

Or liquide " les bienfaits du miel

Description: Le Coran dit du miel qu'il est une « guérison pour l'humanité ». Cet article détaille certains bienfaits connus du miel.

par Emina Basic-Begagic (azizahmagazine.com)

Publi le 15 Aug 2016 - Dernière mise jour le 28 Oct 2018

Catgorie: [Articles](#) > [Le système d'ordre dans l'islam](#) > [Santé et nutrition](#)

Les bienfaits du miel ne se limitent pas à la satisfaction de nos papilles gustatives. Les puissantes caractéristiques médicinales du miel sont connues et utilisées depuis fort longtemps. Le Coran et les hadiths parlent tous deux du miel comme d'un moyen de guérison. Le Coran dit : « **Et ton Seigneur a révélé (ceci) aux abeilles : « Aménagez vos ruches dans les montagnes, dans les arbres et dans les habitations construites (par les hommes). Puis mangez de toutes espèces de fruits et suivez les sentiers de votre Seigneur, rendus faciles (à suivre) pour vous. » De leur ventre sort un liquide aux couleurs variées, dans lequel il y a une guérison pour les gens. Il y a vraiment là un signe pour les gens qui réfléchissent. » (Coran 16:68-69)**



Dans *Sahih Boukhari*, il est rapporté que le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit : « Le miel est un remède pour toutes les maladies et le Coran est un remède pour l'esprit. Par conséquent, je vous recommande les deux remèdes, soit le Coran et le miel. »

Le miel possède d'incroyables propriétés antiseptiques et antioxydantes, en plus d'aider à renforcer notre système immunitaire. Non seulement combat-il les infections et aide-t-il à la cicatrisation des tissus, il réduit également l'inflammation et est souvent utilisé pour traiter des problèmes digestifs tels les ulcères et la gastroentérite.

Des chercheurs de partout dans le monde découvrent régulièrement de nouveaux bienfaits du miel et des autres composantes de la ruche comme le propolis, la gelée royale et le pollen.

Comme pour tous les aliments, les bienfaits du miel dépendent largement de sa qualité. Le miel pur vient directement de la ruche et est placé dans un extracteur à miel. Il n'est ni chauffé ni pasteurisé ni traité de quelque façon que ce soit. Parce qu'il est pur, il tend à cristalliser plus facilement. Si votre miel pur se cristallise, il suffit de placer son contenant dans l'eau chaude une quinzaine de minutes et il redeviendra liquide.

La majorité du miel que l'on trouve, de nos jours, sur les tablettes des supermarchés, n'est pas pur. Il s'agit, le plus souvent, de miel commercial qui a été chauffé et filtré afin de lui donner une texture plus homogène et un aspect plus esthétique. Quand le miel est chauffé et traité de la sorte, il aura, certes, une durée de vie plus longue sur les tablettes, mais les vitamines et minéraux dont pourrait profiter notre système immunitaire sont presque totalement détruits au cours du processus. Il va donc de soi que le miel commercial est totalement dépourvu de propriétés médicinales, contrairement au miel pur.

Les différentes variétés de miel varient en couleur, texture et saveur. Le miel extrait directement de la ruche est le plus pur que l'on puisse trouver. Ses rayons cireux typiquement hexagonaux et remplis de miel peuvent être mâchés comme de la gomme.

Le miel liquide est le plus facile à trouver. Il est extrait des rayons et filtré pour retirer des particules telles que des grains de pollen, de la cire ou des cristaux.

Le miel crémeux, comme son nom le dit, a une texture crémeuse. Il ne coule pas comme le miel liquide et s'étale plus aisément.

La couleur du miel, surtout déterminée par la source florale du nectar, est classée claire, ambrée ou foncée, cette dernière étant réputée contenir plus de composantes médicinales. De manière générale, les miels plus clairs ont une saveur plus légère. Les variétés plus foncées, comme le miel de sarrasin, ont une saveur plus robuste. Parmi les 23 variétés les plus communes, on retrouve le miel de sarrasin, de trèfle, de tilleul, de sauge et de fleurs sauvages.

En plus des glucides, le miel contient des protéines (incluant des enzymes) et des acides aminés et est riche en vitamines et minéraux. Parmi les vitamines, on retrouve la B6, la thiamine, la niacine, la riboflavine, la pantothénique et certains acides aminés. Les minéraux incluent le calcium, le cuivre, le fer, le magnésium, la manganèse, le phosphore, le potassium, le sodium et le zinc. Bien que le contenu en acides aminés du miel ne soit pas très élevé, son éventail d'environ 18 acides aminés essentiels et non essentiels est unique et varie selon les sources florales. Nous retrouvons également, dans le miel, des polyphénols agissant comme antioxydants qui participent à nettoyer le corps des radicaux-libres, lesquels contribuent à diverses maladies dont les cancers et les maladies du cœur. Le miel contient un éventail d'antioxydants comparable à celui que l'on retrouve dans les légumes verts et certains fruits tels le brocoli, les épinards, les pommes, les oranges et les fraises.

Pour combattre le cholestérol, le miel de sarrasin peut être fort utile. Dans une étude menée en 2004 et intitulée Les effets de la consommation de miel chez les sujets humains, le biochimiste H.Gross et ses collègues de l'Université de Californie ont examiné les résultats sanguins de 25 participants à qui on avait donné, chacun, quatre cuillerées à soupe de miel de sarrasin quotidiennement durant 29 jours. À des intervalles donnés, les prises sanguines faites chez les sujets démontrèrent un lien direct entre la consommation du miel et les niveaux d'antioxydants polyphénoliques dans leur sang. Avec son niveau élevé de minéraux, de vitamines et d'antioxydants, le miel de sarrasin, même en petites

quantités quotidiennes, peut aider à abaisser le taux de cholestérol en augmentant, dans le sang, les taux d'antioxydants.

Les diabétiques se demandent souvent s'ils peuvent consommer du miel. Dans son livre intitulé *The Honey Revolution " Restoring the Health of Future Generations* (La révolution du miel " Rétablir la santé des générations futures), Ron Fessenden MD dit qu'une cuillerée à soupe de miel contient environ la même quantité de glucides qu'une tasse de quartiers de pomme crus et qu'un patient diabétique peut être assuré que de consommer du miel provoquera une réponse beaucoup plus faible que l'équivalent en sucre raffiné ou en féculents riches en glucose. L'équilibre des sucres et la présence de multiples cofacteurs dans le miel le rend très différent du sucre raffiné, du sirop de maïs riche en fructose ou des différents sucres artificiels sur le marché.

Fessenden poursuit en disant que lorsque consommé régulièrement sur plusieurs semaines ou plusieurs mois, le miel finit par réduire le taux de sucre dans le sang et les taux d'hémoglobine glyquée. Il affirme que, règle générale, ajouter de trois à cinq cuillerées à soupe de miel à la diète quotidienne, en plus d'éliminer les sucres raffinés, devrait être recommandé aux personnes souffrant du diabète de type 2.

Durant des siècles, le miel pur fut utilisé, chez les enfants, comme remède pour soulager les symptômes du rhume. En décembre 2006, une étude sur les sirops contre la toux, intitulée *Les effets du miel et de la Dextrométhorphanne sur la toux nocturne et le sommeil*, du Penn State College of Medicine, a comparé le miel aux sirops contre la toux achetés dans les pharmacies pour soulager les symptômes du rhume chez les enfants entre 2 et 18 ans. La conclusion fut que le miel constitue une alternative valable et sécuritaire pour les enfants. En fait, le miel fut plus efficace que le sirop commercial en ce qu'il permettait une meilleure nuit de sommeil et réduisait la sévérité de la toux. Les parents de ces enfants à l'étude notèrent également une plus grande efficacité du miel versus les sirops commerciaux ou aucun traitement.

L'Académie américaine de pédiatrie a soulevé des inquiétudes sur la sécurité des remèdes populaires contre la toux et se demande si les bienfaits qui en sont retirés justifient les risques potentiels chez les enfants, surtout chez ceux âgés de 2 ans et moins. Le docteur Ian Paul, pédiatre, chercheur et professeur de pédiatrie au Penn State College of Medicine et au Penn State Children's Hospital, a dit : « Des recherches plus approfondies doivent être considérées et nous espérons que les professionnels de la santé considèreront le potentiel positif du miel comme traitement... ». Il n'est toutefois pas recommandé de donner du miel pur aux enfants de moins d'un an.

L'*American Journal of Dermatology*, dans un article intitulé *Honey in the Treatment of Wounds and Burns* (Le miel dans le traitement des plaies et des brûlures), affirme que le miel, appliqué localement à une plaie peut favoriser sa guérison aussi bien, sinon mieux, que les onguents conventionnels. Ses propriétés anti-inflammatoires réduisent l'enflure et la douleur, tandis que ses propriétés antibactériennes préviennent l'infection.

Pour conserver votre niveau d'énergie, le miel est tout désigné; c'est l'un des glucides les plus efficaces à ingérer tout juste avant un entraînement ou simplement pour traiter

une baisse d'énergie. Le glucose contenu dans le miel est absorbé rapidement par le corps, lui donnant un regain d'énergie immédiat, tandis que le fructose qui s'y trouve également est absorbé plus lentement, fournissant une énergie prolongée.

Le miel est utilisé depuis des siècles pour calmer la toux, abaisser le cholestérol, aider la digestion et guérir les plaies. Dans sa forme la plus pure, on le voit de plus en plus comme un remède universel qui sera sûrement utilisé davantage dans les années à venir.

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/10321>

Copyright 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Tous droits réservés.