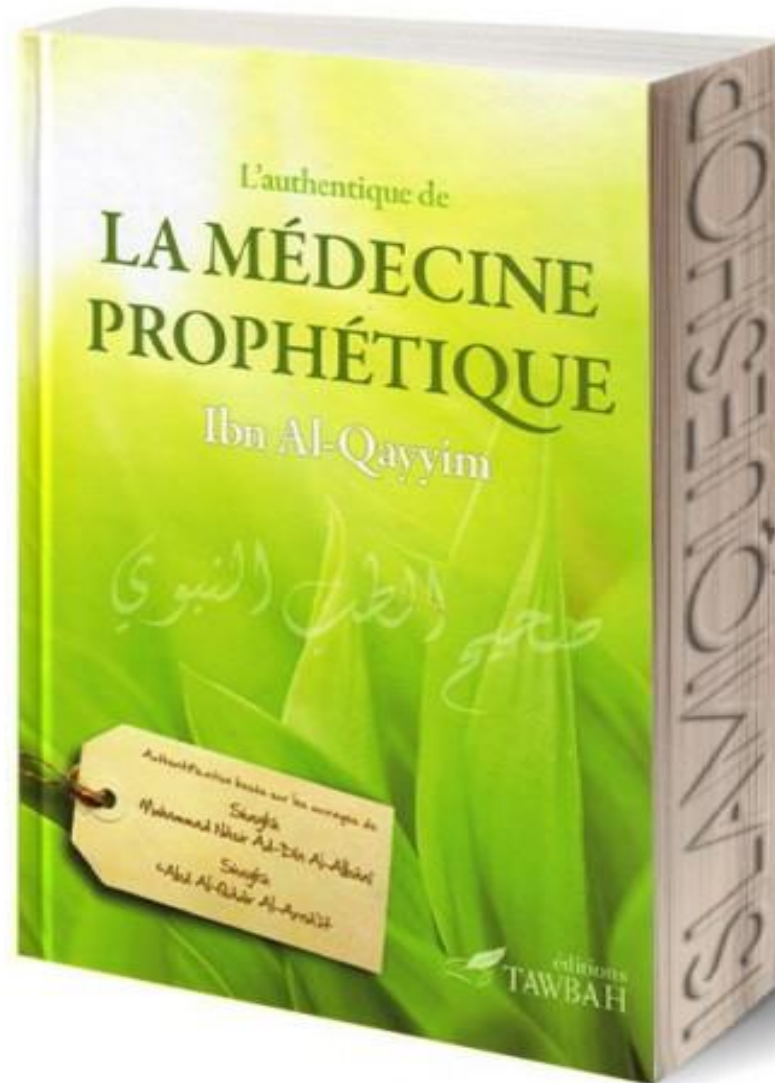


# *La médecine prophétique*





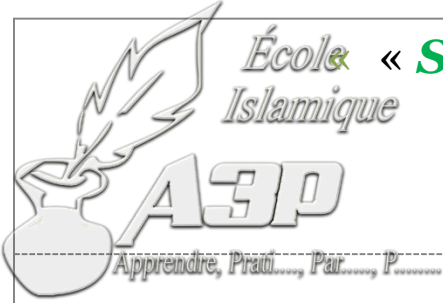
## وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

3

- Le Prophète ﷺ a dit: « **Allah n'a pas fait descendre une maladie, sans avoir descendu en même temps son remède** » (Bukhâri, Muslim)
  - مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً
- Ainsi, Allâh تَعَالَى n'éprouve pas les gens d'une chose, sans leur accorder le moyen de trouver secours à ce malheur et de le repousser. Et c'est Allah le Secoureur !
- " **Ô Allah ! Toi le Seigneur des hommes, Toi qui fais disparaître la maladie, guéris (-moi). Tu es Celui qui guérit. Nul ne guérit en dehors de Toi. (Guéris-moi) donc d'une guérison qui ne laisse pas trace de maladie.** " (Bukhâri, Muslim)

# LE SIWAK





## Connu depuis la nuit des temps

- ❑ Issu de l'arbre *salvadora persica*, il pousse au moyen orient et dans la région de La Mecque.
- ❑ Le prophète ﷺ l'a rendu courant dans nos pratiques par de nombreux *ahadith*.
- ❑ Rappel sur le siwak que tenait le prophète ﷺ quand il agonisait

Recommandé par l'OMS pendant 2 années comme méthode efficace pour l'hygiène buccale



# Le siwak pour des dents blanches

6

- ❑ **Le fluor contenu dans le dentifrice peut devenir dangereux pour la santé.** Or, le **siwak** est simple d'utilisation et suffit à lui-même **pour combattre le tartre, la mauvaise haleine, les caries; il fortifie la gencive, élimine les bactéries** et rend les **dents plus blanches**.
- ❑ Les fines fibres de la racine de *Salvadora Persica* sont bien plus efficaces que n'importe quelle brosse à dent. Et, contrairement aux dentifrices qui contiennent des abrasifs et de nombreux produits chimiques, elles éliminent la plaque dentaire en douceur
- ❑ le siwak reste donc le **moyen le plus complet pour une bonne hygiène buccodentaire.**



- ❑ **Le fait d'avoir quelque-chose à mastiquer**, ce qui renforce les gencives et fait fonctionner les glandes salivaires pour notre plus grand bien, aide à lutter contre le grignotage, source de déséquilibre néfaste pour les dents et source d'obésité.
- ❑ De plus, le *Salvadora Persica* **contient des principes actifs qui augmentent la sensation de satiété** en agissant sur le taux de glycogène dans le foie, et en activant le stimulus qui déclenche la production des hormones peptidiques anorexigènes, aidant ainsi à supprimer la sensation de faim.

# Le citron





**"L'exemple du vrai croyant, est tel que le citron; il a une saveur agréable et un parfum excellent »** (Bukhâri)

# LE CITRON

Le jus de citron bon pour les **aigreurs d'estomac, vomissements, palpitations**

- Le jus de citron **pour éliminer les tâches de rousseur sur le visage**
- **Attention à la pulpe blanche!** Elle est froide, difficile à digérer, mauvaise pour l'estomac, et **occasionne des coliques**
- **Les graines de citron sont des anti-poisons**

# L'anis (النافع)



## L'ANIS

- L'anis chaud et sec **calme les douleurs de l'abdomen**, des intestins. **Il dissipe les gaz**; il provoque la **sécrétion du lait**, la sécrétion du sperme ; il combat l'action des poisons et des venins.
- L'eau d'anis employée en collyre ramène la **netteté de la vue**.
- Aussi, les reptiles, au commencement du printemps, recherchent cette plante et s'y frottent les yeux, car pendant l'hiver leur vue s'affaiblit.

# L'aubergine ( باذِنجان )

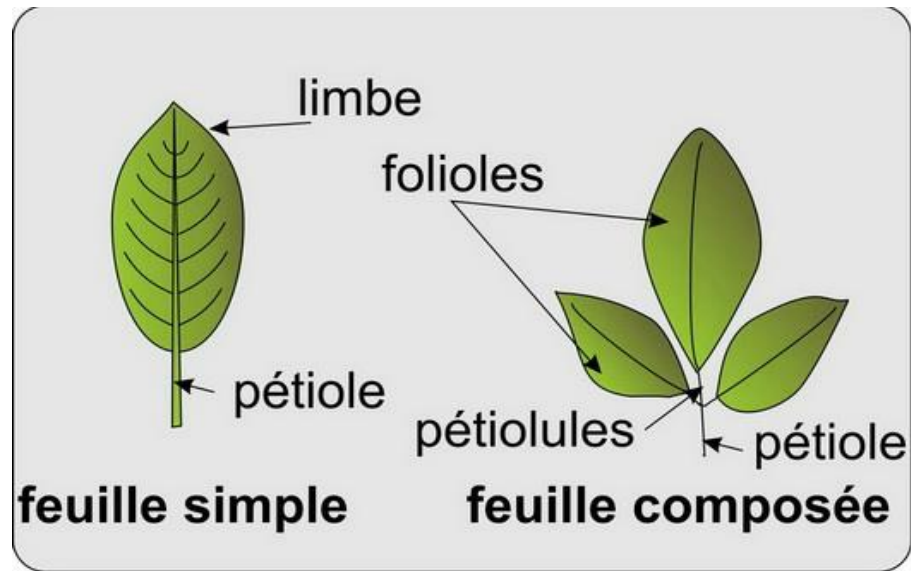
12





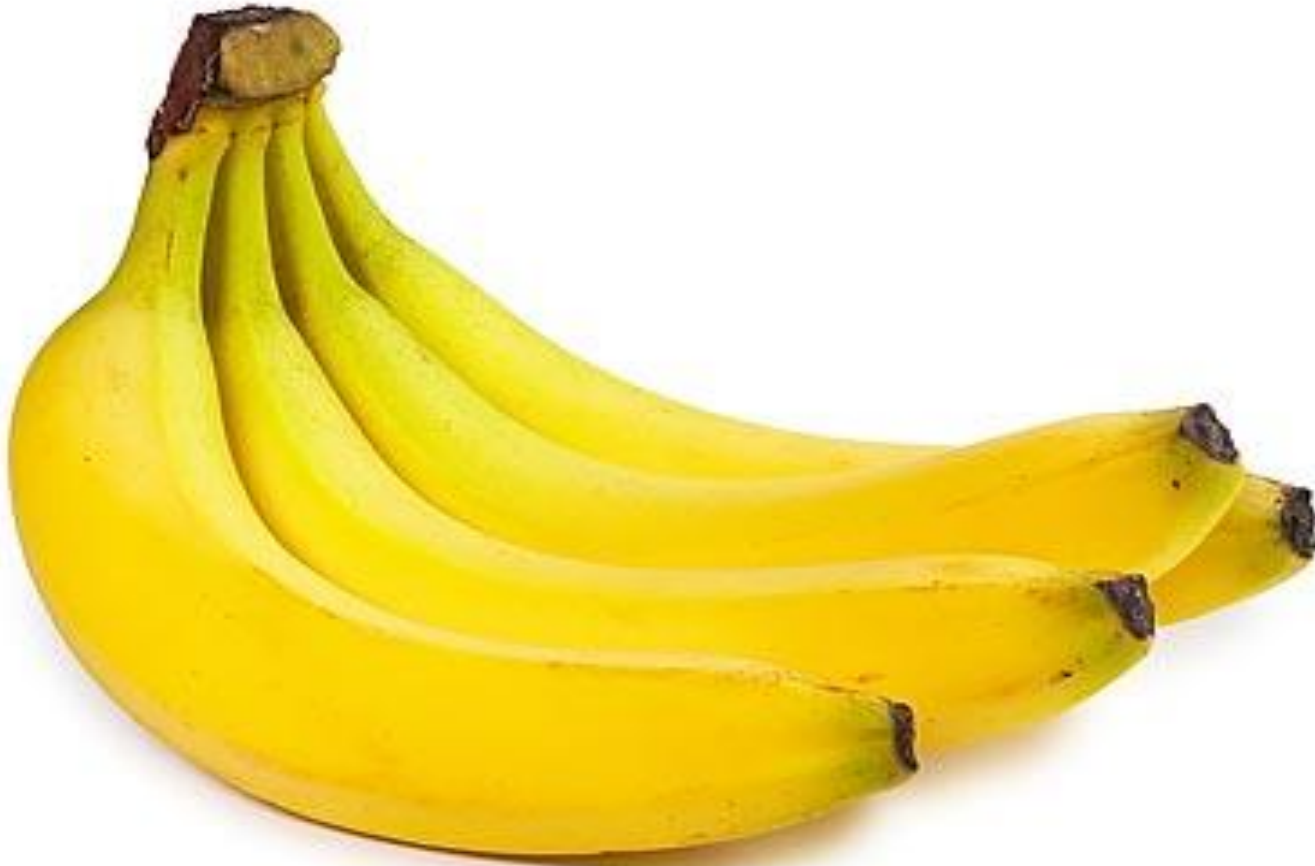
## L'AUBERGINE

- Ses pétioles réduits en poudre sont utiles **contre les hémorroïdes** (utilisés comme suppositoires)



# La banane

14





# LA BANANE

- Elle est bonne contre la sécheresse de la poitrine, des poumons, et **la toux**.
- Pour soigner les **lésions des reins** et de la **vessie**
- Peut être utilisée pour traiter **l'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque**
- Elle excite le désir de rapport charnel

# Le beurre

16



« **Le Messager d'Allah, est entré chez nous, et nous lui avons présenté du beurre et des dattes, et il aimait le beurre et les dattes.** » (Abu Dâwud)

# LE BEURRE

- il **guérit les tuméfactions** au niveau des **oreilles** et des urètres, et celles de la **bouche** et toutes celles qui apparaissent sur le **corps** (eczéma), s'il est employé seul.
- Si on le lape, il est utile contre **l'expectoration sanguine des poumons**
- et si on en enduit les **gencives du petit enfant**, il aide à la pousse et l'apparition des dents

# Le miel

18



# LE MIEL

- Le prophète ﷺ a dit : « **La guérison peut s'obtenir avec trois méthodes : soit une boisson à base de miel, soit un coup de rasoir pour une saignée, soit une brûlure avec du feu. Cependant je ne conseille pas la brûlure** » (Bukhârî)
- A savoir :  
Une abeille fait une vingtaine de voyages par jour.  
Pour **1 kg de miel**, une abeille doit faire **50 000 voyages**, soit 40 000 km, c'est-à-dire l'équivalent d'1 tour du monde.

# Le miel



20

## • Composition du miel :

- **Vitamines B1, B2, C, B6, B5, magnésium, fer, carotène et sels minéraux.** (propriétés anti-inflammatoires, production d'énergie, fabrication des globules rouges, transport de l'hydrogène, contribue à la santé des os...)
- A un **effet deux fois plus sucrant que le sucre** avec deux fois moins de calories (idéal pour les diabétiques)
- Grandes **propriétés anti-bactériennes** (absorption de l'humidité par le miel).

## • Bienfaits du miel :

- **Beaucoup plus simple à digérer que le sucre de canne.** En effet, le miel a déjà été transformé par le corps de l'abeille. Le sucre de canne, quant à lui, doit subir de nombreuses transformations lors de la digestion avant d'être absorbé.
- **Aucun impact négatif sur les tissus du rein.**
- Procure rapidement aux muscles **vitalité et tonus.**
- **Pas d'effets secondaires.**

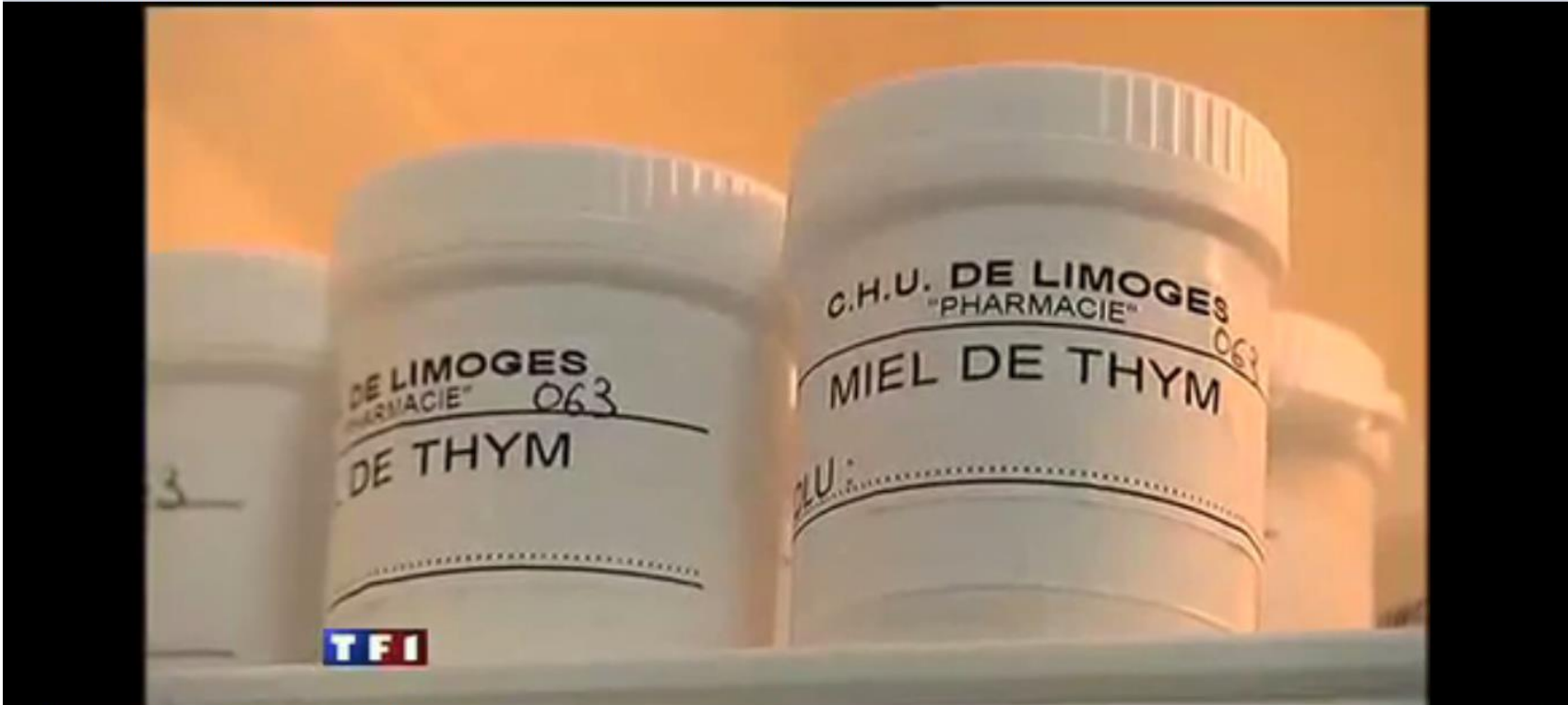


# Soigner une blessure avec du miel

[http://www.dailymotion.com/video/xyde9g\\_soigner-une-blessure-avec-du-miel\\_webcam](http://www.dailymotion.com/video/xyde9g_soigner-une-blessure-avec-du-miel_webcam)

Soigner une blessure avec du miel.mp4 - Lecteur multimédia VLC

Média Lecture Audio Vidéo Outils Vue Aide



The video shows several white plastic jars of honey. The labels on the jars are printed with 'C.H.U. DE LIMOGES PHARMACIE' and 'MIEL DE THYM'. A handwritten number '063' is visible on the labels. A 'TF1' logo is present in the bottom left corner of the video frame.

00:33 02:24

132%

- Résumé de la médication par le miel :

Soigne:

**l'allergie**

la **brûlure**

**l'insomnie**

la **diarrhée**

la **constipation**

la **grippe**

les **vomissements**

l'**eczéma**

les **otites**

la **sinusite**

le **rhume**, etc...



# La camomille



## LA CAMOMILLE

- Elle aide à **l'accouchement**
- Les chercheurs disent que la camomille aiderait à **combattre le cancer**, car elle contient un composé chimique appelé l'apigénine, qui pourrait atténuer les «superpouvoirs» des cellules cancéreuses.
- La tisane soigne les **problèmes digestifs, les troubles légers du sommeil**. Elle a aussi des vertus calmantes, alors n'hésitez pas à en prendre en cas de **stress** dans la journée.



# La carotte



## LA CAROTTE

- ❑ **Une tranche de Carotte ressemble à l'œil humain**
  
- **La pupille, l'iris et les lignes radiales sont des parties de l'œil**
  
- ❑ **Et enfin, la science démontre actuellement que les carottes améliorent beaucoup la **circulation sanguine** et la **vision**.**



# La tomate

27



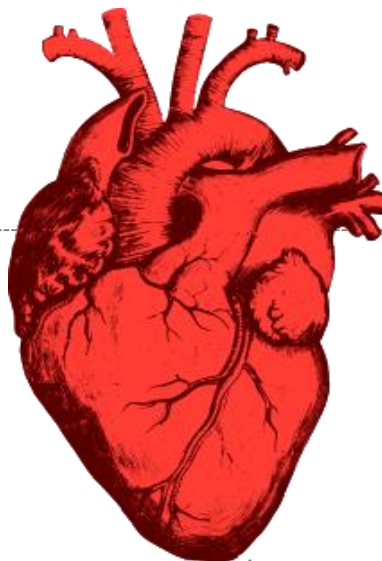
## LA TOMATE

- ❑ Aliment **riche en vitamines** (C, B3, B6, A, E et K), la tomate contient aussi du **calcium**, du **fer**, du **zinc**, du **cuivre**
- ❑ C'est un fruit, mais elle est le plus souvent consommée en légume
- ❑ Des études ont démontré que des taux élevés de lycopène (le pigment rouge qui donne sa couleur au fruit) dans le sang allaient de pair avec une faible incidence des **maladies cardio-vasculaires**, et surtout le **cancer de la prostate**.

# Les raisins

29





- ❑ Les raisins se suspendent en grappes en forme de cœur.
- ❑ **Et chaque raisin ressemble à un globule**
- ❑ Les recherches d'aujourd'hui démontrent que les raisins sont des **aliments nutritifs et revitalisants du cœur et du sang.**

# La noix de Grenoble

31





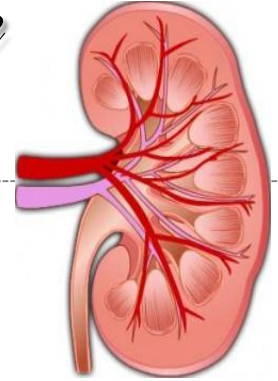


- ❑ Une Noix de Grenoble **ressemble à un cerveau**, avec un **hémisphère gauche et droit**
- ❑ Riche en **magnésium, phosphore, zinc et potassium**, elle contient également une forte quantité de **vitamines B et E** et d'**oméga-3**.
- ❑ **La vitamine B**, que l'on trouve dans les noix **prévient la fatigue intellectuelle** et intervient dans la **mémorisation**

# Le haricot

33





- ❑ **Le haricot rouge possède la forme et la couleur du rein**
- ❑ Il existe **plus de 30 000 différentes variétés de haricot** et plusieurs centaines d'entre elles seraient consommées couramment dans le monde.
- ❑ **Le haricot rouge** fournit une riche portion de protéines d'origine végétale dépourvues de graisses et qui contribuent donc largement à la **prévention cardio-vasculaire et de l'obésité...**
- ❑ **Très riche en fibres**, il contient aussi du **fer**, du **magnésium**, du **phosphore**, et de la **vitamine B9**.
- ❑ Il est **riche en potassium** et **pauvre en sodium**, ce qui lui confère naturellement **des vertus diurétiques**.

# Céleri, Bok choy & Rhubarbe





- ❑ Ces légumes sont riches en eau et fournissent un excellent apport en **vitamine K, vitamine C, potassium, acide folique, fibres, et calcium.**
- ❑ **La vitamine K aide le corps à absorber le calcium**, un minéral essentiel pour la santé des os
- ❑ **Le calcium est essentiel pour les os et les dents**, et nécessaire pour assurer le bon fonctionnement des muscles et des nerfs. Lorsque nous n'avons pas suffisamment de calcium pour fournir à l'organisme tout ce dont il a besoin, notre corps va "emprunter" ce minéral dans nos os, ce qui conduit à une variété de problèmes, comme l'ostéoporose ou d'autres maladies osseuses.



# L'avocat & La poire



- ❑ **L' Avocat et la poire** visent la santé et la fonction de l'utérus et du cerveau de la femme. Ils **ressemblent à l'organe féminin**.
- ❑ L'avocat est le fruit **indispensable pour la femme enceinte après le 4e mois de grossesse** (riche en folate)
- ❑ **La tisane** de feuilles d'avocatier sert à lutter **contre la fatigue, les maux de têtes, la menstruation irrégulière**, les **problèmes respiratoires**, la faiblesse de l'estomac, la **toux**, le **rhume**, les problèmes de la **gorge**, les inflammations de la bouche, les **bronchites** et les névralgies.

# La figue



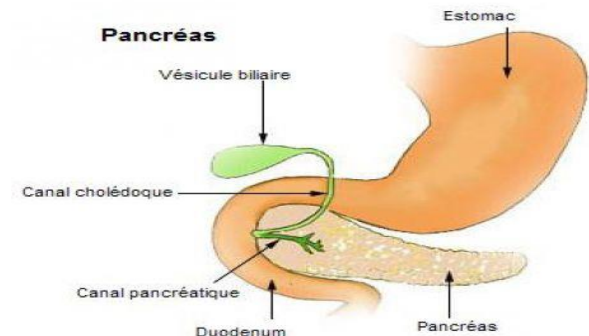
- ❑ Les Figues sont pleines de grains, **augmentent** la mobilité des **spermatozoïdes** et en favorisent le nombre.
- ❑ La figue fraîche est moins calorique que la figue séchée (57kcal vs. 193kcal pour 100g)
- ❑ Le figue a un **taux de fibres plus élevé que n'importe quel autre fruit ou légume**
- ❑ Elle possède entre autres, des **propriétés antivirales, anti-gastriques, antibactériennes** et permettrait même de lutter contre le **diabète et le cancer**.

# La patate douce

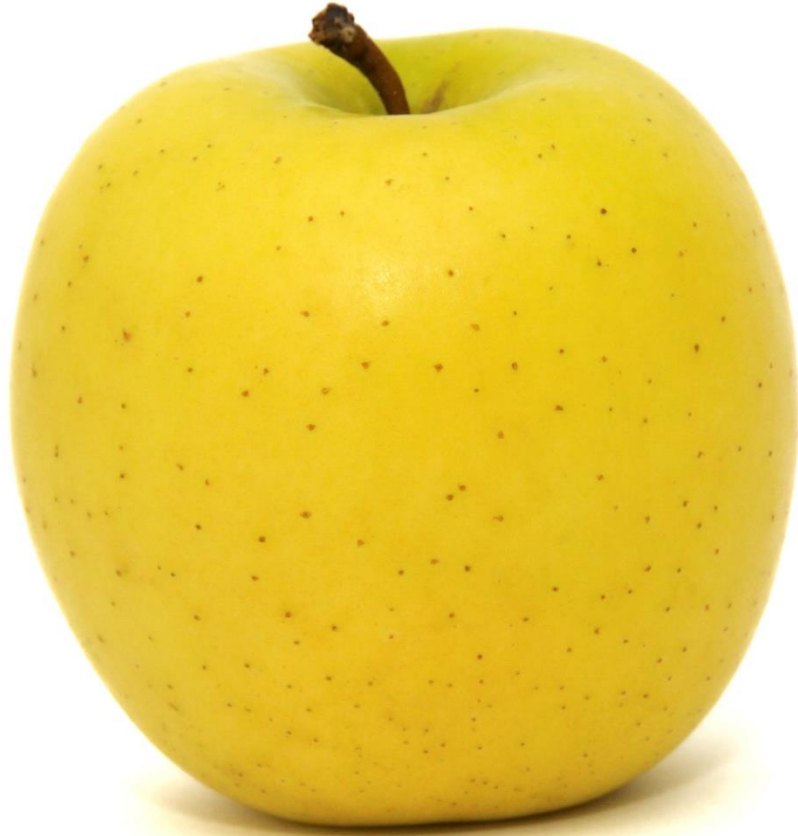




- ❑ **Cancer** (prostata, sein, vésicule biliaire, poumon)
- ❑ **Maladies cardiovasculaires:** pourrait prévenir et diminuer l'oxydation du « mauvais » cholestérol (LDL), un facteur de risque des maladies cardiovasculaires
- ❑ **Fonctions hépatiques** (foie, pancréas)
- ❑ **Diabète** (améliore contrôle de la glycémie)
- ❑ **Système immunitaire**
- ❑ **Troubles de la mémoire**



# La pomme



# Les bienfaits de la pomme...

- Riche en **fibres**
- Pauvre en calories
- Effet coupe-faim (diminue les envies de grignotage)
- Pouvoir désaltérant important, car elle **contient 85 % d'eau**
- Contient de nombreuses vitamines qui se trouvent essentiellement dans la peau : mangez la pomme avec la peau ou en compote!
- Contient des sels minéraux : **potassium, magnésium, phosphore..**
- **Diminue l'absorption de cholestérol et de lipides dans les intestins**
  
- Elle **diminue le risque de cancer du colon**, selon une étude allemande, publiée en avril 2008 dans la revue Nutrition
  
- Elle a des effets bénéfiques contre les **maladies cardiovasculaires**, selon une étude parue dans le « Journal of Nutrition »

# Les dattes

45



« **Quant à la terre, Il l'a étendue pour les êtres vivants en la pourvoyant d'arbres fruitiers, de palmiers aux régimes bien protégés** » (S55, V10-11)

# LES DATTES

- Les dattes sont issues du palmier dattier ou *phoenix dactylifera*. Elles sont présentes essentiellement en Algérie, Égypte, Arabie saoudite et pays alentours.
- Le prophète ﷺ a dit : « **Lorsque l'un de vous rompt le jeûne, qu'il le fasse en mangeant quelques dattes, ou à défaut, en buvant de l'eau, car cette dernière est purificatrice** » (Abu Dawud, Tirmidhi)
- A savoir :  
Il ﷺ avait l'habitude de frotter le palais des bébés de Médine avec la pâte de dattes, puis priait pour eux.

وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنْعَامِ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ



« **Secoue vers toi le tronc du palmier, il en tombera sur toi des dattes mûres et succulentes** » (S19, V25)

## Les dattes... et l'accouchement

- ❑ Plusieurs études ont révélé que les dattes contiennent une substance astringente qui **tonifie l'utérus pendant les derniers mois de grossesse**, comme elles **aident dans l'accouchement**, et **diminuent l'hémorragie qui suit l'accouchement**, et ce, grâce au **calcium** qu'elle contient et qui aide à la coagulation, mais également au fer qui a un rôle majeur dans la formation de globules rouges.
- ❑ Au moment de l'accouchement, l'utérus effectue de violentes contractions, ce qui augmente le besoin en sucre des muscles. **Le glucose contenu dans les dattes correspond à ce besoin**. Les dattes possèdent également une substance stimulant les contractions, qui par conséquent, accélère le travail.

وَهْزِي إِلَيْكَ بِجَذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا

- La prise de dattes fraîches fournit au corps du glucose en grande quantité de façon rapide, voire immédiate. Compte tenu du fait que l'estomac et les intestins sont vides, ils sont prêts à l'absorption (accompagnés de liquide). Il faut compter 3 à 4 heures pour l'absorption du sucre avec d'autres aliments.
- **A savoir :**  
Il est rare de trouver des bédouins atteints de cancers. Les chercheurs penseraient que cela est dû à l'utilisation de dattes. Le magnésium contenu dans celle-ci serait un **excellent moyen de prévention contre le cancer.**

# Les olives



- ✓ L'une des nourritures sur laquelle **le Coran attire l'attention** est l'olive. Des recherches récentes ont indiqué que l'olive est non seulement un aliment délicieux, mais il représente aussi une importante source de bienfait pour une bonne santé. En dehors de l'olive en tant que fruit, l'huile qui en est issue est une **importante source de nutrition**



- ✓ La plupart des acides gras contenus dans l'olive et l'huile d'olive sont mono-insaturés (**ne contiennent pas de cholestérol**). Par conséquent, l'huile d'olive n'augmente pas le taux de cholestérol, mais au contraire en contrôle le taux.

## ❑ Prévention du cancer

- Une étude, publiée par *The Archives of Internal Medicine* a montré que les femmes qui consomment l'huile d'olive ont un risque moins élevé de développer un **cancer du sein**.
- Une autre étude, effectuée par l'Université de Buffalo, a prouvé qu'un lipide, la B-sitostérol composant des huiles végétales telles que l'huile d'olive, aide à empêcher la formation de cellules tumorales au niveau de la **prostate**.
- Une étude récemment effectuée par l'Université d'Oxford a montré que l'huile d'olive a un effet protecteur contre le **cancer des intestins**.



## ❑ Prévention de l'arthrite

➤ Selon les rapports des chercheurs, les personnes qui consomment une grande quantité d'huile d'olive et de légumes cuisinés présenteraient un risque moins élevé de souffrir d'arthrite rhumatoïde, une maladie chronique des articulations.

➤ L'huile d'olive aide au **développement des os**:

Les **vitamines E, A, D et K** contenues dans l'huile d'olive sont particulièrement importantes, car elles favorisent le développement des os **chez l'adulte et l'enfant**, et aident à leur renforcement à travers la fixation du calcium.

La vitamine E, quant à elle, supprime les radicaux libres qui détruisent les cellules dans nos corps et provoquent le vieillissement.

## ❑ Réduction de la tension artérielle

- Une étude publiée dans le Archives of Internal Medicine, a souligné encore une fois, les **effets bénéfiques de l'huile d'olive sur l'hypertension**. Les médicaments utilisés pour réduire la tension artérielle sont aussi produits à partir de feuilles d'oliviers.

## ❑ Bienfaits pour les organes internes

- **Consommée chaude ou froide**, l'huile d'olive protège l'estomac contre des maladies telles les gastrites et les **ulcères**, en réduisant les acides gastriques. En plus de cela, elle **régule le débit de la vésicule biliaire** et réduit le risque de formation de cailloux dans la bile. En outre, grâce au chlorure qu'elle contient, elle aide aussi au **bon fonctionnement du foie** et ainsi **aide le corps à éliminer les déchets des produits**. Elle a également un effet bénéfique sur les **artères du cerveau**

## ❑ Réduction de l'obésité

- Une alimentation riche en huile d'olive est plus efficace qu'un régime faible en apports lipidiques afin de contrôler et de traiter l'obésité. De plus, elle maintient la perte de poids sur le long terme.

**ALLAHU A'LAM**



- Aïcha رضي الله عنها a dit: J'ai entendu le messager d'Allah صلى الله عليه و سلم dire: « **La Talbîna reconforte le coeur du malade et dissipe un peu le chagrin.** » (Bukhâri, Muslim)   
إِنَّ التَّلْبِينَةَ تُجَمُّ فُؤَادَ الْمَرِيضِ، وَتَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ
- **Talbina**: préparation à base de farine d'orge, de lait et de miel.
- Des études scientifiques ont démontré ses bienfaits et sont parues dans de grandes revues comme « *the American Journal of Clinical Nutrition* » et « *Archives of Internal Medicine* ».
- Il a été démontré que la *Talbina* est une source de tryptophan, acide aminé qui est à l'origine de la **sérotonine**.
- **La sérotonine est une substance qui améliore l'humeur**, et est la cible principale des médicaments antidépresseurs.



<https://www.youtube.com/watch?v=bm--5Ksa7yI&feature=youtu.be>



# LA GRAINE DE NIGELLE



# La graine de nigelle: un remède miracle...

❖ Le prophète ﷺ a dit : « **Soignez-vous en utilisant la graine de nigelle, c'est un remède contre tous les maux à l'exception de la mort** ». (Bukhârî, Muslim)

إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا مِنَ السَّامِ

❖ La graine de nigelle contient du **phosphate**, du **fer**, du **phosphore**, du **carbo-hydrate**, des essences qui forment l'essentiel de son pouvoir.

❖ Elle renferme des **antibiotiques** pouvant détruire tout virus, microbe ou bactérie, du carotène au **pouvoir anti-cancéreux**, des **hormones sexuelles fertilisantes et excitantes**; elle renferme des enzymes anti-acides, des calmants mais aussi des éléments stimulants le **développement de l'intelligence**.

# Huile de nigelle: remède sacré ou sacré remède?

**Utilisée depuis la nuit des temps**, pour les soins du visage et les problèmes de peau, l'huile de nigelle serait un excellent moyen de prévention contre les maladies suivantes:

- ✓ -le diabète
- ✓ -**L'ulcère gastrique**
- ✓ -Les calculs rénaux
- ✓ -**L'hypertension**
- ✓ -Le cholestérol
- ✓ -**L'herpes**
- ✓ -L'eczéma
- ✓ -**L'acné**
- ✓ -La toux, le rhume
- ✓ -**Le vertige**
- ✓ -La migraine
- ✓ -**L'insomnie**

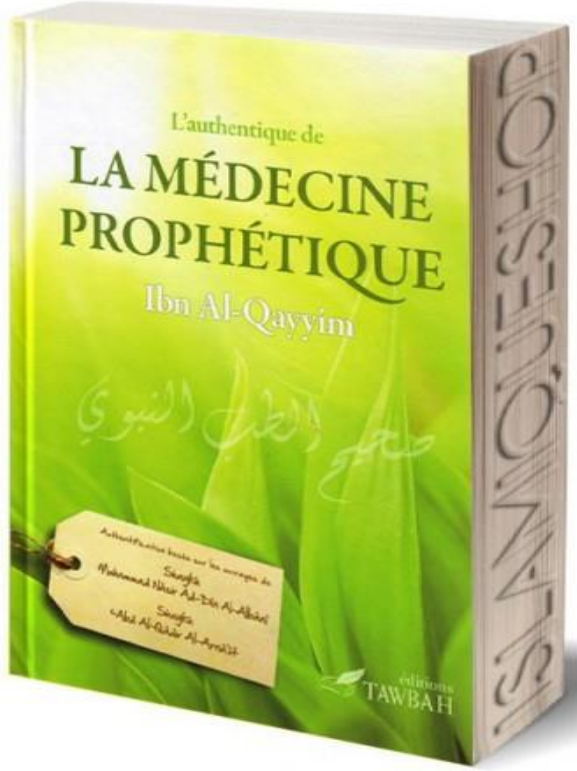


## ❑ Composition de la graine de nigelle ou graine de cumin noir :

Nigellone (**action cicatrisante**), thymoquinone (**antihistaminique**), 15 acides aminés, protéines, **sucre, calcium, magnésium, fer, phosphore, sodium, potassium, cuivre, zinc, vitamines B1 B2 B3 B6 B9 C et E.**

## ❑ L'huile de nigelle surtout reconnue pour son action sur le système immunitaire.

- Les dernières études montrent que **le nombre de globules blancs augmenterait de façon significative** avec une consommation quotidienne de cette huile (  ne pas dépasser 1l/jr/60 kgs).
- Elle agit par conséquent sur les maladies auto-immunes telles que la maladie de Crohn ou le diabète de type 1, mais également sur les allergies, l'asthme et l'urticaire. **Pas d'effets secondaires** ni d'interaction avec d'autres médicaments utilisés en même temps





## ❑ 1- Le mal de tête

- ❑ L'application de l'huile de nigelle en pansement élimine les maux de tête non accompagnés de fièvre.
- ❑ Un second mode d'emploi : appliquer l'huile de nigelle sur la partie douloureuse puis masser.
- ❑ Un troisième: mélanger les graines de nigelle pilées à de l'huile d'olive et administrer par voie nasale quelques gouttes du produit résultant.

## ❑ 2- Le rhume

- ❑ Si le patient met dans un bocal de la graine de nigelle pilée qu'il sent régulièrement, il sera délivré de son rhume
- ❑ Si la graine de nigelle est grillée puis pilée, enfin mélangée à de l'huile d'olive puis administrée par voie nasale sous forme de gouttes, trois à quatre fois par jour, le patient sera guéri du rhume occasionnel accompagné d'éternuements nombreux.

## ❑ **3- Le mal de dent, de la gencive, de l'aluette et de la gorge**

- ❑ Si la graine de nigelle est cuite avec du vinaigre, et que le patient utilise la préparation dans des bains de bouche, le mal de dent du patient produit par la sensibilité au froid disparaît.
- ❑ **Autre préparation** : Faire bouillir de la graine de nigelle et utiliser l'eau de la bouillie dans des bains de bouche et des gargarismes. Etaler de l'huile de nigelle sur le cou et des bords du maxillaire supérieur du côté des dents, en prenant une cuillerée d'huile de nigelle à jeun tous les matins.

## ❑ **4- Le vertige, l'otite et les troubles d'audition**

- ❑ Contre les vertiges, il est conseillé de masser les tempes et la nuque d'huile de nigelle.
- ❑ Contre l'otite, il est conseillé de mettre **quelques gouttes d'huile de nigelle bien filtrée** dans l'oreille.

## ❑ **5- Les maux de l'oeil**

Appliquer l'huile de nigelle sur le pourtour de l'oeil et mélanger quelques gouttes de cette huile à n'importe quelle boisson chaude ou encore à du jus de carottes et consommer le mélange.

## ❑ **6- La déformation occasionnelle du faciès**

L'huile de nigelle remédie aussi aux déformations du menton (lorsque ce dernier a tendance à pencher vers un côté du visage) par application et massage du nez.

## ❑ **7- Dans le traitement de l'insomnie**

Prendre une cuillerée d'huile de nigelle mélangée à du lait bien chaud sucré au miel d'abeilles.

## ❑ **8- Dans le traitement des céphalées**

Prendre une cuillerée d'huile de nigelle mélangée à du jus de mûres sauvages.

## ❑ **9- Le traitement de l'essoufflement et de l'insuffisance respiratoire**

La prise d'une quantité de graines de nigelles mélangées à de l'eau élimine l'essoufflement et les troubles respiratoires

## ❑ **10- L'asthme**

Faire bouillir de l'huile de nigelle et respirer profondément la vapeur dégagée, matin et soir, en y ajoutant une cuillerée d'huile de nigelle à broyer et avaler matin et soir également, à condition que cela soit fait avant les repas. Il est tout aussi conseillé de se masser la poitrine et le cou d'huile de nigelle avant de se coucher. Il est généralement conseillé de consommer beaucoup d'huile de nigelle en raison de ce qu'elle renferme de nigelle, dont les propriétés favorisant une bonne respiration sont connues dans le traitement de l'asthme et de la toux.

## ❑ **11- Les problèmes cardiaques et la tension artérielle**

Il est conseillé de consommer de l'huile de nigelle en quantité avec n'importe quelle boisson chaude en raison de son absorption des matières grasses et de son pouvoir à élargir veines et artères.

## ❑ **12- L'hypertension**

Ajouter quelques gouttes à une quelconque boisson chaude et consommer.

## ❑ **13- Les maladies pulmonaires dues au froid**

Prendre une grande cuillère d'huile de nigelle, mélanger à de l'eau, mettre à ébullition, inspirer les vapeurs dégagées en mettant une serviette de bain sur la tête; prendre parallèlement de la tisane de thym mélangée à de la poudre de graine de nigelle où à son huile.

## ❑ **14- Les maux d'estomac et des intestins**

La graine d'huile de nigelle amoindrit les maux d'estomac

## ❑ **15- L'aigreur**

Quelques gouttes d'huile de nigelle mélangées à du lait bien chaud sucré au miel d'abeilles

## ❑ **16- Les ulcères**

Prendre une cuillerée d'huile de nigelle, mélanger à une tasse à café de miel d'abeilles, ajouter une cuillère de pelures de grenades douces, consommer le mélange quotidiennement à jeun en le faisant suivre d'un verre de lait non sucré et ce, pendant deux mois.

## ❑ **17- Les crises intestinales**

Prendre des quantités égales d'anis, de cumin et de menthe, mélanger et faire bouillir, sucrer au miel et ajouter à l'infusion une cuillère d'huile de nigelle. Consommer chaud. Il est souhaitable de masser l'endroit douloureux avec de l'huile de nigelle.



## ❑ **18- Les maux du pancréas**

Mettre une compresse de confis de graine de nigelle pétrie dans de l'huile d'olive réchauffée sur le côté gauche avant de dormir. Consommer en parallèle un verre de tisane de fenugrec sucrée au miel et ajoutée d'une cuillère d'huile de nigelle et ce, pendant quinze jours.

## ❑ **19- Les ballonnements et l'expulsion des gaz**

La graine de nigelle élimine les ballonnements, dégage les conduits obstrués et dissout les gaz. Mettre trois gouttes d'huile de nigelle dans une tasse de café ou de thé et consommer.

## ❑ **20- Les nausées et les vomissements**

Une cuillerée de clou de girofle pilée, une cuillerée d'huile de nigelle, mélangées à une tisane de menthe trois jours durant. Autre procédé: Faire bouillir de la graine de nigelle et du clou de girofle et consommer trois fois par jour sans sucrer.

## ❑ **21- Les diarrhées**

Mélanger une cuillère à soupe d'huile de nigelle à un verre de yaourt et consommer. Répéter le traitement jusqu'à disparition de la diarrhée.

## ❑ **22- Les problèmes liés à l'élimination de l'urine, les règles et l'activité mammaire**

Pilée, pétrie avec du miel et consommée avec de l'eau chaude, la graine de nigelle facilite l'élimination de l'urine, des règles et pallie les problèmes de sécrétion de lait si le mélange est consommé régulièrement. Autre façon: masser la partie au dessus de la vessie avec de l'huile de nigelle en consommant en parallèle de l'infusion de graine de nigelle sucrée au miel chaque soir avant de dormir.

## ❑ **23- L'insuffisance sexuelle**

Prendre 200 grammes de graines de nigelle bien pilées, ajouter 100 grammes d'encens *mâle* (oliban) écrasé, 50 grammes d'huile de nigelle, 50 grammes d'huile de roquette 50 grammes d'huile d'olives, 200 grammes de miel d'abeille pur. Mélanger le tout et consommer une cuillère avec chaque repas. Le vieillard de 120 ans ressentira la vitalité d'un homme de 20 ans.

## ❑ **24- Les maux du dos et des articulations (rhumatisme)**

Réchauffer légèrement de l'huile de nigelle et masser énergiquement l'endroit douloureux. Consommer aussi une cuillère d'huile de nigelle trois fois par jour.

## ❑ **25- Le traitement des entorses et des contusions**

Faire bouillir une poignée de graines de nigelle, immerger le membre atteint dans l'eau de la bouillie pendant un quart d'heure, en tâchant d'articuler doucement le membre. Masser ensuite le membre d'huile de nigelle. Ne pas bander, ni agiter ni porter quoi que ce soit et ce, avant de dormir.

## ❑ **26- La résorption des fractures**

Prendre une soupe de lentilles, de l'oignon et des oeufs durs. Consommer avec une cuillère bien remplie d'huile de nigelle. Masser d'huile de nigelle les emplacements proches de la fracture. Dès retrait du plâtre, masser doucement à l'huile de nigelle chauffée.

## ❑ **27- La fragilité des os et le problème de la paralysie chez l'enfant**

Après retrait des vêtements de l'enfant dans une salle chaude, lui piquer tout le corps d'épines de poisson après quoi masser à l'huile de nigelle. Administrer trois fois par jour au malade une cuillère d'huile de poisson.

## ❑ **28- La lutte contre la chute de cheveux**

Bien masser le cuir chevelu de citron, et laisser agir pendant un quart d'heure. Bien laver au shampoing puis bien sécher. Appliquer ensuite de l'huile de nigelle sur tout le cuir chevelu pendant une semaine et la chute de cheveux disparaîtra totalement, si Dieu le veut.

## ❑ **29- Le traitement de la calvitie totale et partielle**

Une cuillère de graine de nigelle pilée, une tasse à café de vinaigre dilué, une cuillère à café de jus d'ail. Mélanger le tout et appliquer sur la partie atteinte après élimination des poils et grattage de la partie malade. Recouvrir d'une compresse et laisser agir du matin au soir. Masser alors d'huile de nigelle pendant une semaine.

## ❑ **30- Le traitement de l'herpès**

Appliquer de l'huile de nigelle sur la partie malade quotidiennement. Il est conseillé de répéter l'opération plusieurs fois par jour.

## ❑ **31- Le traitement des diverses manifestations de champignons dermiques**

Prendre un verre de graines de nigelle pilées, un verre d'essence de pommes, un verre d'huile de nigelle. Faire bouillir l'essence de pomme puis verser successivement la graine de nigelle pilée puis l'huile. Remuer jusqu'à épaississement. Appliquer sur la partie malade pendant une semaine.

## ❑ **32- Le traitement des verrues**

Masser à l'huile de nigelle pendant quinze jours en s'appliquant à prendre une cuillerée d'huile de nigelle trois fois par jour.

## ❑ **33- Le traitement de la dépigmentation de la peau et des croûtes**

Pilée et mélangée à du vinaigre puis étalée sur les parties atteintes de dépigmentation ou de croûtes ou de pellicules, la graine de nigelle éradique le mal.

## ❑ **34- L'élimination de l'acné juvénile**

Ajouter à un verre de graines de nigelle un demi-verre d'épluchures de grenades. Malaxer le tout avec un verre d'essence de pomme. Réchauffer à température supportable et mélanger à une même quantité d'huile de nigelle. Appliquer sur les boutons et les tubérosités.

## ❑ **35- Traitement des maladies dermiques en général**

Préparer un mélange d'huile de nigelle, d'essence de rose et de farine de blé aux proportions 2-1-1 respectivement. Nettoyer l'endroit malade par un coton imbibé de vinaigre dilué, étaler la préparation et exposer l'endroit malade au soleil de bon matin. Il est conseillé d'éviter les nourritures entraînant des effets allergiques: oeufs, poissons, mangue etc.



## ❑ **36- Traitement de l'eczéma**

Appliquer de l'huile de nigelle tiède sur les parties irritées.

## ❑ **37- Traitement des états dépressifs**

Ajouter cinq gouttes d'huile de nigelle à une tasse de café ou de thé.

## ❑ **38- Traitement du cancer localisé**

Masser trois fois par jour l'emplacement de la tumeur et prendre après chaque repas, pendant trois mois, un verre de jus de carottes mélangé à une cuillère d'huile de nigelle.

## ❑ **39- Traitement du diabète**

Un verre de graines de nigelle pilées mélangées à une cuillère de myrrhe finement moulu, un demi-verre de graines de cardamine, un verre de pelures de grenades écrasées, un verre de semences de choux écrasées, une cuillère de fêrulle mélangée à de l'huile de nigelle; Consommer à jeun.

## ❑ **40- Traitement des problèmes gynécologiques et obstétriques**

Prendre une cuillerée d'huile de nigelle et mélanger à une infusion d'anis sucrée au miel, cinq fois par jour pendant quarante jours. Il est conseillé d'utiliser l'huile de nigelle avec toute boisson chaude contre les maladies obstétriques.

## ❑ **41- Traitement de la mauvaise mine**

Mélanger une cuillère d'huile de nigelle et une cuillère d'huile d'olive, masser le visage de ce mélange et laisser agir pendant une heure. Laver le visage à l'eau et au savon.

## ❑ **42- Développement de l'intelligence et amélioration de la mémoire**

Mettre une cuillerée d'huile de nigelle dans une tisane de menthe sucrée au miel naturel. Consommer chaud.

## ❑ **43- Traitement des états de fatigue générale**

Prendre quotidiennement et à jeun un verre de jus d'orange mélangé à une cuillère moyenne d'huile de nigelle pendant dix jours.

**Ail** : الثوم  
**Aneth** : الشبث  
**Anis** : النافع  
**Basilic** : الحبق  
**Camomille** : البابونج  
**Câpre** : الكبار  
**Carvi** : الكروية  
**Cèleri** : الكرافس  
**Ciboulette** : الثوم القصبي  
**Citronnelle** : اللوزة الرومية  
**Clou de girofle** : القرنفل  
**Coriandre** : القزبور  
**Estragon** : الثرخوم  
**Fenouil** : البسباس  
**Fenugrec** : الحلبة  
**Garance** : الفوة  
**Poudre d'Iris** : غبرة السوسن  
**Jasmin** : الياسمن  
**Laurier rose** : الدفلة

**Menthe** : النعناع  
**Menthe pouliot** : النعناع الفليوي  
**Moutarde** : الخردل  
**Origan** : الزعتر  
**Persil** : المعدنوس  
**Romarin** : أزيز او الحلال  
**Rosier** : الورد  
**Safran** : الزعفران  
**Sauge** : السالمية  
**Thym** : الزعيترة  
**Gousse de vanille** : الفانيلا  
**Verveine** : اللوزة  
**Rhubarbe** : الحميضة  
**L'huile d'Argan** : زيت أركان  
**L'huile d'arachide** : زيت كاوكاو  
**L'huile d'olive** : زيت الزيتون  
**L'huile de Tournesol** : زيت عباد الشمس  
**L'huile d'amande** : زيت اللوز  
**L'eau de fleur d'oranger** : ماء الزهر

**"La médecine prophétique", Ibn Al Qayyim, éditions Tawbah**

**"La médecine prophétique", Jalâl Ad-Dîn As-Souyoûti**

**"L'automédication par les fruits cités dans le noble Coran ", Fatima Benthami, éditions DKI**

**"La graine de nigelle: remède sacré ou sacré remède?", DR Bassima Saidi, Editions La ruche**

<http://www.assounnah.com>

[http://www.al.baida.online.fr/le\\_siwak.htm](http://www.al.baida.online.fr/le_siwak.htm)

[http://www.encyclo-ecolo.com/Salvadora\\_Persica](http://www.encyclo-ecolo.com/Salvadora_Persica)

<http://www.extenso.org/article/manger-des-carottes-aide-la-vue/>

<http://www.carevox.fr/nutrition-regimes/article/la-tomate-et-ses-nombreuses-vertus>

<http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx>

<http://www.vitalite-plus.fr/la-noix-de-grenoble-une-noix-aux-qualites-dietetiques/>

<http://www.lasanteaunaturel.ca/articleDetail.php?id=33>

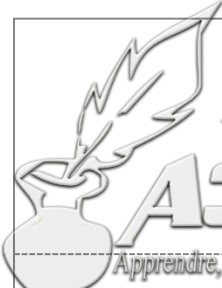
<http://www.weider.ca/fr/article-categories/power-foods/articles/celery>

<http://www.neosante.org/reduire-avocats-a03904167.htm>

<http://m.harunyahya.fr/tr/Les-Miracles-du-Coran/28153/La-figue-un-fruit-dont-la-perfection-na-ete-decouverte-que-recemment>

<http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/40-manger-des-pommes-est-excellent-pour-la-sante>

[http://www.miraclesducoran.com/scientifique\\_67.html](http://www.miraclesducoran.com/scientifique_67.html)



École  
Islamique

**A3P**

Apprendre, Prati..., Par..., P.....

# ET ALLAH EST LE PLUS SAVANT

79

