Petit guide de santé du Ramadhân

Petit guide de santé du Ramadhân



Cet article fournit des conseils utiles sur la façon d'éviter quelques problèmes communs rencontrés durant le Ramadan. Leur application permettrait de jeûner confortablement et d'apprécier entièrement les avantages spirituels du Ramadan.

Pendant le mois saint du Ramadan, notre alimentation ne devrait pas différer beaucoup de notre alimentation habituelle et devrait être aussi simple que possible. L'alimentation devrait être telle que nous maintenions notre poids normal, sans perte ni sans gain. Cependant, si on est en excès de poids, le Ramadan est une période idéale pour le normaliser.
En raison des longues heures du jeûne, nous devrions consommer des aliments à digestion lente tels que des aliments renfermant des fibres plutôt que des aliments rapidement digestibles. Les aliments à digestion lente durent jusqu'à 8 heures, alors que ceux à digestion rapide durent seulement de

3 à 4 heures.

Lire la suite…

Cet article fournit des conseils utiles sur la façon d'éviter quelques problèmes communs rencontrés durant le Ramadan. Leur application permettrait de jeûner confortablement et d'apprécier entièrement les avantages spirituels du Ramadan.
Pendant le mois saint du Ramadan, notre alimentation ne devrait pas différer beaucoup de notre alimentation habituelle et devrait être aussi simple que possible. L'alimentation devrait être telle que nous maintenions notre poids normal, sans perte ni sans gain. Cependant, si on est en excès de poids, le Ramadan est une période idéale pour le normaliser.

En raison des longues heures du jeûne, nous devrions consommer des aliments à digestion lente tels que des aliments renfermant des fibres plutôt que des aliments rapidement digestibles. Les aliments à digestion lente durent jusqu'à 8 heures, alors que ceux à digestion rapide durent seulement de 3 à 4 heures.

-Les aliments à digestion lente sont des aliments qui contiennent des grains et des graines comme l'orge, le blé, l'avoine, le millet, la semoule, les haricots, les lentilles, la farine complète, le riz non poli, etc. (appelés les hydrates de carbone complexes ou sucres complexes).
-Les aliments à digestion rapide sont ceux qui contiennent du sucre, de la farine blanche, etc. (appelés hydrates de carbone raffinés ou sucres simples).
-Les aliments riches en fibres sont ceux qui contiennent du son, le blé entier, les grains et les graines, les légumes comme les haricots verts, les pois, la courgette, les épinards, les feuilles de betterave (riches en fer), les fruits avec leur peau, les fruits secs particulièrement les abricots, les figues et les pruneaux, les amandes, etc.
Les aliments consommés devraient être bien équilibrés, avec des produits de chaque groupe, tels que fruits, légumes,

viande rouge/poulet/poisson, pain/céréales et produits laitiers. Les produits frits ne sont pas sains et devraient être limités en consommation. Ils peuvent causer de l'indigestion, des brûlures d'estomac et des problèmes de poids.

{mospagebreak title=A éviter}

A ÉVITER
-Aliments frits et gras.
-Aliments contenant trop de sucres

-Manger avec excès particulièrement au repas de l'aube.
-Boire trop de thé au repas de l'aube. Le thé augmente la quantité d'urine qui entraîne avec elle des sels minéraux essentiels pour le corps dans la journée.
-Consommation de cigarettes. Si vous ne pouvez pas cesser de fumer, commencer par réduire graduellement votre consommation de cigarettes quelques semaines avant le Ramadan. Fumer est nocif pour la santé et on devrait s'arrêter complètement.

{mospagebreak title=A consommer}

A CONSOMMER
-Les hydrates de carbone complexes au tsahu de sorte que l'énergie fournie par l'aliment dure plus longtemps, réduisant ainsi la sensation de faim.
– Ipenya est un aliment riche en protéines et aussi un aliment à digestion lente.
-Les dattes sont une excellente source de sucres, de fibres, d'hydrates de carbone, de potassium et de magnésium.

-Les amandes sont riches en protéine et fibre avec moins de matières grasses.
-Les bananes sont une bonne source de potassium, magnésium et des hydrates de carbone.
BOIRE
-Autant d'eau ou jus de fruits que possible entre la rupture du jeûne et le coucher de sorte que votre corps puisse

ajuster les niveaux de fluide à temps.

{mospagebreak title=Problèmes médicaux communs}
Problèmes médicaux communs :
CONSTIPATION
Elle peut causer des hémorroïdes, des fissures (fissures douloureuses dans le canal anal) et de l'indigestion avec la sensation de ballonnement.
Les causes : trop d'aliments raffinés, trop peu de consommation d'eau et pas assez de fibre dans la nourriture.
Le remède : éviter les produits alimentaires trop raffinés, augmenter la consommation d'eau, ajouter du son dans les gâteaux et de la farine non blutée dans les galettes (ou les produits équivalents : lihoho, marduf, kuskuma…).

{mospagebreak title=Indigestion et flatulence}
INDIGESTION ET FLATULENCE

Les causes : manger avec excès. Trop de fritures et d'aliments gras, de produits épicés, et de produits à l'origine de flatulence comme les œufs, le chou, les lentilles, les boissons carbonatées comme les colas qui produisent aussi des gaz.

Le remède : ne pas manger avec excès ; boire des jus de fruits ou mieux boire de l'eau plate. Éviter les fritures.

{mospagebreak title=Léthargie}
LÉTHARGIE ('hypotension : tension artérielle faible)
Une sudation excessive, l'asthénie, la lassitude, le manque d'énergie, le vertige, particulièrement en passant de la position assise à la position debout, pâleur et sensation de défaillance sont des symptômes liés "à l'hypotension".

Ceci tend à se produire dans le courant de l'après-midi.
Les causes : trop peu de prise de liquides, faible prise de sel.
Le remède : rester au frais, augmenter la prise de liquide et de sel.

Précaution : l'hypotension devrait être confirmée avec une mesure de la tension artérielle au moment des symptômes. Les personnes ayant de l'hypertension devraient faire ajuster leur prise de médicaments pendant le Ramadan. Elles devraient consulter leur médecin.

{mospagebreak title=Mal de tête}

MAL DE TÊTE

Les causes : le retrait de la caféine et du tabac représente beaucoup en un jour ; le manque de sommeil et la faim se manifeste habituellement au cours de la journée et empire en fin de journée. Avec l'association "à l'hypotension", le mal de tête peut être assez grave et peut également causer des nausées avant la rupture du jeûne.
Le remède : réduire la prise de caféine et de tabac lentement en commençant une semaine ou deux avant le Ramadan. Des tisanes et des thés décaféinés peuvent être des alternatives. Réorganiser votre emploi du temps pendant le Ramadan afin de disposer de suffisamment de temps de sommeil.
{mospagebreak title=Faible taux de sucre sanguin}
FAIBLE TAUX DE SUCRE SANGUIN (glucose)
Asthénie, vertige, lassitude, faible capacité de concentration, sudation facile, sensation de faiblesse (tremblement), incapacité d'exécuter des activités physiques, mal de tête, palpitations, tous sont des symptômes de faible taux de sucre sanguin.
Les causes chez les non diabétiques : consommation d'un excès de sucres raffinés à la rupture du jeûne. Le corps produit trop d'insuline ce qui entraîne une chute du glucose sanguin.
Le remède : manger autre chose à la rupture du jeûne et limiter les aliments et les boissons contenant du sucre.
Précaution : les diabétiques peuvent devoir ajuster leur prise de médicaments durant le Ramadan ; consulter votre docteur.

{mospagebreak title=Calculs rénaux}

CRAMPES MUSCULAIRES

Les causes : prise inadéquate de sources alimentaires de calcium, de magnésium et de potassium.

Le remède : consommer des aliments riches en ces minéraux, par exemple les légumes, les fruits, les produits laitiers, les viandes et les dates.

Précaution : les personnes qui sont sous traitement pour l'hypertension et celles qui ont des problèmes de calculs rénaux devraient consulter leur médecin.

{mospagebreak title=Ulcères peptiques}

ULCÈRES PEPTIQUES, BRÛLURES D'ESTOMAC, GASTRITE ET HERNIE HIATALE

Les niveaux accrus d'acide dans l'estomac vide durant le Ramadan aggravent les conditions ci-dessus. Cela se traduit par une sensation de brûlure dans la zone d'estomac sous les côtes et peut s'étendre jusqu'à la gorge. Les aliments épicés, le café, et les sodas aux colas aggravent ces conditions. Des médicaments sont disponibles pour contrôler les niveaux d'acide dans l'estomac. Les personnes ayant des ulcères peptiques établis et une hernie hiatale devraient consulter leur médecin bien avant le Ramadan.

{mospagebreak title=Calculs rénaux}

CALCULS RÉNAUX

Les calculs rénaux peuvent se former chez les personnes qui boivent peu de liquides. Par conséquent, il est essentiel de boire suffisamment afin d'empêcher la formation de calculs.

{mospagebreak title=Douleurs articulaires}

DOULEURS ARTICULAIRES

Les causes : l'augmentation de la pression sur les articulations des genoux pendant la prière. Chez les personnes âgées et celles ayant de l'arthrite, cela peut provoquer douleur, rigidité, enflure et gêne.

Le remède : perdre du poids pour épargner aux genoux de supporter toute charge supplémentaire. Exercer les membres inférieurs. Une bonne forme physique permet un plus grand accomplissement, de ce fait permettant à chacun de pouvoir exécuter la prière en toute facilité.

Note : Ce texte est une traduction adaptée d'un article du Dr. Farouk Haffejee de l'Assocation Médicale Islamique d'Afrique du Sud *(Islamic Medical Association of South Africa – Durba)*

centre islamique reunion