

FIGUE ET OLIVE

LES MERVEILLES MEDICINALES DE LA FIGUE ET DE L'OLIVE

“PAR LA FIGUE, L'OLIVE ET LE MONT SÎNE !” (Soûrah Tîne)

CECI EST UN SERMENT D'ALLÂH ‘AZZA WA DJALLA

“Après avoir mis mon fils au monde, je fus très malade et très faible pendant assez longtemps. Alors, ma belle-mère me prépara un pot de figues séchées trempées dans de l'huile d'olive.”

Ma belle-mère est d'Algérie et ne parle pas anglais alors nous nous débrouillons en utilisant un mélange de Derja et d'argot arabe. Elle commença à me parler des bienfaits sanitaires des figues séchées et de l'huile d'olive, et elle récita **Wat-Tîni Waz-Zaytoûn** et dit : “Quand Allâh ‘Azza Wa Djalla jure par quelque chose, ce n'est pas une petite chose !”

Elle me dit qu'en Algérie ils mettent les figues dans un récipient en cassable et y versent de l'huile d'olive jusqu'à les inonder. Les figues doivent être fendues avant d'ajouter l'huile. Pour compléter le tout, le pot doit être laissé dans un lieu frais pendant 40 jours pour permettre aux figues d'absorber l'huile comme il faut. Une fois les figues prêtes, elles doivent être mangées le matin à jeun.

Juste avant Ramadhâne, nous adoptâmes l'habitude de préparer des pots de figues à manger le matin à jeun, et cela s'est avéré très bénéfique en guise de SouHoûr puisque ça a des propriétés similaires aux dattes, ça relâche l'énergie lentement et a une haute teneur en fibre, aidant à vous garder plein pendant longtemps.”

Note :

FIGUE ET OLIVE

Les figues ont une teneur naturellement élevée en calcium et sont des substituts parfaits pour ceux dont l'organisme ne peut pas tolérer les produits laitiers. Elles contiennent aussi des antioxydants et ont une haute teneur en Omega-3 et Omega-6 aidant ainsi à prévenir les infarctus.

Elles ont aussi une haute teneur en fer et peuvent aider à combattre l'anémie.

Les figues aident aussi à réguler l'hypotension artérielle et, mélangées à de l'huile d'olive, elles aident à résoudre toute sorte de troubles stomacaux. Il est aussi prouvé qu'elles débarrassent les reins et la vessie de leurs calculs.

Les figues peuvent aussi être consommées en infusion (40g de fruits secs par litre d'eau) pour aider à guérir les infections respiratoires, les infections gutturales et les toux.

Les scientifiques ont aussi mené des expériences avec du jus distillé de figues pour traiter les patients cancéreux dont les tumeurs ne peuvent être opérées. Ils ont trouvé qu'en ceux traités avec les figues, les cellules cancéreuses étaient stoppées et certaines cellules revenaient même à leur état normal faisant ainsi rétrécir la tumeur.

[Source : Islamic Medicine by Yusuf Al-Hajj Ahmad, pg, 178-181]

28 Rabioul Awwal 1443 – 4 Novembre 2021

(Traduction achevée le 7 Rabiouth Thâni 1443 – 12 Novembre 2021)