

Préface

Lors de la création de l'homme à partir de la terre, apparut une autre terre qui est l'homme. Tous les éléments étaient à son service car ils sentaient en lui la présence de la vie ; en toutes ses occupations ils coopéraient avec lui et lui avec eux. La terre offrait sa végétation en correspondance avec l'espèce, la nature, les comportements de l'homme et avec toute l'étendue de ce qui constitue l'être humain. La terre, en effet, avec les plantes bénéfiques montre l'étendue des comportements spirituels de l'homme et elle permet de les reconnaître ; tandis qu'avec les plantes nocives¹ elle fait voir ses comportements mauvais et diaboliques.

Il existe en effet des plantes que l'on fait cuire avec des aliments : elles activent la nutrition et elles sont légères, car elles n'alourdissent pas beaucoup l'homme. Elles sont semblables à la chair de l'homme.

La sève des arbres fruitiers est nocive si elle n'est pas cuite, mais une fois cuite elle est légère. Elle est comparable au sang de l'homme.

Quant aux bois sans fruits qui ne produisent rien, ce sont des bois et non des arbres. Ils ne portent que des feuilles impropres à la nourriture de l'homme : si quelqu'un vient à en manger, elles ne lui sont pas très bénéfiques, même si elles ne lui font pas grand mal. Elles sont comparables à de la sanie en l'homme.

Ce qui, dans les arbres et dans les bois, produit des lianes, est semblable aux veines de l'homme.

En outre, les pierres de la terre sont comparables aux os de l'homme et l'humidité des pierres à la moelle des os, car la pierre, tout en renfermant de l'humidité, renferme aussi de la chaleur. Les pierres qui servent à couvrir les toits sont semblables aux ongles des mains et des pieds de l'homme.

Certaines plantes poussent à partir de l'air ; elles sont légères à digérer pour l'homme et ont une nature joyeuse, si bien qu'elles rendent joyeux l'homme qui en mange. Elles sont semblables aux cheveux de l'homme, car elles sont toujours légères et aériennes.

D'autres plantes sont venteuses parce qu'elles poussent à partir du vent. Elles sont sèches et lourdes à digérer pour l'homme. Elles ont une nature triste, si bien qu'elles rendent triste l'homme qui les mange. Elles sont comparables ou semblables à la sueur de l'homme.

Le suc des plantes nocives que l'on ne peut manger est vénéneux car elles sont elles-mêmes une nourriture mortelle pour l'homme. Elles sont comparables aux déjections de l'homme.

La terre a de la sueur, de l'humeur et du suc². La sueur de la terre produit les plantes nocives tandis que l'humeur produit les plantes bénéfiques, bonnes à manger et que l'homme peut utiliser pour d'autres usages. Le suc de la terre produit la vigne et les arbres fruitiers.

Les plantes semées par le travail de l'homme, qui poussent et croissent peu à peu, comme les animaux domestiques que l'homme nourrit chez lui avec soin, perdent, grâce au travail du laboureur et du semeur, l'âcreté et l'amertume de leurs suc, si bien que l'humidité de ces mêmes suc se rapproche beaucoup de ce qu'est suc de l'homme et que ces plantes sont, de cette manière, bonnes et utiles pour sa nourriture et sa boisson.

Mais les plantes qui poussent quand leurs graines sont tombées, sans le travail de l'homme, et qui croissent de façon soudaine et rapide, comme le font les bêtes sauvages, sont mauvaises à manger pour l'homme, car l'homme se nourrit en buvant du lait puis en mangeant tout au long d'une croissance

1. Plantes nocives : sainte Hildegarde appelle herbes ou plantes « inutiles », ce que nous appelons « mauvaises herbes », avec la connotation de plantes nocives.

2. « suc » : pour les plantes, le « suc » correspond à la sève. Le mot latin *succus* employé dans le texte désigne aussi bien la sève que tout liquide organique.

régulière, ce qui ne se retrouve pas pour ces plantes. Cependant certaines d'entre elles, utilisées comme médicaments, s'opposent, chez les hommes, aux humeurs faibles et nocives.

Or toute plante est soit chaude soit froide et pousse avec cette qualité, car la chaleur des plantes représente l'âme et leur froid représente le corps; et en elles, selon leur espèce, l'emporte le chaud ou le froid, selon qu'elles ont du chaud ou du froid en abondance.

En effet, si toutes les plantes étaient chaudes et si aucune n'était froide, elles feraient du mal à ceux qui les utilisent. Mais si elles étaient toutes froides et si aucune n'était chaude, elles causeraient de même du déséquilibre pour les hommes car les chaudes font obstacle au froid et les froides font obstacle au chaud.

Certaines plantes renferment la vertu des arômes les plus puissants et l'âpreté des arômes les plus amers. C'est pourquoi elles s'opposent à de très nombreux maux; en effet les esprits malins, qui sont la cause de ces maux, ont ces plantes en horreur.

Mais il existe aussi des plantes qui renferment pour ainsi dire l'écume des éléments; des hommes dans l'erreur tentent de trouver leur bonne fortune en elles. Ce sont les plantes qu'aime le diable et auxquelles il vient se mêler.

Chapitre 1. Le blé – *De tritico*

Patrologie : *Triticum vulgare*. Autre appellation : *Triticum aestivum*.

Le blé est chaud et rempli de substance nutritive, de telle sorte que rien ne manque en lui.

Quand on en fait de la farine de bonne qualité¹, le pain fabriqué avec cette même farine est bon pour les bien portants comme pour les malades, et il procure dans l'homme une chair de bonne qualité et un sang de bonne qualité. Mais si on extrait de cette même farine le gruau – la moelle – c'est-à-dire la fleur de farine, et qu'avec ce même gruau on fabrique des pains, ce pain a moins de force, il est plus faible que s'il avait été fabriqué à partir de la farine de bonne qualité elle-même car le gruau [cette même moelle] perd une quantité notable de ses propriétés et provoque en l'homme plus d'humeur glaireuse² que la farine de blé de bonne qualité.

Celui qui fait cuire le blé en prenant ses grains entiers, sans l'avoir écrasé à la meule, et le mange comme n'importe quel aliment, ne se procure en lui-même ni sang de bonne qualité, ni chair de bonne qualité, mais beaucoup d'humeur glaireuse, si bien qu'il a de la peine à le digérer. De cette façon le blé est totalement sans valeur pour un malade, même si un homme bien portant peut supporter de le manger.

Cependant, si quelqu'un a le cerveau vide et que pour cela son égarement le tourmente comme s'il était en proie à un délire frénétique, prendre des grains de blé entiers [car cette graine est pleine de substance grasse], les faire cuire dans de l'eau; puis, après les avoir retirés de l'eau, les placer encore chauds tout autour de la tête du malade et mettre un linge par-dessus. De cette façon son cerveau se remplira de ce suc, il recouvrera ses facultés et sa santé. Renouveler le traitement jusqu'à ce que le malade revienne à la raison.

Si on a mal au dos et à la région lombaire, faire cuire des grains de blé avec de l'eau et les placer encore chauds sur la partie douloureuse. La chaleur du blé dissipera les forces de ce mal.

[Si un chien avec ses dents mord un homme, ce dernier doit prendre une pâte de fleur de farine préparée avec du blanc d'œuf et l'appliquer sur la morsure du chien pendant trois jours et autant

1. «de bonne qualité»: traduit l'adjectif *rectus* utilisé par sainte Hildegarde. *Rectus* désigne ce qui est droit, ce qui est conforme à ce qu'il doit être. Pour la farine de blé, il s'agit de la farine complète, «la farine de grains complets de froment» (G. Hertzka et W. Stehlow, *Manuel de la Médecine de sainte Hildegarde*, p. 216), meilleure que le gruau ou la fleur de farine.

2. «humeur glaireuse»: sainte Hildegarde emploie le mot *slim*, correspondant à l'allemand moderne Schleim (mucosité, pituite, glaire). Au lieu de *slim*, l'édition de Schott a le mot latin «*livor*», mot utilisé par sainte Hildegarde pour désigner une des humeurs. Cf. Danielle Delley, *Les plantes médicinales*, p. 105-106, Édition Hildegarde BHG, Bâle 1988. Cf. lexique germanique à *slim*.

de nuits, pour extraire le venin de la morsure. Cette morsure, à cause de l'haleine du chien, est plus vénéneuse que celle d'un autre animal. Il faut ensuite enlever la pâte, piler du millefeuille avec du blanc d'œuf et l'appliquer sur cette même morsure pendant deux ou trois jours, puis l'enlever. Enfin il lui faut soigner la morsure avec un onguent comme on a l'habitude de soigner une autre blessure.]

Chapitre 2. Le seigle – *De siligine*

Patrologie: *Secale cereale*.

Le seigle est chaud, mais il est cependant plus froid que le blé et il a de nombreuses propriétés.

Le pain que l'on en fait est bon pour les hommes en bonne santé et les rend forts. Il est bon aussi pour ceux dont la chair est grasse car il amaigrit leur chair tout en les rendant forts. Mais pour ceux qui ont l'estomac froid et en sont très affaiblis, il est contre-indiqué car leur faiblesse ne peut en supporter la digestion. Il provoque en eux des troubles¹ digestifs en abondance car ils peuvent à peine le digérer.

[Si on a des glandes sur le corps, de quelque sorte qu'elles soient, poser sur les glandes du pain de seigle chauffé au feu ou apporté encore chaud au sortir du four. La chaleur de ses forces détruit les glandes et les fait disparaître. Procéder ainsi jusqu'à leur disparition.

Si on a la gale sur la tête, réduire en poudre de la croûte de pain de seigle et y appliquer cette poudre, car elle enlève ce mal. Au bout de trois jours, enduire cet endroit d'huile d'olive, car cette huile est chaude et guérit. Procéder ainsi jusqu'à guérison.

Et si des parasites², à savoir de petits vers très minces, rongent la chair d'un homme, mettre par-dessus des miettes de pain chaudes. Répéter souvent le traitement et la chaleur du pain fera périr les vers.]

Chapitre 3. L'avoine – *De avena*

Patrologie: *Avena sativa*.

L'avoine est chaude, elle a un goût piquant et une odeur forte. C'est un aliment riche et sain pour les hommes en bonne santé. Elle leur donne un esprit joyeux³, une intelligence pure et claire, un bon teint et une chair saine.

Pour ceux qui sont assez ou peu affaiblis, l'avoine est bonne à manger aussi bien sous forme de pain que de farine et elle ne leur fait pas de mal. Tandis que pour ceux qui sont très faibles et froids, il ne convient pas d'en manger parce que l'avoine demande toujours de la chaleur. Si un de ces hommes mange soit du pain, soit de la farine d'avoine, ils se coagulent aussitôt dans son ventre; ils provoqueraient en lui de l'humeur glaireuse⁴ et ne lui donneraient pas de forces en raison de leur froid⁵.

Si quelqu'un souffre de paralysie causée par l'arthrite⁶ et que cela lui donne un esprit divisé et des pensées vides, au point d'en perdre un peu la raison, plonger des pierres passées au feu dans un bain

1. «troubles»: sainte Hildegard emploie le mot *tempeſtas*, «tempête». Ce qui se passe dans le corps humain est assimilé, une fois encore, aux phénomènes cosmiques.

2. «parasites»: sainte Hildegard emploie le mot *cancer*, «crabe», «chancre»...

3. «un esprit joyeux»: c'est l'adjectif *laetus* qui signifie «joyeux». Il est aussi employé dans la phrase précédente au sens de «riche», «copieux»: un aliment riche. Il est donc important de voir que l'avoine, «aliment joyeux > riche», communique à l'homme cette qualité: un esprit joyeux. Sainte Hildegard met constamment en relation les réalités créées et l'homme. Dans la suite des chapitres, la joie (*laetitia*) est un aspect important de la santé donnée par les plantes: il ne s'agit pas seulement de la santé corporelle.

4. «humeur glaireuse»: sainte Hildegard emploie le mot *slim* (mucosité, pituite, glaire). Au lieu de *slim*, l'édition de Schott a le mot latin «*livor*», mot utilisé par sainte Hildegard pour désigner une des humeurs. Cf. lexique germanique à *slim*.

5. Passage obscur. Le texte dit: «parce qu'ils (elles) sont froid(e)s». Les éléments grammaticaux ne permettent pas de savoir vraiment ce qui est qualifié par l'adjectif «froid». Logiquement, il ne pourrait s'agir du pain ou de la farine d'avoine, l'avoine étant définie comme chaude.

6. «arthrite»: cf. lexique allemand à *gicht*.

chaud contenant de l'avoine et son eau de cuisson, répéter souvent le traitement : il reviendra à lui et recouvrera la santé.

Chapitre 4. L'orge – De hordeo

Patrologie: *Hordeum vulgare*.

L'orge est froide. Ainsi est-elle plus froide et plus faible que les céréales précédentes.

Si on en mange, tant en pain qu'en farine, elle fait du mal aux bien portants comme aux malades, car elle n'a pas de vertus aussi grandes que les autres espèces de céréales.

Mais si un malade est déjà affaibli dans tout son corps, faire cuire de l'orge dans de l'eau à feu vif, verser cette eau dans une cuve et y faire baigner le malade. Répéter souvent l'opération jusqu'à ce qu'il guérisse; sa chair se reconstituera et il recouvre la santé.

Si le malade est affaibli au point de ne pouvoir manger de pain, prendre de l'orge et de l'avoine à poids égal, ajouter un peu de fenouil, faire cuire le tout dans de l'eau et, après cuisson, filtrer ce suc à travers un linge. En faire boire au malade, comme un jus remplaçant l'ingestion de pain, et cela jusqu'à ce qu'il prenne des forces.

Si on a sur le visage une peau dure et rugueuse qui se couvre facilement de rugosités sous l'effet du vent, faire cuire de l'orge dans de l'eau puis, avec cette eau filtrée à travers un linge et modérément chauffée, se laver doucement le visage. La peau sera douce et lisse et elle aura une belle coloration.

Si un homme a la tête malade, qu'il se lave souvent la tête avec cette eau et sa tête sera guérie.

Chapitre 5. L'épeautre – De spelta

Patrologie: *Triticum spelta*.

L'épeautre est un grain excellent. Il est chaud, gras et plein de vertus. Il est plus doux que les autres grains.

À celui qui en mange il donne une chair de bonne qualité et procure un sang de bonne qualité. Il rend l'esprit joyeux et met de la gaieté dans l'esprit de l'homme. De quelque façon qu'on le mange, soit sous forme de pain, soit dans d'autres aliments, il est bon et doux.

Si quelqu'un est affaibli au point que sa faiblesse le rend incapable de manger, prendre des grains entiers d'épeautre, les faire cuire dans de l'eau après avoir ajouté de la graisse ou du jaune d'œuf pour donner meilleur goût et qu'il ait ainsi envie d'en manger. Donner cette préparation à manger au malade; elle le guérit à l'intérieur, comme un onguent bon et sain.

Chapitre 6. Le pois – De pisa

Patrologie: *Pisum sativum*.

Le pois est froid et produit un peu de flegme.

Il oppresse un peu le poumon.

Cependant, pour un homme de nature chaude, il est bon à manger et le rend fougueux.

Mais pour les malades de nature froide, il ne vaut rien car il provoque en eux de l'humeur¹ s'ils en mangent.

[Le pois est nocif dans toutes les maladies et ne renferme aucune force pour les chasser.

1. Cette humeur est désignée par deux mots coordonnés: *livor* et *slim*. Cf. lexique latin pour *livor* et lexique germanique pour *slim*. Cf. aussi *Annexe I*, rubrique «*Slim* traduit par *humeur*».

Cependant si quelqu'un souffre d'un écoulement excessif de flegme dans le front, qu'il écrase un pois blanc en le mâchant avec ses dents, qu'il le mélange avec du miel très pur; puis qu'il applique le tout sur ses tempes en le pressant avec un bandage. Qu'il suive ce traitement jusqu'à ce qu'il aille mieux.

Si quelqu'un a les viscères malades à l'intérieur de son corps, qu'il absorbe souvent du jus de pois chaud et il ira mieux.]

Chapitre 7. La fève - *De faba*

Patrologie: *Vicia faba*.

La fève est chaude. Elle est bonne à manger pour les hommes bien portants et forts. Elle est meilleure que le pois.

En effet, si des malades mangent de la fève, elle ne leur fait pas beaucoup de mal car elle ne provoque pas en eux autant d'humeur¹ que le pois. Ainsi la farine de fève est bonne et utile tant pour le malade que pour le bien portant, car elle est légère et peut se digérer facilement.

Si on souffre des viscères, faire cuire des fèves dans de l'eau après y avoir ajouté de la graisse ou de l'huile, puis retirer les fèves et absorber le bouillon chaud. Renouveler souvent ce traitement qui guérit l'intérieur du corps.

[Si quelqu'un a dans sa chair une douleur brûlante, des démangeaisons et des ulcères, de quelque nature qu'ils soient, prendre de la farine de fève, ajouter un peu de poudre de graine de fenouil, mélanger le tout dans de l'eau avec une toute petite quantité de farine de blé, de façon à obtenir une pâte consistante. Avec cette pâte, préparer des galettes séchées soit au feu, soit au soleil et les appliquer souvent sur les parties malades. Ce traitement enlèvera la douleur et le malade sera guéri.]

Chapitre 8. La lentille – *De lente*

Patrologie: *Ervum lens*. Autre appellation: *Lens culinaris*.

La lentille est froide. En manger n'accroît ni la moelle de l'homme, ni son sang, ni sa chair, et ne lui donne pas de forces. Elle ne fait que rassasier le ventre et le remplir de vide. Elle provoque chez les hommes le déchaînement² d'humeurs malatives.

[Si des taches de gale et des cheveux souillés présentant des racines d'ulcères se propagent sur la tête de quelqu'un, réduire lentement en poudre des lentilles sur une pierre passée au feu; réduire également en poudre une carapace de tortue avec l'humeur qu'elle renferme, ajouter un poids égal de poudre de lentilles, puis appliquer le tout sur les taches. Cela dissipera l'humeur douloureuse et guérira le malade.]

Chapitre 9a. Le lupin – *De vichbona*

Patrologie: pas d'indication botanique; citation d'un chapitre figurant seulement dans l'édition de Schott. Identification généralement adoptée: *Lupinus albus*, le lupin blanc.

Le lupin est froid.

1. Cette humeur est désignée par deux mots coordonnés: *livor* et *slim*. Cf. lexique latin pour *livor* et lexique germanique pour *slim*. Cf. aussi *Annexe I*, rubrique « *Slim* traduit par *humeur* ».

2. « déchaînement »: sainte Hildegarde emploie le mot latin *procella* qui signifie « orage », « bourrasque », « ouragan ». Ce qui se passe dans le microcosme du corps humain est semblable aux événements du macrocosme.

Si quelqu'un souffre de ses viscères au point d'en être comme gonflé de l'intérieur, il lui faut réduire du lupin en farine et lui ajouter un peu de pain réduit en poudre, un peu de graines de fenouil ou du suc de livèche, puis faire cuire le tout avec de l'eau en guise d'aliment et en manger une bonne dose, chaude. Prendre souvent ce remède, il guérit les viscères malades.

Chapitre 9b. Le millet commun – De hirs

Patrologie: *Panicum miliaceum*.

Le millet commun est froid. Il n'est qu'un peu chaud, car il n'accroît en l'homme ni le sang, ni la chair. Il ne lui donne pas de forces, mais il se contente de remplir son ventre et de diminuer la faim en lui car il n'a pas la saveur d'un aliment reconstituant.

D'autre part, il rend aqueux le cerveau de l'homme. Il lui donne un estomac tiède et lent et provoque le déchaînement¹ des humeurs qui sont en l'homme. Il est presque comme l'ivraie et il n'est pas bon à manger pour l'homme.

Chapitre 10. Le millet des oiseaux – De venich

Patrologie: *Panicum Italicum*. Autre appellation: *Setaria italica*.

Le millet des oiseaux est froid. Il n'a que peu de chaleur. Il n'est pas très efficace car son pouvoir reconstituant est réduit et il donne peu de forces à celui qui en mange. Cependant il ne lui fait pas autant de mal que ne le fait habituellement le millet commun et il ne déchaîne pas en l'homme les humeurs mauvaises et les maladies aussi fortement que cet autre millet.

[Si on est atteint de fièvres brûlantes, faire cuire du millet des oiseaux dans du vin, boire souvent de ce vin encore chaud, et l'on sera guéri.]

Chapitre 11. Le chanvre – De hanff

Patrologie: *Cannabus sativa* = *Cannabis sativa*.

Le chanvre est chaud. Il pousse quand l'air n'est ni très chaud, ni très froid, telle est sa nature. Sa graine renferme la santé, manger du chanvre est salutaire pour les hommes en bonne santé. Dans leur estomac, il est léger et utile au point d'enlever quelque peu l'humeur glaireuse² de l'estomac; il peut se digérer facilement. Il diminue les humeurs mauvaises et renforce celles qui sont bonnes.

Cependant si un homme qui a la tête affaiblie et le cerveau vide mange du chanvre, celui-ci lui donne facilement un léger mal de tête. Mais il ne fait pas de mal à un homme qui a la tête saine et le cerveau plein.

Si quelqu'un est très affaibli, il cause un peu de douleur dans l'estomac. Mais si on n'est qu'un peu affaibli, en manger ne fait pas de mal.

[Si quelqu'un a l'estomac froid, faire cuire du chanvre dans de l'eau, puis le presser pour faire partir l'eau et le rouler dans un linge; l'appliquer souvent encore chaud sur l'estomac: ce remède redonne des forces à l'estomac et le remet en place.

Si un homme qui a le cerveau vide mange du chanvre, cela lui donne un léger mal de tête. Mais cela ne fait pas de mal à une tête saine et à un cerveau plein.

1. « déchaînement »: sainte Hildegarde emploie l'image de la tempête (*procella*). Cf. note 2, p. 29.

2. « l'humeur glaireuse »: allemand *slim*. Cf. lexique germanique.

Un linge en toile de chanvre est très bon pour panser les ulcères et les plaies parce qu'il renferme une chaleur équilibrée.]

Chapitre 12. La nigelle cultivée – *De ratde*

Patrologie: *Nigella sativa*.

La nigelle cultivée est chaude et sèche. Elle n'est bonne à manger pour personne, car son ingestion causerait de la douleur. Pour le bétail, elle n'est ni bénéfique ni très utile.

Si quelqu'un a des ulcères sur la tête, sans pour autant que ce soit de la gale, broyer de la nigelle cultivée puis y mêler du lard grillé. En enduire souvent les ulcères qui se trouvent sur la tête; cela fait disparaître ses ulcères et il est guéri.

Broyer de la nigelle cultivée et y mêler du miel; et là où se trouvent beaucoup de mouches, en couvrir les murs. Les mouches qui en auront goûté seront malades, tomberont et disparaîtront.

Chapitre 13. Le galanga – *De galgan*

Patrologie: *Alpinia galanga*. Autre identification: *Alpinia officinarum*.

Le galanga est entièrement chaud. Il ne renferme pas de froid. Il est plein de vertus.

Si un homme est brûlant de fièvre, qu'il boive du galanga réduit en poudre dans de l'eau de source; cela éteindra sa fièvre brûlante.

Si on a mal au dos ou au côté à cause d'humeurs mauvaises, faire bouillir du galanga dans du vin et en boire souvent encore chaud; la douleur cessera.

Si on souffre du cœur et que l'on a une défaillance cardiaque, manger aussitôt suffisamment de galanga et l'on ira mieux.

[Si un homme souffre d'une haleine fétide qui passe jusqu'au poumon, de sorte même qu'il en a parfois la voix rauque, il lui faut prendre du galanga et du fenouil à poids égal, deux fois autant de noix de muscade et de pyrèthre que le poids des deux ingrédients précédents, puis réduire en poudre et mélanger le tout, manger chaque jour à jeun de cette poudre, pour un poids de deux pièces de monnaie¹, avec une petite bouchée de pain, et, aussitôt après, boire un peu de vin chaud. Qu'il mange souvent, aussi bien après un repas qu'à jeun, d'autres plantes bénéfiques qui ont une bonne odeur afin que celle-ci fasse disparaître son haleine fétide.

Si on souffre du poumon, de quelque façon que ce soit, éviter les viandes grasses, s'abstenir d'une nourriture qui a été arrosée avec beaucoup de sang ainsi que d'aliments crus, car tout cela provoque de l'infection autour du poumon. Éviter aussi les pois, les lentilles, les fruits crus, les légumes crus, les noix et l'huile, parce qu'ils apportent de l'humeur dans le poumon. Si on veut manger de la viande, il faut manger des viandes maigres; si on veut manger du fromage, il ne faut manger ni du fromage cuit, ni du fromage cru, mais du fromage sec, parce qu'en celui-ci les humeurs mauvaises sont inactives. Si on veut consommer de l'huile, il faut le faire avec modération, pour éviter de rassembler ainsi les humeurs dans le poumon. Ne pas boire d'eau car elle provoque de l'humeur autour du poumon. Ne pas boire un vin nouveau qui n'a pas encore évacué ses impuretés par la fermentation, car il n'est pas encore purifié. Mais la bière ne fait pas beaucoup de mal au malade parce qu'elle est cuite. Boire du vin parce que sa bonne chaleur est bénéfique pour le poumon. Se garder d'un air humide et nuageux car son humidité fait du mal au poumon.

1. L'unité de poids parfois employée par sainte Hildegarde reste vague. Le mot latin *nummus* qu'elle utilise désigne de façon générale toute monnaie, et de façon particulière des pièces de peu de valeur: sesterce, drachme, puis liard, sou, centime... Il faudrait savoir à quelle monnaie elle se réfère.