

LA VALEUR DE LA DATTE ET SES CARACTERISTIQUES TELLES QUE DECrites DANS LE CORAN

<"xml encoding="UTF-8?>

LA VALEUR DE LA DATTE

ET SES CARACTERISTIQUES TELLES QUE DECrites DANS LE CORAN
LES MIRACLES SCIENTIFIQUES D'ALLAH DANS LE CORAN

Dans un certain nombre de versets coraniques, l'humble datte est honorée comme l'un des bienfaits du paradis (Coran, 55 : 68). Lorsqu'on examine ce fruit, on note qu'il présente un grand nombre de caractéristiques très importantes. L'une des espèces de plantes les plus anciennes, la datte, est aujourd'hui un aliment de choix, pas seulement pour sa délicieuse saveur mais aussi pour ses propriétés nutritionnelles. Chaque jour de nouveaux bienfaits sont découverts dans la datte et elle est maintenant utilisée à la fois comme médicament et comme aliment. Ces caractéristiques de la datte sont citées dans la sourate Mariam (Marie):

Puis les douleurs de l'enfantement l'amènerent au tronc du palmier, et elle dit : "Malheur à moi ! Que je fusse morte avant cet instant ! Et que je fusse totalement oubliée !" Alors il l'appela d'au-dessous d'elle, [lui disant] : "Ne t'afflige pas. Ton Seigneur a placé à tes pieds une source. Secoue vers toi le tronc du palmier : il fera tomber sur toi des dattes fraîches et mûres. Mange donc et bois et que ton œil se réjouisse..." (Coran, 19 : 23-26)

Il y a une grande sagesse dans la façon dont Allah recommande à Marie de manger de ce fruit.

Marie (as) a été inspirée pour en comprendre l'intérêt, afin de faciliter son accouchement.

La datte est un excellent choix de nourriture pour les femmes enceintes et pour celles qui viennent juste d'accoucher.

C'est un fait scientifique largement accepté.

Parmi tous les fruits, la datte a l'un des taux de sucre le plus élevé, à savoir 60-65%. Les médecins recommandent aux femmes enceintes de consommer des aliments riches en

fructose le jour de l'accouchement. Cela permet de redonner de l'énergie et de la vitalité à un organisme affaibli par les différentes phases de l'accouchement et simultanément de stimuler les hormones impliquées dans la synthèse du lait et en augmenter le volume, essentiel pour le nouveau-né.

De plus, la perte de sang durant l'accouchement conduit à une chute du taux de sucre dans l'organisme. Les dattes sont essentielles car elles permettent l'assimilation du sucre par l'organisme et empêchent la réduction de la tension artérielle. Leur haute valeur énergétique fortifie les personnes affaiblies par une maladie ou souffrant d'une extrême fatigue. Ces faits révèlent la sagesse avec laquelle Allah recommanda à Marie (as) de manger des dattes, conçues pour donner de l'énergie et revigorier la femme et assurer l'émergence du lait, la seule nourriture du bébé. Par exemple, la datte contient plus de 10 éléments essentiels pour bénéficier d'une bonne santé et de beaucoup d'énergie. Les scientifiques actuels affirment que les êtres humains peuvent en fait vivre pendant des années en ne consommant que des dattes et de l'eau. V. H. W. Dawson, un expert reconnu dans ce domaine, a déclaré qu'une datte et un verre de lait sont suffisants pour répondre aux besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.

L'ocytocine, présente dans la datte, est utilisée en médecine moderne pour faciliter la naissance. En fait, ocytocine signifie "naissance rapide". On sait aussi que cette hormone est à l'origine de l'augmentation du volume de lait maternel après la naissance.

L'ocytocine est en fait une hormone libérée par l'hypophyse. Elle stimule les contractions de l'utérus pendant l'accouchement. Cette hormone prépare l'organisme à l'accouchement, notamment par son action contractile sur les cellules musculaires utérines et sur les cellules de la structure musculaire du sein permettant la sécrétion du lait. La contraction effective de l'utérus est essentielle s'il doit y avoir accouchement. L'ocytocine permet aux muscles de l'utérus de se contracter d'une manière très forte. En outre, l'ocytocine amorce aussi la sécrétion du lait maternel.

Cette caractéristique seule de la datte - et la façon dont elle contient de l'ocytocine - est une preuve évidente que le Coran est la révélation d'Allah. L'identification médicale des bienfaits de la datte n'a été possible que durant ces dernières années. Pourtant elle était indiquée dans le Coran depuis 14 siècles lorsqu'Allah révéla à Marie qu'elle devait en manger.

Les dattes contiennent aussi une forme de sucre qui donne au corps un taux élevé de mobilité et d'énergie thermique qui peut se décomposer rapidement dans le corps.

De plus, ce sucre n'est pas du glucose, qui élève très vite le taux de sucre dans le sang, mais du sucre de fruit, le fructose. Une rapide augmentation des taux de sucre chez les diabétiques par exemple, peut entraîner des dommages sur un grand nombre d'organes et de systèmes, et tout particulièrement les yeux, les reins, le cœur, le système circulatoire et le système nerveux. Le taux élevé de sucre est l'une des principales causes de troubles tels la perte de l'usage de la vue, les crises cardiaques et l'insuffisance rénale.

Les dattes contiennent une grande quantité de vitamines et de minéraux. Elles sont très riches en fibres, en graisses et en protéines. Elles contiennent aussi du sodium, du potassium, du calcium, du magnésium, du fer, du soufre, du phosphore et du chlore, ainsi que de la vitamine A, du beta-carotène et des vitamines B1, B2, B3 et B6. Certaines des contributions des dattes au corps humain, en temps normal et durant une grossesse, en termes de minéraux et de vitamines peuvent être résumées comme suit :

-La valeur nutritionnelle des dattes est le résultat d'un équilibre minéral approprié qui leur est inhérente. La datte contient aussi de l'acide folique, une vitamine B essentielle pour la femme enceinte. L'acide folique (B9) est une vitamine dont les fonctions sont très importantes dans la formation de nouvelles cellules sanguines et d'acides aminés, les briques de construction de l'organisme, et dans le renouvellement des cellules. Les besoins en acide folique augmentent ainsi d'une manière significative pendant la grossesse et les besoins quotidiens en sont doublés. Lorsque le taux d'acide folique est insuffisant, des globules rouges de diamètre plus grand que la normale, mais à fonctionnalité réduite, font leur apparition, conduisant ainsi à une anémie. L'acide folique joue un rôle particulièrement important dans la division des cellules et dans la formation de la structure génétique de la cellule. C'est la seule substance dont les besoins quotidiens doublent durant la grossesse. La datte est extrêmement riche en acide folique.

-Par ailleurs, les nausées et les réactions physiques qui apparaissent durant la grossesse sont la conséquence d'un manque en potassium. Les taux nécessitent d'être renforcés. Au même titre que la grossesse, une grande quantité de potassium dans les dattes est essentielle pour l'équilibre hydrique de l'organisme.

De plus, le potassium, en facilitant l'accès de l'oxygène au cerveau, nous permet de réfléchir de manière plus claire. Il apporte aux fluides du corps les caractéristiques appropriées et stimule l'élimination des "déchets toxiques" par les reins. Il aide à réduire la tension artérielle et favorise la formation d'une peau saine.

-Le fer contenu dans les dattes contrôle la synthèse d'hémoglobine par les globules rouges et garantit une concentration appropriée de globules rouges dans la circulation. Son importance est vitale pour prévenir toute anémie durant la grossesse et favoriser le développement du bébé. Les globules rouges maintiennent les cellules en vie par l'apport d'oxygène et l'évacuation du dioxyde de carbone par le sang. Grâce à la concentration élevée en fer des dattes, un être humain peut répondre à ses besoins en fer en ne consommant que 15 dattes par jour. Il sera ainsi protégé des troubles résultant d'une déficience en fer.

-Le calcium et le phosphate contenus dans les dattes sont importants pour la croissance du squelette et l'équilibre de la structure osseuse. Le taux élevé de phosphore et de calcium dans les dattes protègent l'organisme contre l'affaiblissement des os et aide à réduire ces troubles.

-Les scientifiques soulignent aussi le rôle des dattes dans la réduction du stress et de la tension. Des recherches effectuées par des experts de l'Université de Berkeley ont révélé que les dattes contiennent des taux élevés en vitamine B6, prescrite dans certaines affections des nerfs, et de magnésium, qui est essentiel pour les reins. Une consommation de 2 à 3 dattes par jour suffit à l'organisme pour répondre à ses besoins en magnésium.

-La vitamine B1 contenue dans les dattes favorise le bon fonctionnement du système nerveux, aide la conversion des hydrates de carbone en énergie et à l'utilisation des protéines et des Lipides pour répondre aux besoins de l'organisme. La vitamine B2 aide à métaboliser les protéines, les hydrates de carbone et les lipides pour approvisionner le corps en énergie et à la régénération cellulaire.

-Les besoins de l'organisme en vitamine A sont accrus pendant la grossesse. Grâce à la vitamine A qu'elle contient, la datte améliore la vision et la résistance du corps et renforce la solidité des dents et des os. Les dattes sont particulièrement riches en beta-carotène. Le beta-carotène aide à prévenir des maladies telles que le cancer en contrôlant les molécules qui attaquent les cellules.

-De plus, à la différence des dattes, les autres fruits sont généralement peu riches en protéines. Grâce à ces caractéristiques, les dattes permettent à l'organisme de se protéger contre les maladies et les infections, de renouveler les cellules et d'assurer l'équilibre des fluides. La viande est aussi une source de nourriture utile mais sans doute pas autant que la datte, qui est un fruit frais, particulièrement bénéfique durant une grossesse. En effet, la consommation excessive de viande au cours de la gestation peut être toxique pour l'organisme. C'est bien mieux pour les femmes enceintes de consommer des fruits et des légumes, beaucoup plus légers et digestes.

Tous ces faits à propos des dattes révèlent l'infinie connaissance d'Allah et Sa miséricorde à l'égard des êtres humains. Comme nous venons de le voir, les bienfaits de la datte, qui n'ont été découverts que récemment par la médecine moderne, ont été indiqués dans le Coran il y a des siècles de cela. .1