELF18	Vin de PERSIL Bio Flacon de 500ml : alcool ≈ 11,20° (23,80€/L)	780 g	<b>11,90 €</b>
	A partir de 3 flacons et +		<b>10,90 €</b>
	Soit par exemple la cure de 3 flacons (réf ELF18 x 3) →	3,1 kg	<b>32,70 €</b>
ELF19	Vin de SAUGE SCLAREE Bio Flacon de 500ml : alcool ≈ 11,40° (23,80€/L) (98.60% des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique)	780 g	<b>11,90 €</b>
	A partir de 3 flacons et +		<b>11,00 €</b>
	Soit par exemple la cure de 3 flacons (réf ELF19 x 3) →	3,1 kg	<b>33,00 €</b>
ELF20	Vin SCOLOPENDRE Bio Flac de 500ml : alcool ≈ 12,10° (24,20€/L)	780 g	<b>12,10 €</b>
	A partir de 3 flacons et +		<b>11,20 €</b>
	Soit par exemple la cure de 3 flacons (réf ELF20 x 3) →	3,1 kg	<b>33,60 €</b>
ELF23	Vin contre la TOUX Bio Flac. de 500ml : alcool ≈ 12,50°(21,80€/L)	780 g	<b>10,90 €</b>
ELF26	Vin de VIOLETTE Bio Flacon de 500ml : alcool ≈ 10,60° (22,60€/L)	780 g	<b>11,30 €</b>
	A partir de 3 flacons et +		<b>10,40 €</b>
	Soit par exemple la cure de 3 flacons (réf ELF26x 3) →	3,1 kg	<b>31,20 €</b>
ELF30	Vin d'ARUM tacheté Flacon de 500ml : alcool ≈ 11,20° (25,40€/L) (98.81% des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique)	780 g	<b>12,70 €</b>
ELF33	Vin de LAVANDE Bio Flacon de 500ml : alcool ≈ 10,60° (21,80€/L)	780 g	<b>10,90 €</b>
	A partir de 3 flacons et +		<b>10,00 €</b>
	Soit par exemple la cure de 3 flacons (réf ELF33x 3) →	3,1 kg	<b>30,00 €</b>
ELF35	Vin de MARRUBE Bio Flacon de 500ml : alcool ≈ 10,10° (23,40€/L)	780 g	<b>11,70 €</b>
ELF40	Vin de TANAISIE Bio Flacon de 500ml : alcool ≈ 12,80° (21,80€/L)	780g	<b>10,90 €</b>
ELF55	Vin de PYRETHRE d'Afrique Bio Flacon de 500ml : alcool ≈ 10,80° (25,60€/L)	780 g	<b>12,80 €</b>
ELF57	Vin d'HYSOPE Bio Flacon de 500ml : alcool ≈ 11° (24,20€/L)	780 g	<b>12,10 €</b>
ELF60	Vin MENTHE Crépue Bio Flac. 500ml : alcool ≈ 11,50° (21,60€/L)	780 g	<b>10,80 €</b>
ELF65	Vin de LENTILLE D'EAU Flacon de 500ml : alcool ≈ 7° (35,60€/L)	780 g	<b>17,80 €</b>
	A partir de 6 flacons et +		<b>16,90 €</b>
	Soit par exemple la cure de 6 flacons (réf ELF65 x 6) →	4,68 kg	<b>101,40 €</b>
ELF67	Vin de GUI DE POIRIER Flacon de 500ml : alcool ≈ 7° (47,40€/L)	780 g	<b>23,70 €</b>



## HUILES DE SAINTE HILDEGARDE (MASSAGES)

Nos huiles sont fabriquées avec de l'huile d'olive biologique, des plantes, des extraits de plantes. Elles sont toutes agrémentées d'huile essentielle de rose de Damas.

Réf	Désignation et volume net	Poids brut	Prix
HU030	Huile d'olive Bio à l'ORTIE 60 ml (16,50€/100ml)	125 g	<b>9,90 €</b>
HU032	Huile d'olive Bio à la VIOLETTE 60 ml (16,50€/100ml)	125 g	<b>9,90 €</b>
HU034	Huile d'olive Bio à la ROSE 60 ml (16,50€/100ml)	125 g	<b>9,90 €</b>
HU035	Huile d'olive Bio à l'ABSINTHE 60 ml (15,83€/100ml)	125 g	<b>9,50 €</b>
HU050-1	Huile de BAIES DE LAURIER Bio 60 ml (13,66€/100ml)	125 g	<b>8,20 €</b>



## BAUMES STE HILDEGARDE

Voici notre gamme de baumes de sainte Hildegarde. Nous avons repris les compositions de sainte Hildegarde du baume à la violette, du baume au sapin, du baume à l'absinthe et à la rue et du baume au serpolet, nous vous proposons également un baume à l'achillée millefeuille et un baume au calendula. Ces six baumes sont fabriqués à partir d'ingrédients 100% végétaux : beurre de karité, beurre de cacao, huile d'olive, extraits huileux et autres extraits des plantes recommandées, huiles essentielles. Présentation en pot de 50 g net.

Réf	Désignation et volume net	Poids brut	Prix
B0003	Baume RUAB (absinthe et rue) (48,60€/100ml)	85g	<b>24,30 €</b>
B0004	Baume au SAPIN (49,80€/100ml)	85g	<b>24,90 €</b>
B0005	Baume à l'ACHILLEE millefeuille (42,20€/100ml)	85g	<b>21,10 €</b>
B0017	Baume à la VIOLETTE (49,80€/100ml)	85g	<b>24,90 €</b>
B0018	Baume au CALENDULA (50,20€/100ml)	85g	<b>25,10 €</b>
B0019	Baume au SERPOLET (49,80€/100ml)	85g	<b>24,90 €</b>



## PRODUITS À BASE DE PROPOLIS

La propolis est une résine récoltée par l'abeille pour protéger la ruche des microorganismes (bactéries, champignons...) qui pourraient nuire à la colonie. Garantis sans paraben.

Réf	Désignation et poids net/ volume	Poids brut	Prix
67001	BUCCOPOLIS, Super propolis liquide noire, usage interne/externe 15 ml	50 g	9,90 €
67002	Propolis verte bio huileuse et liquide, usage interne 15 ml	50 g	10,30 €
67003	STICK à lèvres propolis « Apipvie », - Net 3,6 g	15 g	5,30 €
67004	STICK à lèvres Apip baume Bio à la propolis - Net 4.5g	20 g	5,45 €
67009	BIOCREMA Bio baume réparateur à la propolis, tube 100 ml	120 g	16,50 €
67010	PROPOGOM Bio à la propolis parfum miel/eucalyptus - Net 45g	60 g	4,30 €
67012	PROPOGOM Bio à la propolis parfum miel/orange - Net 45g	60 g	4,30 €

**STICK** : sans paraben. Recommandé pour les lèvres gercées, il vous protégera efficacement contre le vent et le soleil et contre les lésions inflammatoires des lèvres.

**BIOCREMA** : crème Bio très concentrée en propolis. Sans colorants, conservateurs ou parabens. Réparateur et apaisant pour la peau.

**PROPOGOMME Bio** : gomme de propolis au miel, à l'orange ou à l'eucalyptus. Effet expectorant, facilite la respiration, s'utilise dès les premiers froids contre les agressions de la gorge.

**BUCCOPOLIS** : extrait concentré huileux de propolis, non alcoolisé. Dégage les voies respiratoires, nettoie la cavité buccale et les muqueuses.



## LOTION À LA CENDRE DE PRUNIER

Cette lotion fabriquée selon la recette de sainte Hildegarde, aux hydrolats et aux huiles essentielles, pour une chevelure épaisse et lumineuse.

Réf	Désignation et volume	Poids brut	Prix
LOCP	Lotion à la cendre de prunier sans alcool 125ml (8,32€/100ml)	265 g	10,40 €



## HUILES ESSENTIELLES, SPRAY GÉRANIUM, SOLUBOL

Véritables concentrés des principes actifs des plantes, les huiles essentielles, dont l'efficacité n'est plus à prouver, peuvent être utilisées dans de nombreux cas.

**Spray au géranium** : pour assainir l'environnement et renforcer les défenses naturelles, usage externe. Le **Solubol** est un complexe végétal qui permet de disperser (dans un liquide aqueux ou de l'eau) les huiles essentielles en milliards de très fines gouttelettes microscopiques.

Réf	Désignation et volume	Poids brut	Prix
22001	Spray au géranium (formule idem poudre au géranium) 50ml	113 g	16,30 €
80009	Encens Bio (boswellia carterii) 15 ml	30 g	14,90 €
80011	Lavande aspic (latifolia) Bio 15 ml	30 g	7,30 €
80012	Lavande fine Bio 15 ml	30 g	12,80 €
80016	Pin Sylvestre (pinus sylvestris) Bio 15 ml	30 g	8,60 €
80020	Menthe poivrée (mentha piperita) Bio 15 ml	30 g	6,30 €
80021	Myrte (myrthus communis) Bio 15 ml	30 g	11,90 €
81111	Solubol 60 ml (Ingrédients : glycérol végétal, extrait de coprah, lécithine de soja, vit E, vit C, extrait de romarin)	125 g	9,90 €



## VIN À LA CENDRE DE BOIS DE VIGNE

Recette originale de sainte Hildegarde, le vin à la cendre de bois de vigne est excellent comme dentifrice : pour des gencives saines et des dents éclatantes. Fabriqué avec du vin bio et de la cendre de bois de vigne bio cultivée sans engrais chimique (très important car les produits chimiques se concentrent dans la cendre).

Réf	Désignation et volume	Poids brut	Prix
60124	Vin Bio à la cendre de bois de vigne flacon de 250 ml (3,80€/100 ml)	520 g	9,50 €

# UNE ALTERNATIVE NATURELLE À LA COSMÉTIQUE CONVENTIONNELLE

## LA LIGNE COSMÉTIQUE VIRIDITAS\*

Nous sommes heureux de vous proposer une gamme complète de cosmétiques naturels.

En cosmétique conventionnelle, nous rencontrons des produits qui contiennent des substances de synthèse qui peuvent être préjudiciables à notre organisme. Les laits démaquillants, les crèmes, etc... contiennent des émulsifiants et tensioactifs qui favorisent l'absorption cutanée de résidus d'additifs, de colorants et conservateurs qui peuvent être à l'origine de problèmes de peau.

De plus, les émulsifiants conventionnels ont une tendance à asphyxier la peau en diminuant l'élimination naturelle des toxines.

Depuis l'antiquité, les femmes ont attaché beaucoup d'importance à la beauté de leur peau, elles utilisèrent des lotions à base d'extraits de plantes, des vinaigres doux, des masques, des huiles, des minéraux en poudre qui ont fait leurs preuves.

Au douzième siècle, sainte Hildegarde nous décrit plus d'une cinquantaine de remèdes pour la peau du visage et du corps, pour les cheveux et les yeux.

## UNE BONNE HYGIÈNE POUR UNE BELLE PEAU!

Si on se réfère aux spécialistes des siècles passés, dont sainte Hildegarde, la beauté dépend surtout d'une bonne hygiène de vie : une hygiène alimentaire et une hygiène de la peau.

En ce qui concerne l'hygiène alimentaire, on pourra suivre avec succès les conseils éclairés de sainte Hildegarde (cf : bibliographie p.40).

Une belle peau est avant tout une peau saine et propre dont toutes les fonctions naturelles sont protégées.

La peau est une membrane de protection naturelle, elle respire et a besoin d'un bon échange avec son environnement, elle a son propre système de défense contre les micro-organismes et les bactéries. Pour cette raison il est essentiel de la nettoyer et de la soigner avec de bons produits naturels.

Partant de cette constatation, nous avons sélectionné une gamme de produits totalement nouveaux dans la cosmétique naturelle, garantis sans tensioactifs, sans conservateurs, sans paraben ni produits de synthèse. Nos compositions sont un vrai concentré de principes actifs issus de la nature.

Chaque produit a été développé en s'inspirant des écrits de sainte Hildegarde, des plantes et des fleurs qu'elle recommandait.

Retrouvez sur notre site internet les fiches techniques complètes de chacun de nos produits cosmétiques : composition, en Latin et en Français, indications et conseils d'utilisation.

Légendes des ingrédients pour les produits Viriditas :

\* issus de l'agriculture biologique

° issus de cueillette sauvage

^ issus d'huiles essentielles naturelles

\* «Viriditas» marque déposée en 2000 par « Les Jardins de Sainte Hildegarde »



## LES 3 SÈVES ESSENTIELLES VIRIDITAS

La nature est régie par de nombreux cycles : les cycles jour/nuit, les cycles de la lune, les cycles des marées et des saisons. La pluie réalise un cycle complet régénérant sur la terre, elle nettoie, ionise, oxygène, hydrate, nourrit et vivifie. De la même façon les sèves essentielles réalisent cela sur votre peau.

Les sèves essentielles, bases de la ligne Viriditas sont des produits innovateurs en cosmétique naturelle, créés pour l'hygiène et le traitement synchronisé de la peau. Elles sont uniques !

**Les sèves essentielles** sont des liquides biologiques de composition similaire à celle de la peau. Leur formule unique est créée à partir d'une sélection d'extraits de plantes, de jus de fruits et de céréales qui se transforment grâce à un processus biotechnologique (fermentations naturelles), et qui activent l'action des enzymes durant un cycle lunaire de 28 jours à la fin duquel on obtient la sève mère. Ce processus de fermentation naturelle évite ainsi d'utiliser des conservateurs et additifs chimiques.

**Idéal pour :** Éliminer le maquillage doucement mais en profondeur, les impuretés, résidus de pollution et sécrétions. Améliorer l'oxygénation et l'hydratation de la peau en respectant et en maintenant ses fonctions physiologiques, ses défenses naturelles, ses cycles naturels et son pH. Prévenir les irritations. Affiner et purifier les pores, apporter douceur et souplesse à la peau. Réaliser un effet tenseur sur les peaux atoniques.

**Mode d'emploi :** Soins du soir, verser sur un coton quelques gouttes de produit et effectuer doucement de petits mouvements circulaires pour imprégner la peau.

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
490	Sève à la ROSE Flacon de 60 ml pour peau fine et sèche (43,83€/100ml)	150 g	26,30 €
477	Sève à la LAVANDE Flacon de 60 ml pour peau grasse, points noirs, affine les pores de la peau, comédons etc (42,41€/100ml)	150 g	25,45 €
492	Sève à la VIOLETTE Flacon de 60 ml pour tous types de peaux, boutons, peau déshydratée et marquée (46,91€/100ml)	150 g	28,15 €

**Ingrédients Sève à la Rose :** Aqua, Rosa damascena flower oil\* · Vitis vinifera leaf extract\*, Malva sylvestris extract\*, Humulus lupulus extract\*, Crataegus oxycantha\*, Thymus vulgaris flower/leaf extract\*, Elettaria cardamomum seed extract\*, Melilotus officinalis extract\*, Calendula officinalis flower extract\*, Plantago psyllium seed extract\*, Althaea officinalis root extract\*, Rosa centifolia flower extract\*, Fucus vesiculosus extract° · Parfum\* · Pimpinella anisum seed extract\* · Erica multiflora\* · Equisetum arvense extract\* · Geraniol^ · Limonene^ · Citronellol^ · Linalool^ · Farnesol^

**Ingrédients Sève à la Lavande :** Aqua, Lavandula latifolia herb oil\* · Vitis vinifera leaf extract\*, Malva sylvestris extract\*, Humulus lupulus extract\*, Crataegus oxycantha\*, Thymus vulgaris flower/leaf extract\*, Elettaria cardamomum seed extract\*, Melilotus officinalis extract\*, Calendula officinalis flower extract\*, Plantago psyllium seed extract\*, Althaea officinalis root extract\*, Rosa centifolia flower extract\*, Fucus vesiculosus extract<sup>o</sup> · Lavandula latifolia herb extract\* · Parfum\* · Pimpinella anisum seed extract\* · Aloe barbadensis leaf extract<sup>o</sup> · Linalool<sup>^</sup> · Limonene<sup>^</sup>

**Ingrédients Sève à la Violette :** Aqua, Myrtus communis leaf oil\* · Vitis vinifera leaf extract\*, Malva sylvestris extract\*, Humulus lupulus extract\*, Crataegus oxycantha\*, Thymus vulgaris flower/leaf extract\*, Elettaria cardamomum seed extract\*, Melilotus officinalis extract\*, Calendula officinalis flower extract\*, Plantago psyllium seed extract\*, Althaea officinalis root extract\*, Rosa centifolia flower extract\*, Fucus vesiculosus extract<sup>o</sup> · Iris florentina root extract<sup>o</sup> · Parfum\* · Pimpinella anisum seed extract\* · Arbutus unedo<sup>o</sup> · Viola odorata flower/leaf extract<sup>o</sup> · Linalool<sup>^</sup> · Benzyl benzoate<sup>^</sup> · Limonene<sup>^</sup> · Farnesol<sup>^</sup> · Geraniol<sup>^</sup>



## LE LAIT VIRGINAL VIRIDITAS LOTION RAFRAÎCHISSANTE

La lotion « Lait virginal » est inspirée d'une très ancienne recette, utilisée couramment par les femmes du Moyen âge, cette lotion est un authentique lait végétal au benjoin, calendula, rose, myrrhe et tilleul.

**Idéal pour :** Tous types de peau, (convient du plus petit au plus grand). Nettoyer et traiter les peaux fines et sensibles. Peaux irritables ou réactives, rougeurs. Purifier, hydrater et équilibrer le pH de la peau. Nourrir et améliorer la tonicité et l'élasticité de la peau. Défatiguer, relaxer : en application autour des yeux et sur la nuque.

**Mode d'emploi :** Étant donné que le lait virginal est un produit multi-fonctionnel, il peut s'utiliser de différentes façons, selon le moment de la journée ou les nécessités personnelles. Sur peau sensible : appliquer chaque matin, avec un coton. Pour les soins quotidiens des bébés et des enfants ou en voyage : appliquer directement avec les mains ou avec une petite éponge. A n'importe quel moment de la journée on peut l'appliquer avec les mains, un coton ou un pulvérisateur.

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
507	LAIT VIRGINAL «Rosée de Lys» Flacon en verre de 125 ml (20,64€/100ml)	260 g	25,80 €

**Ingrédients :** Aqua · Styrax benzoin resin extract<sup>o</sup> · Myroxylon balsamum balsam extract · Parfum\* · Calendula officinalis flower extract\* · Erica multiflora\* · Rosa centifolia flower extract\* · Sambucus nigra flower extract\* · Lillium candidum bulb extract · Tilia cordata flower extract\* · Linalool<sup>^</sup> · Limonene<sup>^</sup> · Citronellol<sup>^</sup>



## LE MASQUE PURIFIANT À LA LAVANDE VIRIDITAS

Le masque purifiant à la lavande peut produire une hyperthermie (sensation de chaleur, suivie d'un rougissement de la zone d'application 20mn environ). Cet effet est bénéfique pour la peau, et il ne faut pas le confondre avec une réaction allergique ! L'autre utilisation est de l'appliquer en couche fine en guise de

crème de nuit pour que les principes actifs agissent tout en douceur durant le sommeil.

**Nous conseillons d'appliquer le masque au moins une heure avant de sortir.**

**Idéal pour :** Le nettoyage profond des impuretés. La récupération du teint et de la luminosité de la peau. L'élimination des comédons. L'atténuation des rides et taches brunes. L'élimination des résidus du métabolisme et des cellules mortes. Il laisse la peau douce et le teint unifié.

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
503	MASQUE purifiant à la lavande Flacon de 125 ml (23,60€/100ml)	150 g	29,50 €

**Ingrédients :** Aqua · Kaolin · Lavandula latifolia herb extract\* and Helianthus annuus seed oil\* · Lecithin · Hectorite · Bellis perennis flower extract<sup>o</sup> · Althaea officinalis root extract\* · Melilotus officinalis extract\* · Sambucus nigra flower extract\* · Thymus vulgaris flower/leaf extract\* · Achillea millefolium extract\* · Simmondsia chinensis seed oil\* · Parfum\* · Sorbic acid · Tocopherol · Thymus serpyllum oil · Linalool<sup>^</sup> · Limonene<sup>^</sup>



## GOMMAGE VÉGÉTAL FACIAL ET CORPOREL VIRIDITAS

Exfoliant végétal, doux et hydratant pour les peaux dévitalisées, le gommage végétal facial est très efficace. Il suffit de quelques minutes d'application pour obtenir des résultats surprenants. Il procure à la peau une texture fine, douce et lumineuse.

**Idéal pour :** Hygiène et traitement synchronisé des peaux asphyxiées, sèches et dévitalisées. Peau de texture irrégulière. Marques d'acné et boutons. Oxygénation de la peau et élimination de ses toxines.

**Mode d'emploi :** Mélanger une cuillère à soupe de racine pulvérisée avec un peu de lait virginal jusqu'à obtenir une consistance semi-liquide, appliquer ce mélange sur la peau, frotter doucement avec des petits massages circulaires. Maintenir ce gommage constamment humide en trempant le bout de vos doigts dans un mélange d'eau et de lait virginal. Trois à quatre minutes d'application sont suffisantes. Éliminer peu à peu le gommage avec de l'eau tout en continuant à masser. **Ingrédients :** Iris florentina racine poudre<sup>o</sup>

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
508	GOMMAGE végétal facial et corporel d'iris boîte de 50g (49,80€/100g)	120 g	25,90 €



## CRÈME DERMO-HYDRATANTE VIRIDITAS

La crème dermo-hydratante est une formule très douce, sans tensioactifs ni additifs et conservateurs artificiels, riche en composants végétaux qui oxygènent, hydratent et protègent la peau. Elle apporte bien-être, douceur et élasticité en respectant le pH acide de la peau du visage et ses fonctions naturelles. Elle transmet à la peau une merveilleuse odeur et une sensation de bien être général.

**Idéal pour :** Les peaux fines, sèches et sensibles, les taches brunes dues au vieillissement. Le soin de la

déshydratées ou irritables. Atténuer les taches brunes dues au vieillissement. Le soin de la peau délicate des bébés.

**Mode d'emploi :** appliquer la crème dermo-hydratante par des massages doux et légers, une à deux fois par jour, selon les types de peau.

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
501	CREME DERMO HYDRATANTE « fleur de lys » Flacon pompe de 100ml	150 g	34,80 €

**Ingrédients :** Aqua · Calendula officinalis flower extract\* and Helianthus annuus seed oil\* · Kaolin · Glycyrrhiza glabra root extract\* · Lecithin · Triticum vulgare germ oil · Persea gratissima oil\* · Hectorite · Parfum · Centella asiatica extract<sup>o</sup> · Equisetum arvense extract\* · Melissa officinalis leaf extract\* · Tilia cordata flower extract\* · Lillium candidum bulb extract · Sorbic acid · Tocopherol · Linalool<sup>^</sup> · Limonene<sup>^</sup>



## CRÈME RAFFERMISSANTE VIRIDITAS

La crème raffermissante à la sauge est un traitement esthétique de la peau flasque, des vergetures et des jambes lourdes. Excellente pour le massage de drainage.

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
502	CREME RAFFERMISSANTE Flacon de 125 ml (23,12€/100ml)	130 g	28,90€

**Ingrédients :** Aqua, Salvia lavandulifolia herb oil\* · Helianthus annuus seed oil\* · Kaolin · Corylus avellana seed oil\* · Salvia officinalis leaf extract\* · Glycyrrhiza glabra root extract\* · Lecithin · Hectorite · Triticum vulgare germ oil · Parfum · Centella asiatica extract<sup>o</sup> · Equisetum arvense extract\* · Ginkgo biloba leaf extract\* · Thymus vulgaris flower/leaf extract\* · Sorbic acid · Tocopherol · Limonene<sup>^</sup> · Eugenol<sup>^</sup> · Benzyl benzoate<sup>^</sup> · Citral<sup>^</sup>



## HUILE CORPORELLE VIRIDITAS

Cette huile corporelle aide la peau du corps à rester fraîche, souple et élastique. Elle est particulièrement recommandée pour les personnes qui ont la peau fine, sèche et sensible ainsi que pour les bébés et les enfants.

**Idéale pour :** Nourrir, protéger et adoucir tous types

de peau normale et délicate. Excellente pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Soin complémentaire après le bain ou la douche. En massages relaxants, cette huile corporelle n'obstrue pas les pores, ce qui est fondamental pour un bon massage qui doit oxygéner le tissu cutané. Peut être utilisée comme soin de beauté des jambes.

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
813	HUILE CORPORELLE Flacon en verre de 125 ml (20,72€/100ml)	250 g	25,90 €

**Ingrédients :** Helianthus annuus seed oil\* · Calendula officinalis flower extract\* · Cocos nucifera oil\* · Anthemis nobilis flower extract · Triticum vulgare germ oil · Parfum\* · Citrus nobilis oil\* · Limonene<sup>^</sup> · Linalool<sup>^</sup>



## HUILE SOLAIRE VIRIDITAS

L'huile solaire est élaborée avec des huiles non saturées de fruits et de plantes, des extraits d'huiles essentielles. Elle active la mélanine de la peau pour un bronzage naturel et durable. Adoucit et nourrit la peau, prévient son dessèchement. Acclimata la peau au soleil année après année.

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
505	HUILE SOLAIRE bronzante Flacon de 125 ml (21,52€/100ml)	140 g	26,90 €

**Ingrédients Huile solaire bronzante :** Calendula officinalis flower extract\* and Helianthus annuus seed oil\* · Vanilla planifolia fruit extract\* · Persea gratissima oil\* · Sesamum indicum seed oil\* · Cocos nucifera oil\* · Daucus carota sativa seed oil · Parfum\* · Geraniol<sup>^</sup> · Linalool<sup>^</sup> · Limonene<sup>^</sup> · Citral<sup>^</sup> · Farnesol<sup>^</sup>



## SAVON CORPOREL

Le **savon corporel** liquide rose, lys et calendula nettoie la peau sans altérer son système de protection. Son usage régulier aide à fortifier le pouvoir régulateur de l'épiderme, en apportant en même temps une meilleure résistance aux agressions extérieures (eau dure, froid, pollution).

Réf	Désignation	Poids	Prix
734	SAVON CORPOREL LIQUIDE Flacon de 250 ml (60,60€/L)	300 g	15,15 €

**Ingrédients :** Aqua · Sodium laureth sulfate and disodium laureth sulfosuccinate · Cocamide DEA · Maris sal · Rosa centifolia flower extract\* and Helianthus annuus seed oil\* · Borago officinalis extract\* · Calendula officinalis flower extract\* · Parfum\* · Corylus avellana seed oil\* · Lactic acid · Daucus carota sativa root extract · Limonene^ · Citral^ · Linalool^

## CRÈME INTIME VIRIDITAS



Particulièrement recommandée pour renforcer l'équilibre naturel de la flore intime, à utiliser pour la toilette quotidienne.

**Ingrédients :** Aqua · Rosmarinus officinalis leaf extract\* and Helianthus annuus seed oil\* · Kaolin · Cocos nucifera oil\* · Lecithin · Vitex agnus castus extract · Hectorite · Achillea millefolium extract\* · Melilotus officinalis extract\* · Ribes nigrum fruit extract\* · Lillium candidum bulb extract · Dypterix odorata bean extract° · Smilax aristolochiaefolia root extract° · Parfum\* · Sorbic acid · Tocopherol

Réf	Désignation	Poids	Prix
509	CREME INTIME Flacon pompe de 100 ml	130 g	31,50 €

## VIRIDITAS DOUCEUR INTENSE



Nous avons sélectionné des produits qui sont idéalement doux pour les peaux très fines et sensibles.

Ces produits sont adaptés aux adultes, aux bébés et aux enfants

**Eau florale « douceur »** est une caresse pour la peau et l'assurance d'une bonne mine, elle sert à nettoyer principalement le visage et les mains mais peut être

utilisée sur tout le corps. Elle adoucit et répare la peau, purifie et apaise.

La **Crème adoucissante calendula** est idéale pour calmer les irritations, réparer et apaiser. Calme les inflammations de la peau et des articulations. Semi-fluide, idéale pour les peaux mixtes.

L'**Huile « douceur massage »** texture très fluide qui pénètre la peau sans laisser de couche grasse au toucher. Idéale peaux sèches ou fragiles, hydrate les couches profondes de l'épiderme.

Réf	Désignation	Poids	Prix
820	EAU FLORALE « douceur » Flacon de 125 ml (20,16€/100ml)	150 g	25,20 €
821	CREME adoucissante Calendula Flacon de 125 ml (25,04€/100ml)	150 g	31,30 €
822	HUILE « douceur massage » Flacon de 125 ml (20,76€/100ml)	150 g	25,95 €

**Ingrédients Eau Florale douceur :** Aqua, Melissa officinalis leaf oil\* · Styx benzoin resin extract° · Calendula officinalis flower extract\* · Sambucus nigra flower extract\* · Parfum\* · Rosa damascena flower oil\* · Tilia cordata flower extract\* · Linalool^ · Citral^

**Ingrédients Crème calendula :** Aqua, Aniba parviflora\* · Rosa centifolia flower extract\* and Helianthus annuus seed oil\* · Kaolin · Corylus avellana seed oil\* · Butyrospermum parkii butter\* · Glycyrrhiza glabra root extract\* · Lecithin · Hectorite · Calendula officinalis flower extract\* · Tilia cordata flower extract\* · Viola odorata flower/leaf extract° · Lillium candidum bulb extract · Parfum\* · Sorbic acid · Tocopherol · Limonene^ · Linalool^ · Citral^ · Geraniol^

**Ingrédients Huile Douceur massage :** Helianthus annuus seed oil\* · Corylus avellana seed oil\* · Rosa centifolia flower extract\* · Tilia cordata flower extract\* · Limnanthes alba seed oil · Parfum\* · Limonene^ · Linalool^ · Citral^ · Geraniol^



## SHAMPOOINGS TRAITANTS

Pour nos shampooings traitants nous utilisons le même processus biotechnologique que pour nos sèves essentielles : jus de céréales et de fruits en fermentation naturelle auquel nous ajoutons de l'huile insaturée de jojoba, des extraits de plantes et des huiles essentielles.

**Indications :** nettoie en douceur, en respectant le pH du cuir chevelu. Maintient les cheveux sains, leur donne volume et brillance, adoucit et régule les fonctions des cheveux et du cuir chevelu.

Réf	Désignation	Poids	Prix
741	Shampooing traitant ROSE Flacon 250 ml cheveux secs (58€/L)	300 g	14,50 €
742	Shampooing traitant SAUGE Flacon 250 ml chev gras (58€/L)	300 g	14,50 €
743	Shampooing traitant FENOUIL Flac.250 ml chev norm (58€/L)	300 g	14,50 €

**Ingrédients :** Vitis vinifera juice · Sodium laureth sulfate and disodium laureth sulfosuccinate · Decyl glucoside · Rosmarinus officinalis leaf extract\* and Helianthus annuus seed oil\* · Parfum\* · Simmondsia chinensis seed oil\* · Centaurea cyanus flower extract\* · Petroselinum crispum extract\* · Salvia officinalis leaf extract\* · Saponaria officinalis leaf/root extract° · Tropaeolum majus extract\* · Rosa damascena flower oil\* · Limonene^ · Citronellol^ · Citral^ · Linalool^



## LES BONNS GESTES POUR SUBLIMER VOTRE PEAU

Appliquez vos cosmétiques ou votre roll-on d'améthyste en suivant le sens indiqué par les flèches :

Du centre du visage vers l'extérieur et du haut vers le bas ou du bas vers le haut selon la zone concernée. Ces mouvements doux stimulent la circulation sanguine, favorisent l'oxygénation de la peau et contribuent à un effet lissant et raffermissant. Un rituel simple pour un teint lumineux et une peau tonifiée !



### COUSSINS DE BALLE D'ÉPEAUTRE, DE PLANTES

Les balles d'épeautre sont composées de 90% d'acide silicique et exercent un effet bénéfique sur les personnes : pour la peau, les cheveux et les yeux et renforcent les défenses immunitaires. Notre balle d'épeautre est bio, dépoussiérée, chauffée à 70° entièrement purifiée.

Les oreillers que nous avons sélectionnés en sont remplis avec une enveloppe en coton naturel bio.

Sainte Hildegarde conseille pour les gens qui font des cauchemars, de faire des petits coussins de bétouine, ou/et de fougère. Nous confectionnons des petits coussins **avec fermeture éclair** dont les housses sont en pur lin (afin de laisser passer l'odeur des plantes), à poser à côté de votre oreiller. A recharger tous les 6 à 12 mois.

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
30001	Coussin de bétouine avec fermeture éclair 25x25 cm	300 g	31,20 €
30004	Coussin de plantes mélangées avec fermeture éclair 25x25cm : confort nocturne (bétouine, fougère, balles de petit épeautre).	300 g	27,80 €
30001R	Recharge coussin de bétouine Bio	250 g	25,00 €
30004R	Recharge coussin de plantes mélangées	250 g	18,50 €
30003	Balles d'épeautre bio purifiées pour oreiller (prévoir un paquet pour recharger un oreiller d'enfant, deux pour un adulte)	1 kg	12,70 €
30006	Oreiller enfant avec fermeture éclair 40x40cm balles d'épeautre bio purifiées	1 040 g	24,95 €
30007	Oreiller adulte avec fermeture éclair 40x60cm balles d'épeautre bio purifiées	1 300 g	32,00 €



### ARTICLES EN BLAIREAU

« Il y a une grande puissance dans la fourrure de blaireau : fais-en une ceinture et porte-la à même ta peau nue et toute maladie disparaîtra en toi, tout comme une grande tempête s'apaise dans une atmosphère sereine et tranquille ; et aucune maladie dangereuse ne s'abattra sur toi... ».

sainte Hildegarde (PHYSICA XXVIII édition Millon).

Les peaux de blaireau que nous travaillons ne sont pas issues d'élevages mais de blaireaux chassés dans les pays du grand nord à cause de la surpopulation. Le poil est dense et le plus doux possible pour ce type d'animaux.

Les articles ci-dessous sont fabriqués à façon et artisanalement pour les Jardins de sainte Hildegarde. **Les délais de livraison peuvent prendre 15 jours à 1 mois sur certaines références** Les ceintures et tours de poignet sont doublés de cuir avec réglage possible de la fixation à vos mesures par simple déplacement d'attaches velcro.

Les épaulettes et les jambières sont doublées de cuir, fixation par larges nouettes en coton. Pour choisir la taille de sa ceinture il faut compter 5cm pour l'attache, par exemple si votre tour de taille est de 75cm vous pouvez choisir la taille de ceinture 80cm, mais si votre tour de taille est de 80cm il faudra opter pour la ceinture 100cm.

Pour les pieds sains, les semelles de fourrure de blaireau activent la microcirculation superficielle : la fourrure est collée sur de la fleur de cuir, souple elle épouse la forme de votre pied.

**Attention :** Etant portées sous le poids du corps il se peut que les semelles perdent leurs poils à cause du frottement, ce n'est pas systématique.

Cela dépend essentiellement du poids et des appuis de chaque personne, en effet quand les appuis sont mal répartis sous la voûte plantaire le pied va solliciter certaines zones beaucoup plus que d'autres et peut laisser une partie de semelle glabre. Ceci est complètement normal et ne peut pas faire l'objet d'une réclamation.

Si vous voulez éviter ce phénomène nous vous conseillons de porter les semelles la nuit, dans des chaussettes ou bien de privilégier l'achat d'une jambière ou de tout autre article en blaireau. La terre de Sommières est utilisée pour nettoyer la fourrure de blaireau.

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
BL001	Terre de Sommières naturelle (idéal pour entretien fourrure de blaireau)	250 g	<b>9,90 €</b>
BLC080	Ceinture en fourrure de blaireau, 6cm x 80cm pour un tour de taille jusqu'à 75cm	140 g	<b>114,00 €</b>
BLC100	Ceinture en fourrure de blaireau, 6cm x 100cm pour un tour de taille jusqu'à 95cm	160 g	<b>132,00 €</b>
BLC120	Ceinture en fourrure de blaireau, 6 cm x 120 cm pour un tour de taille jusqu'à 115cm	170 g	<b>140,00 €</b>
BLTP	Tour de poignet en fourrure de blaireau, 6 x 20/25 cm	50 g	<b>47,00 €</b>
BLA	Peau entière de blaireau (60cm x 25cm environ)	250 g	<b>130,00 €</b>
BLEP	Épaulette blaireau, douleurs articulations épaules et bras.	100 g	<b>98,60 €</b>
BLGU	Jambière blaireau, (36cm x 14cm) pour des jambes saines.	100 g	<b>95,00 €</b>
BLTO	Toque blaireau, les vertus du blaireau pour la tête (très bel article artisanal, calotte en mouton retourné, bandeau fourrure de blaireau). Nous préciser votre tour de tête, sur mesure : non éligible rétractation.	350 g	<b>198,00 €</b>
BLCH	Chaussons blaireau - mouton : semelle en blaireau doublée crêpe intérieur, tour et dessus : mouton retourné, bandeau, garniture: fourrure blaireau. Fabrication entièrement artisanale. Précisez votre pointure, du 36 au 39	400 g	<b>162,00 €</b>
BLCH	Chaussons du 40 au 44, précisez votre pointure	400 g	<b>168,00 €</b>
BLBL	Petites chutes de fourrure de blaireau (tailles et coupes variables) A disposer à l'intérieur des vêtements pour une application locale.	100 g	<b>18,00 €</b>
BLS003	Semelles en fourrure de blaireau, doublées cuir, T35, la paire	70 g	<b>51,30 €</b>
BLS004	Semelles en fourrure de blaireau, doublées cuir, T36, la paire	70 g	<b>51,30 €</b>
BLS005	Semelles en fourrure de blaireau, doublées cuir, T37, la paire	70 g	<b>53,60 €</b>
BLS006	Semelles en fourrure de blaireau, doublées cuir, T38, la paire	70 g	<b>53,60 €</b>
BLS007	Semelles en fourrure de blaireau, doublées cuir, T39, la paire	70 g	<b>55,80 €</b>
BLS008	Semelles en fourrure de blaireau, doublées cuir, T40, la paire	70 g	<b>55,80 €</b>
BLS009	Semelles en fourrure de blaireau, doublées cuir, T41, la paire	100 g	<b>55,80 €</b>
BLS010	Semelles en fourrure de blaireau, doublées cuir, T42, la paire	100 g	<b>57,90 €</b>
BLS011	Semelles en fourrure de blaireau, doublées cuir, T43, la paire	100 g	<b>57,90 €</b>
BLS012	Semelles en fourrure de blaireau, doublées cuir, T44, la paire	100 g	<b>62,50 €</b>
BLS013	Semelles en fourrure de blaireau, doublées cuir, T45 la paire	100 g	<b>62,50 €</b>
BLS014	Semelles en fourrure de blaireau, doublées cuir, T46, la paire	100 g	<b>62,50 €</b>



## MUSIQUES DE SAINTE HILDEGARDE, CD, STATUE, CARTES POSTALES

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
CDPAR	CD Music for paradise- The best of Hildegard	110 g	<b>7,50 €</b>
CDNOB	CD O Nobilissima Viriditas de C.Schroeder	120 g	<b>18,90 €</b>
CDHILD	CD Hildegard von Bingen Stella Maris	80 g	<b>20,00 €</b>
CDEXT	CD Chants de l'Extase 1 - groupe Sequentia	110 g	<b>13,20 €</b>
VID03	Film d'Armand Isnard DVD sur Ste Hildegarde	150 g	<b>17,80 €</b>
P200	Statue, en bois d'érable peinte à la main, hauteur: 23 cm	350 g	<b>147 €</b>
P300	Santon ste Hildegarde 7cm, fabriqué en Provence	35 g	<b>16,00 €</b>
P10041	Carte postale Enluminure ste Hildegarde 16.5x16.5cm. Anne Friant		<b>2,00 €</b>



## COLLIERS, MÉDAILLES, CHAPELET

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
7R002	Lacet imitation cuir noir pour donut, longueur 1 mètre		<b>1,00 €</b>
42049	Chaîne forçat petites mailles, plaqué or, 45 cm	10 g	<b>22,00 €</b>
42012	Chaîne forçat petites mailles, argent pur, 45 cm	10 g	<b>14,30 €</b>
11501	Médaille miraculeuse, rue du bac, argent massif, 15mm	10 g	<b>28,70 €</b>
11502	Médaille de Ste Hildegarde + abbaye, argentée (15mm)	10 g	<b>4,90 €</b>
91012	Chapelet en véritable buis, circonférence boucle 32cm Monté solidement sur corde coton par des religieuses	20 g	<b>9,90 €</b>



## CURE À L'OR

KIT de préparation qui contient aussi la farine T150 de petit épeautre bio et les explications pour préparer deux biscuits conseillés par sainte Hildegarde.

Réf	Désignation	Poids brut	Prix
00041	Poudre d'or (0.6g+0.6g pure à 99,9%) pour 2 biscuits cure à l'or + 30g de farine T150 de petit épeautre pour fabriquer les 2 biscuits. ( Prix fluctuant avec le cours de l'or )	50 g	168,00 €



## LES PIERRES FINES DE SAINTE HILDEGARDE

Dans son livre « Physica », sainte Hildegarde consacre vingt-six chapitres aux pierres précieuses. Elle nous dit qu'elles détiennent de nombreuses vertus et pouvoirs que Dieu a laissés en elles afin d'aider l'homme dans ses différents maux et pour le guérir.

A ce sujet nous vous conseillons l'excellent livre du

docteur Wighard Strehlow « La lithothérapie Chrétienne de ste Hildegarde » (réf L0014), ou encore le livre « Les pierres qui guérissent selon sainte Hildegarde » (réf L0090) ou également le « Physica » qui est très accessible (réf L0103) page 40 de ce catalogue.

**Nous certifions que nos pierres sont naturelles, non colorées, non irradiées.**

**Pour régénérer vos pierres : les mettre dans de l'eau de source, puis les faire sécher à la lumière du jour une ou deux heures.**

Les pierres aident si elles sont bien utilisées, une même pierre peut avoir différentes utilisations selon les cas, c'est pourquoi il est indispensable de détenir un ouvrage sur le sujet.

Notre expérience de plusieurs années de pratique des pierres semi-précieuses de ste Hildegarde nous a permis de sélectionner des pierres d'excellente qualité, non pas forcément sur le plan esthétique, mais sur le plan de l'efficacité.

Nous attirons votre attention sur le fait qu'il n'y a pas 2 pierres identiques, ce sont des éléments naturels, la teinte, la taille et la forme peuvent varier.

Nous vous invitons à consulter les photos de ces pierres sur notre site internet dans la catégorie «pierres» pour avoir une idée de l'apparence de chacune.

### Attention

La monture, les fermoirs et les attaches des colliers, bracelets et pendentifs ne sont pas garantis. Ils sont tous testés et vérifiés avant de vous être envoyés, si vous constatez une anomalie à réception vous pouvez nous contacter. La durée de vie des fermoirs est variable, pour la maximiser nous vous recommandons d'enlever vos bijoux avant la douche ou le bain et de ne pas exercer de force sur ces derniers.

Si vous souhaitez des fermoirs de qualité bijoutier il vous suffit de demander un changement de fermoir en bijouterie, vous pourrez alors choisir entre l'argent, l'or ou le plaqué or. Nous ne sommes pas en mesure de vous proposer cette diversité d'options dans notre catalogue.

Les pierres se présentent sous plusieurs formes : pierres brutes, pierres roulées de formes irrégulières, pendentifs de pierres roulées, pendentifs en forme de cœur, en disque plat percé au milieu appelé DONUT, de pierre plate, de bracelets ou de colliers. Le donut se porte comme un pendentif avec un lien de cuir qui passe au centre, son épaisseur varie de 2 à 3 mm.

**Le poids (maximum) des pierres :** pierres roulées, pendentifs, cœur, donut, 20 g ; bracelet : 30 g ; colliers : 50 g ; pierres plates: 30 g.

Les photos des pierres sont à découvrir sur la dernière de couverture de ce catalogue mais aussi sur notre site internet [www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com](http://www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com)

Réf	Désignation	Prix
70002	Agate, pierre roulée	2,00 €
70009	Agate, pendentif pierre roulée	4,60 €
70812	Agate multicolore, collier boules 6mm , 45 cm	18,00 €
72012	Aigue Marine (Béryll), pierre brute	5,85 €
70012	Aigue Marine, pierre roulée	4,60 €
70014	Aigue Marine, pendentif pierre roulée	7,20 €
70013	Aigue Marine, bracelet pierres roulées, 18 cm	14,20 €
70011	Aigue Marine, collier pierres roulées, 45 cm	21,00 €
70004	Ambre végétal, pierre roulée qualité extra	10,20 €
70006	Ambre végétal, pendentif cœur 1cm, bélière en argent	17,60 €
72700	Ambre végétal, collier bébé 32 cm pierre roulée, fermoir sécurisé	16,80 €
70005	Ambre végétal, collier pierres roulées, 52 cm	34,00 €
70007	Améthyste, pierre roulée qualité extra	3,00 €
70010	Améthyste, pendentif pierre roulée	5,60 €
73400	Améthyste, pendentif gros cœur 20x20 mm	6,70 €
72011	Améthyste, bracelet boules 6 mm , 18 cm	19,00 €
72015	Améthyste, bracelet pierres roulées , 18 cm	13,90 €
70008	Améthyste, collier pierres roulées, 42 cm	19,60 €
72010	Améthyste, collier boules 6 mm, 42 cm	28,50 €
73811	Améthyste, collier boules 8 mm 42 cm	31,40 €
73812	Améthyste, roll-on pour eau d'améthyste - H 85mm	8,60 €
70015	Calcédoine bleue, pierre roulée qualité extra	4,50 €
70020	Calcédoine bleue, pendentif pierre roulée	7,20 €
70018	Calcédoine bleue, pendentif coeur 2 cm	12,80 €
76017	Calcédoine bleue, bracelet boules 6 mm, 18 cm	23,50 €
78017	Calcédoine bleue, bracelet boules 8 mm, 18 cm	30,40 €
817	Calcédoine bleue, bracelet pierres roulées, 18 cm	18,00 €

74713	Calcédoine bleue, collier pierres roulées, 42 cm	<b>28,90 €</b>
70017P	Calcédoine bleue, collier boules 6 mm, 40 cm	<b>37,80 €</b>
70017M	Calcédoine bleue, collier boules 8 mm, 40 cm	<b>56,00 €</b>
70021	Chrysolithe verte, petite pierre roulée (3 à 5 mm)	<b>2,50 €</b>
70022	Chrysolithe verte, cristal brut ou poli 4 à 5 g	<b>12,80 €</b>
70023	Chrysolithe verte, pendentif pierre roulée grosse taille, rare, 1 cm	<b>15,60 €</b>
70024	Chrysolithe verte, collier petites pierres roulées 48 cm	<b>24,90 €</b>
77024	Chrysolithe verte, bracelet petites pierres roulées, 18 cm	<b>11,80 €</b>
70027	Chrysoprase, pierre roulée qualité extra	<b>9,80 €</b>
70127	Chrysoprase pierre plate, ø 3 à 4 cm, épaisseur 2 à 3 mm	<b>11,70 €</b>
70028	Chrysoprase, pendentif pierre roulée, qualité extra	<b>12,50 €</b>
70026	Chrysoprase, bracelet pierres roulées	<b>18,00 €</b>
75702	Chrysoprase, collier pierres roulées, 42 cm	<b>28,00 €</b>
70030	Cornaline, pierre roulée qualité extra	<b>2,80 €</b>
70031	Cornaline, pendentif pierre roulée	<b>4,30 €</b>
77400	Cornaline, pendentif cœur 20x20 mm	<b>7,80 €</b>
77500	Cornaline, donut ø30 mm, épaisseur 2 à 3 mm	<b>7,80 €</b>
70032	Cristal de roche, pierre roulée qualité extra	<b>2,40 €</b>
70053	Cristal de roche, pointe naturelle 3 à 5 cm	<b>9,10 €</b>
70034	Cristal de roche, pendentif pierre roulée	<b>5,40 €</b>
78400	Cristal de roche, pendentif gros cœur 20x20 mm	<b>7,00 €</b>
78500	Cristal de roche, donut ø 25 à 30 mm, épaisseur 2 à 3 mm	<b>8,50 €</b>
72009	Cristal de roche, bracelet pierres roulées 18 cm	<b>8,90 €</b>
70036	Cristal de roche, collier pierres roulées, 45 cm	<b>18,00 €</b>
78821	Cristal de roche, collier boules 6 mm, 42 cm	<b>17,90 €</b>
70037	Cristal de roche, collier boules 8 mm, 45 cm	<b>23,60 €</b>
77239	Diamant brut cristal naturel, magnifique, environ 0.75 carats	<b>43,00 €</b>
7AB33	Émeraude, pierre roulée	<b>5,00 €</b>
70041	Émeraude, pendentif pierre roulée	<b>10,50 €</b>
78061	Héliotrope, pierre roulée	<b>4,80 €</b>
70043	Hyacinthe, joli cristal brut (rare), très belle qualité	<b>10,60 €</b>
70044	Hyacinthe, pendentif joli cristal brut très belle qualité	<b>17,30 €</b>
70046	Jaspe rouge, pierre roulée	<b>2,00 €</b>
71046	Jaspe rouge, pierre plate environ 4cm sur 3cm, épaisseur 3 à 5 mm	<b>7,00 €</b>
70047	Jaspe rouge, pendentif pierre roulée	<b>4,30 €</b>

77047	Jaspe rouge, pendentif petit cœur 1,5 à 2 cm	<b>5,40 €</b>
70045	Jaspe rouge, donut ø 30 mm épaisseur 2 à 3 mm	<b>6,80 €</b>
70048	Jaspe rouge, boule 8 mm avec anneau (pour oreille et narine)	<b>4,10 €</b>
71047	Jaspe rouge, bracelet pierres roulées	<b>11,50 €</b>
71048	Jaspe rouge, bracelet boules 6 mm, 18 cm	<b>12,50 €</b>
70049	Jaspe rouge, collier pierres roulées 45 cm	<b>14,80 €</b>
7d861	Jaspe rouge, collier boules 6 mm, 45 cm	<b>16,80 €</b>
70050	Jaspe rouge, collier boules 8 mm, 45 cm	<b>19,70 €</b>
78060	Lapis lazuli, pierre roulée qualité extra	<b>7,60 €</b>
78062	Lapis lazuli, pendentif pierre roulée	<b>12,00 €</b>
7E400	Lapis lazuli, pendentif cœur 2 à 3 cm	<b>12,00 €</b>
70078	Magnétite (aimant naturel), très beau cristal	<b>6,80 €</b>
70080	Magnétite, pendentif, très beau cristal	<b>16,80 €</b>
70051	Onyx noir, pierre roulée qualité extra	<b>2,80 €</b>
70052	Onyx noir, pendentif pierre roulée	<b>5,30 €</b>
70054	Onyx noir, pendentif petit cœur 1,5 à 2 cm	<b>4,50 €</b>
7G500	Onyx noir, donut ø 30 à 35 mm épaisseur 2 à 3 mm	<b>9,00 €</b>
71057	Onyx noir, bracelet pierres roulées 18 cm	<b>7,00 €</b>
77057	Onyx noir, collier pierres roulées, 45 cm	<b>14,60 €</b>
7G861	Onyx noir, collier boules 6 mm, 45 cm	<b>16,80 €</b>
70055	Onyx noir, collier boules 8 mm, 45 cm	<b>21,60 €</b>
70058	Perles de rivière, collier pierres 7 à 8 mm ø, 45 cm	<b>42,00 €</b>
70059	Prase, pierre roulée	<b>7,50 €</b>
70062	Rubis, pierre brute	<b>7,60 €</b>
70063	Rubis, pierre roulée	<b>12,20 €</b>
70064	Rubis, pendentif cristal brut belle qualité	<b>12,00 €</b>
70067	Saphir, cristal brut belle qualité	<b>12,90 €</b>
70070	Sardoine, pierre roulée qualité extra	<b>3,60 €</b>
70071	Sardoine, pendentif pierre roulée	<b>6,00 €</b>
70072	Sardonyx, pierre polie qualité extra	<b>3,10 €</b>
70073	Sardonyx, pendentif pierre roulée	<b>5,70 €</b>
819	Sardonyx, bracelet boules 6 mm, 18 cm	<b>15,60 €</b>
70074	Topaze impériale jaune (véritable topaze), joli petit cristal poli	<b>9,60 €</b>
70075	Topaze impériale jaune (véritable topaze), pendentif	<b>29,50 €</b>



## LIVRES ET OUVRAGES SUR SAINTE HILDEGARDE

Il existe de très nombreux ouvrages portant sur sainte Hildegarde et son œuvre, nous vous proposons ici notre sélection. Ils sont ici classés par thème afin de vous aider à vous y retrouver, sur notre site internet vous trouverez des descriptions détaillées et des visuels qui vous permettront d'affiner votre choix.

Réf	Désignation	Poids	Prix
<b>Pour découvrir sainte Hildegarde</b>			
L0086	L'abbaye Ste Hildegarde à Eibingen, historique, description	130 g	<b>3,50 €</b>
L0101	Livret découverte de sainte Hildegarde	50 g	<b>0,80 €</b>
L0022	Hildegarde, une conscience inspirée-R Pernoud (éd. du Rocher)	330 g	<b>17,10 €</b>
L0126	Hildegarde de B, Génie du moyen-âge, illustré (éd. Mame)	1.3 kg	<b>35,00 €</b>
L0118	Hildegarde de Bingen, biographie M.A Vannier (éd.Entreclacs)	240 g	<b>16,00 €</b>
<b>Les écrits de sainte Hildegarde</b>			
L0040	« Scivias » L'écrit Majeur Spirituel de Ste Hildegarde	650 g	<b>49,00 €</b>
L0017	La Symphonie des Harmonies célestes (éd.	290 g	<b>22,30 €</b>
L0018	Le livre des Œuvres Divines HDB (éd. Albin Michel)	280 g	<b>9,90 €</b>
L0028	Les causes et les remèdes Hildegarde de Bingen (éd. Millon)	530 g	<b>28,00 €</b>
L0087	LETTRES de Hildegarde de Bingen (éd. Millon)	270 g	<b>22,00 €</b>
L0103	PHYSICA I et PHYSICA II complet (éd. Millon)	520 g	<b>31,00 €</b>
L0111	Les mérites de la vie (éd. Béatitudes)	560 g	<b>21,50 €</b>
<b>Spiritualité</b>			
L0093	Poésies prières et textes de ste Hildegarde (éd. Bénédictines)	90 g	<b>7,00 €</b>
L0104	Hildegarde Prophète et docteur Pierre Dumoulin (éd.béatitudes)	480 g	<b>18,50 €</b>
L0107	Prier 15 jours avec Hildegarde de B. M.A Vannier (éd.Nvelle Cité)	130 g	<b>12,90 €</b>
L0112	Florilège de Hildegarde de Bingen (éd. Le livre ouvert)	115 g	<b>6,50 €</b>
L0121	Qu'est-ce que l'âme / l'homme. P Dumoulin (éd. béatitudes)	260 g	<b>16,00 €</b>
L0127	Réveiller les forces de vie-Parcours vice & vertus-Proffit AM-Edb	250 g	<b>16,50 €</b>
<b>L'alimentation avec sainte Hildegarde</b>			
L0046	Les recettes de la joie T1 par Mme J.F Rosset (éd. Téqui)	310 g	<b>19,90 €</b>
L0050	Cuisiner avec Hildegarde 170 recettes MF Delpech (éd.Rocher)	480 g	<b>17,90 €</b>
L0052	A la table de sainte Hildegarde par le Dr Strehlow (éd. Résiac)	460 g	<b>28,50 €</b>
L0081	" Santé et Sérénité " recettes de la joie T 2 par J.F Rosset (éd. Téqui)	410 g	<b>19,90 €</b>

L0085	Guérir par l'alimentation selon HDB W Strehlow (éd. du Rocher)	1,01 g	<b>28,00 €</b>
L0105	L'épeautre source de vitalité G.Avril (éd. Terre vivante)	240 g	<b>15,00 €</b>
L0120	Quand Hildegarde remue ma cuisine, M.Flipo (éd. Emmanuel)	600 g	<b>19,90 €</b>

### Les conseils de sainte Hildegarde en pratique

FICHE	Fiches des remèdes les plus utilisés de Ste Hildegarde	100 g	<b>4,70 €</b>
L0005	Les secrets de santé et de bien être D.Maurin	145 g	<b>7,90 €</b>
L0024	La petite pharmacie domestique de HDB Dr G. Hertzka	350 g	<b>18,90 €</b>
L0025	Toute la science médicale de sainte H. Dr W Strehlow (éd.Médecis)	420 g	<b>18,50 €</b>
L0051	Adieu tristesse, comment échapper à la déprime Dr Hertzka (éd. Résiac)	50 g	<b>6,00 €</b>
L0053	Voilà comment Dieu guérit par le Dr Hertzka (éd. du Parvis)	210 g	<b>12,00 €</b>
L0083	Maladies cardio-vasculaires W Strehlow (éd. du Rocher)	300 g	<b>18,90 €</b>
L0088	Prévention Cancer et Défenses Immunitaires W.Strehl (éd.Rocher)	330 g	<b>18,90 €</b>
L0089	La santé de la Femme selon Hildegarde W Strehlow (éd.Rocher)	330 g	<b>19,90 €</b>
L0014	La Lithothérapie chrétienne W Strehlow (éd. Résiac)	270 g	<b>22,00 €</b>
L0090	Les Pierres qui guérissent selon ste Hildegarde (éd. Trédaniel)	330 g	<b>19,90 €</b>
L0091	Prévention et Guérison selon HDB W Strehlow (éd. du Rocher)	430 g	<b>19,90 €</b>
L0095	La guérison du corps et de l'esprit W Strehlow (éd. Dangles)	500 g	<b>22,50 €</b>
L0097	HDB sa médecine au quotidien W Strehlow (éd. Tredaniel)	240 g	<b>15,00€</b>
L0098	Soigner son Intestin et son Appareil Digestif W Strehl (éd Rocher)	300 g	<b>16,90 €</b>
L0099	Soigner les maladies Rhumatismales W Strehlow (éd.du Rocher)	308 g	<b>19,90 €</b>
L0102	Soigner les problèmes de Peau selon HDB W Strehl (éd Rocher)	280 g	<b>18,90 €</b>
L0110	Le bien être des séniors W.Strehlow (éd. Résiac)	70 g	<b>7,50 €</b>
L0113	La médecine Hildegardienne A. Faniel (éd. Amyris)	480 g	<b>27,00 €</b>
L0114	En bonne santé toute l'année P. Pukownik (éd. Médecis)	770 g	<b>23,00 €</b>
L0115	Le livre de santé de ste Hildegarde P.Pukownik (éd. Médecis)	410 g	<b>17,00 €</b>
L0116	L'Abécédaire de la santé, C. Graux (éd. Résiac)	440 g	<b>26,00 €</b>
L0119	Soigner son alimentation: cahier débutant, G. Cata (éd. Quasar)	250 g	<b>14,90 €</b>
L0117	Le guide des remèdes, W. Strehlow (éd. du Signe)	280 g	<b>17,90 €</b>
L0125	Les trésors thérapeutiques, W. Strehlow (éd. du Signe)	330 g	<b>17,90 €</b>

### Sélection jeunesse

L0106	Les bonnes recettes de Patapon J.F Rosset (éd. Téqui)	290 g	<b>16,80 €</b>
L0122	L'empoisonnement de la licorne, S.Graham (éd. Lys Bleu)	125g	<b>11,50 €</b>



## CURE MONO-DIÈTE BIO DE STE HILDEGARDE

Vitalité, minceur, forme et joie de vivre, avec la cure mono-diète de Sainte Hildegarde !



Réf	Désignation	Poids	Prix
CM001	CURE MONO-DIÈTE BIO de STE HILDEGARDE COMPOSITION : un livret explicatif, 500g de grains de véritable petit épeautre*, 250g de flocons de véritable petit épeautre*, 250g d'épeaucaf*, 500g de pâtes* de véritable petit épeautre Français 3 potages rapides*, 40g de mélange d'épices galanga - pyrèthre*, 30 g d'herbes aromatiques serpolet*-hysope*, 70g de préparation fenouil*- menthe pouliot*, galettes soufflées de petit épeautre* (120g).	2 kg	42,00 €

\* Produits issus de l'agriculture biologique

Dans les années 90, en nous inspirant des conseils de jeûne à l'épeautre de sainte Hildegarde, nous avons créé avec cette valisette le modèle de Cure mono-diète. Elle s'est popularisée au fil des ans lors de nos sessions en partenariat avec les Foyers de Charité, c'est devenu aujourd'hui une véritable référence chez les amis de sainte Hildegarde.

Dans ses écrits, sainte Hildegarde nous présente l'épeautre d'origine (non croisé /non hybridé) comme la meilleure des céréales, elle nourrit sainement sans surcharger l'organisme, elle procure joie et vitalité aux cellules de notre corps, c'est la base essentielle de cette cure.

En effet, étant donné les qualités intrinsèques du petit épeautre (non croisé/hybridé), des légumes, des compléments alimentaires, des épices, des potages et des herbes aromatiques qui composent cette cure mono-diète, l'organisme, privé d'aliments lourds et indigestes, se repose et se nettoie tout en étant nourri. Les sucres rapides et les matières grasses étant absents, vous devez envisager une perte de poids.

Présentée dans une jolie valisette en carton écru, vous y trouverez tous les produits secs nécessaires pour faire la cure mono-diète de 7 jours de sainte Hildegarde ainsi qu'un livret explicatif détaillé avec quelques recettes, il faudra rajouter des légumes frais et quelques fruits.

Cette cure mono diète permet à chacun de nettoyer en profondeur mais en douceur son organisme. Ce n'est pas un jeûne absolu, mais une diète tout à fait adaptée à notre mode de vie moderne. Elle est donc facile à mettre en application, sans risque de carence et sans faim.

Pratiquée sur 7 jours elle se décompose en 3 phases:

- Jours 1,2,3 : épeautre, fruits et légumes choisis, épices, aromates, épeaucaf, tisanes.
- Jours 4 et 5 : épeautre, épices, aromates, épeaucaf, tisanes.
- Jours 6 et 7: épeautre, fruits et légumes choisis, épices, aromates, épeaucaf, tisanes.



## PACK DE DÉCOUVERTE DE L'ÉPEAUTRE



Réf	Désignation	Poids	Prix
PAK01	PACK de découverte du petit épeautre Contient : 500 g de petit épeautre Bio, 30 g de mélange d'hysope et de serpolet Bio, 90 g de sel aux herbes, 50 g de curry des jardins bio. Accompagné de 4 recettes pour utiliser l'ensemble.	670 g	11,40€

### Informations pratiques

**Nous n'avons pas de boutique sur place :  
Uniquement vente à distance**

(possibilité de récupérer s/place une commande passée au préalable)

**Vous pouvez nous joindre par téléphone :  
du lundi au vendredi,  
de 10h à 12h et de 14h à 17h30**

**Retrouvez tous nos produits avec les prix à jour**  
(variations possibles en cours d'année)  
**et commandez en ligne à tout moment** sur notre site internet  
[www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com](http://www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com)

Pour toute commande par téléphone:  
**Préparez votre liste en amont avec les références des produits**

### Mémo:

Numéro de client: .....

Identifiant Web (votre adresse mail) : .....

Mot de passe Web: .....

# LES PIERRES FINES

---

	Emeraude		Jaspe rouge
	Agate		Onyx
	Ambre		Prase
	Améthyste		Saphir
	Aigue marine		Sardoine
	Calcédoine bleue		Sardonyx
	Chrysolithe verte		Topaze
	Chrysoprase		Magnétite
	Cornaline		Diamant
	Cristal de roche		Lapis lazuli
	Hyacinthe		Héliotrope



## Les Jardins de Sainte Hildegarde Vente à distance

---

53 chemin de la bouriette - 24220 Coux et Bigaroque

Tél. 05 53 31 07 07

Mail : [boutique@lesjardinsdhildegarde.com](mailto:boutique@lesjardinsdhildegarde.com)



[www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com](http://www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com)

