

Livre

**Auteur(s)** : Michel, Amélie (Auteur) ;Formigny, Anne de (Auteur)  
;Duplessix, Evelyne (Auteur)

**Titre(s)** : Ma bible Hildegarde de Bingen : alimentation et remèdes  
d'antan pour une bonne santé au naturel / Amélie Michel, Anne de  
Formigny et Evelyne Duplessix.

**Editeur(s)** : Paris : Leduc.s éditions, 2023.

**Collection(s)** : (Bible).

**Autres** : 1 vol. (573 p.) . illustrations en noir et en couleur . 24 x 20 cm

**Résumé** : Présentation des enseignements de la religieuse du XIIe  
siècle, considérée comme la première naturopathe moderne, pour être  
en bonne santé grâce à des solutions naturelles. Hygiène de vie et  
alimentation sont les piliers de sa vision holistique. Avec les  
préparations de 90 remèdes à base de plantes, trente recettes de  
cuisine et sept troussees adaptées aux saisons et aux activités  
familiales. ©Electre 2024.

**Notes** : Glossaire. Adresses utiles. Bibliogr. Sitogr. Index. - Tout  
public.

**Sujet(s)** : Hildegarde (1098-1179 ; sainte) ;Médecine naturelle  
;Médecine holistique ;Guides pratiques ;Médecine parallèle



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	615.535 MIC	Prêt normal	Sorti	Ploufragan