Le Miel

Le Coran et la Sunna mentionnent plusieurs aliments bénéfiques pour notre santé et que l’on retrouve dans la nature que le Tout-Puissant nous a accordé. L’un d’entre eux, est très célèbre pour ses vertus, et il est utilisé depuis des siècles à travers le monde entier dans les médecines traditionnelles mais de plus en plus dans la médecine moderne : il s’agit du miel.
-Ses vertus bénéfiques évoquées dans le Coran et la Sunna:

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.

De même, la Sunna vient confirmer des vertus bénéfiques du miel pour nous soigner. Voici quelques exemples de hadiths :

Selon Abou Saïd, un homme vint dire au Prophète (salallahu ‘alayhi wa salam) : « Mon frère a mal au ventre. – Donne-lui du miel à boire, répondit le Prophète (salallahu ‘alayhi wa salam). L’homme revint à nouveau et le Prophète lui dit :- Donne-lui du miel à boire. L’homme revint encore et dit : – J’ai fait ce que tu m’as conseillé. – Dieu a dit la vérité, s’écria alors le Prophète (salallahu ‘alayhi wa salam), c’est le ventre de ton frère qui a menti. – Donne-lui du miel à boire. On fit boire du miel au malade et il guérit. »

(Rapporté par Boukhari)

Ce hadith prouve de la faculté purifiante du miel pour l’estomac et les intestins. Selon une explication d’Ibn Al-Qayyim du hadith , la quantité de miel n’était pas suffisante pour soigner complètement le frère malade, d’où la nécessité de répéter l’opération jusqu’à atteindre la dose qui permet de guérir définitivement. Ou encore :

Ibn Abbas rapport que le Messager de Dieu (salallahu ‘alayhi wa salam) a dit : « La guérison repose sur trois choses : la gorgée de miel, l’incision de la ventouse, et la brûlure du cautère, mais j’interdis à ma Communauté la cautérisation ». (Et dans une autre version : Je n’aime pas être cautérisé) (Rapporté par Boukhari)

Selon Aïcha (radiyoull-Lahu `anha) : le Prophète (salallahu ‘alayhi wa salam) aimait le sucré et le miel. (Rapporté par Bouhkhari)

L’ouvrage « L’authentique de la Médecine Prophétique » d’Ibn Al-Qayyim mentionne les nombreux avantages du miel. « 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 ».

Toujours selon Ibn-Al Qayyim, le Prophète (salallahu ‘alayhi wa salam) prenait du miel avec de l’eau froide. C’était un bon remède pour préserver sa santé et s’entretenir. Et la Science vient confirmer les vertus bénéfiques du miel citées dans le Coran et la Sunna.
Les vertus citées dans le Coran et la Sunna 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 connait sont déjà bien nombreux.

-Le miel pour la voie respiratoire:

Commençons par évoquer l’un des plus célèbres : le miel contre la toux, cité dans l’Authentique de la médecine prophétique.
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 hadith sur le frère malade de son ventre évoquée précédemment, témoigne de la faculté du miel à soulager 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.

-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 (salallahu ‘alayhi wa salam) 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)