

Le Miracle du Miel

<"xml encoding="UTF-8?">

Traditionnellement, le miel brut a été utilisé pour aider certaines personnes à lutter contre les allergies saisonnières et il peut aussi aider à se débarrasser des bactéries qui causent .l'inflammation du tube digestif



Ses vertus bénéfiques évoquées dans le Coran

Le miel est reconnu par la science, comme étant un remède pour de nombreux maux qui touchent l'être humain. Et notre Saint Coran mentionne ses bienfaits dans la sourate Les : (abeilles (Nahl

Et voilà] ce que ton seigneur enseigna aux abeilles : « Prenez des demeures dans les] » montagnes, les arbres et les treillages que les hommes font * Puis mangez de toute espèce de fruits, et suivez les sentiers de votre Seigneur, rendus faciles pour vous. De leur ventre, sort une liqueur, aux couleurs variées, dans laquelle il y a une guérison pour les gens. Il y a vraiment là [une preuve pour les gens qui réfléchissent. » [versets 68 et 69

Ce verset fait référence aux propriétés thérapeutiques du miel qui est une substance sucrée fabriquée par les abeilles à l'aide du nectar des fleurs. Composé à plus de 80 % de glucides, .c'est un aliment riche en énergie et relativement pur

En fait, on y retrouve principalement deux sucres : le fructose et le glucose, deux sucres simples qui ne nécessitent aucune digestion et qui sont facilement et directement assimilés par le corps. Le miel contient également une faible quantité de potassium, de même que des .traces de quelques autres nutriments

Il évacue les débris des veines, des intestins et autres. Il dissipe l'humidité par ingestion ou application (externe), il est aussi utile aux vieillards, aux personnes flegmatiques et à l'humeur froide et humide. Il est nourrissant, facilite les selles, conserve la texture des pâtes et de tout ce qu'on y dépose, fait disparaître le goût des remèdes répugnants, purifie le foie et la poitrine, .c'est un diurétique et il convient à la toux glaireuse

:Les vertus citées dans le Coran confirmées par la Science

Bien que les bienfaits du miel ne sont pas encore tous connues par la science (des recherches .étant encore en cours), ceux que l'on connaît sont déjà bien nombreux

Le miel pour la voie respiratoire

.Commençons par évoquer l'un des plus célèbres : le miel contre la toux

Une récente étude de l'Université de Pennsylvanie a révélée suite à une expérience menée avec des enfants qui toussaient que ceux qui prenaient du miel avant de dormir passaient une nuit plus paisible que ceux qui n'en avaient pas pris. Cette étude révèle donc l'action positive du .miel sur le système respiratoire et son atténuation du mal de gorge

L'action purgative du miel

Le miel soulage des nombreux maux du ventre, notamment la colique, la dyspepsie ou l'ulcère
.d'estomac

Un antiseptique, un cataplasme

Le miel soigne également les plaies. Il possède des vertus calmantes et cicatrisantes pour les
.blessures

Un anti- bactérien

.Il aurait aussi les mêmes propriétés que l'eau oxygénée pour désinfecter

Une récente étude publiée par la revue scientifique Microbiology constate que le miel est un bactéricide efficace, qui pourrait servir à l'industrie pharmaceutique (pour remplacer par
(exemple des antibiotiques moins efficaces

Un conservateur

Sa richesse en potassium fait de lui un bactéricide naturel. On peut donc l'utiliser pour
.conserver des aliments

C'est un édulcorant naturel

Le miel est l'édulcorant le plus naturel que vous puissiez trouver. Vous avez certainement entendu parler de gens qui mettent du miel dans leur thé au lieu du sucre raffiné ou qui le substituent au sucre en cuisson. Toutefois, restez conscient que le miel est toujours un sucre
.et doit être consommé avec modération, explique Edmundson

Renforce le système immunitaire

Une recherche publiée dans le Journal of the Science of Food and Agriculture avance que le miel présente certaines propriétés qui ont empêché la croissance de tumeurs sur des souris. Les antioxydants du miel peuvent aussi protéger votre système immunitaire et faire disparaître .des maux comme le rhume et la grippe

Apaise le mal de gorge

Vous toussiez? Prenez un peu de miel, c'est un antitussif. En cas de mal de gorge qui accompagne souvent la toux ou le rhume, le miel est un lubrifiant idéal pour la gorge. Essayez .un gargarisme maison à base de miel pour apaiser le mal de gorge

Mais gardez à l'esprit que les enfants de moins d'un an ne devraient pas consommer de miel, .car il peut causer le botulisme infantile

Combat l'insomnie

Le miel est un hydrate de carbone de digestion des graisses et donc il stimule la libération d'insuline. Cette action, à son tour, stimule le tryptophane (un composé qui nous rend somnolents). Si vous avez des problèmes à dormir, prenez un verre de lait chaud avec du miel .avant de vous coucher. La chaleur dégagée par le lait chaud augmente l'effet du tryptophane

Améliore vos performances athlétiques

Plutôt que de régler votre carence en glucides avec une des boissons pour sportifs et, dans ce cas, consommer quantité de sucre raffiné, essayez une cuillerée de miel pour un regain d'énergie. Des études suggèrent que le miel est l'un des hydrates de carbone les plus efficaces avant une séance d'entraînement, car il est facilement digéré et est libéré dans le métabolisme

.à un rythme régulier

Ses vertus nourrissantes

Enfin, le miel est très utilisé dans les cosmétiques pour ses propriétés hydratantes, nourrissantes, et anti-oxydantes. On le retrouve ainsi dans les soins pour cheveux, les crèmes hydratantes, les baumes, et même dans des compléments alimentaires

Les multiples bienfaits du miel font de ce produit un indispensable pour tout musulman désireux de se soigner selon les préceptes de la Sunna et le Coran. Il n'est donc pas étonnant que le Messager de Dieu (Pslf) en prenait régulièrement

.Cependant, la croyance est la condition indispensable à la guérison, car seul Dieu guérit

Nous faisons descendre du Coran, ce qui est une guérison et une miséricorde pour les »
(croyants » (verset 82 de la Sourate Al-Isra