

# Traitement spirituel et médical

Français



Trois choses qui méritent  
l'attention

Aucun traitement n'est  
certain

remède spirituel pour les  
douleurs corporelles

Un excellent remède  
pour éviter les maladies

رُوحانی اور طبی علاج

## Traitement spirituel et médical

Ce livret a été présenté en ourdou par le centre de recherche islamique de Dawat-e-Islami (*Al-Madina-tul-'Ilmiyyah*). Le **département de traduction (Dawat-e-Islami)** l'a traduit en français. Si vous trouvez une erreur dans la traduction ou la composition, veuillez en informer le département de traduction à l'adresse postale ou électronique suivante afin d'obtenir des récompenses (Sawāb).

### Département de traduction (Dawat-e-Islami)

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran,  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

UAN: ☎ +92-21-111-25-26-92 – Poste. 7213

E-mail: ✉ [french.translation@dawateislami.net](mailto:french.translation@dawateislami.net)

# Traitement spirituel et médical

Une traduction française de “*Rohani o Tibbi Elaj*”



## TOUS DROITS RÉSERVÉS

Copyright © 2024 Maktaba-tul-Madinah

---

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise de quelque manière ou forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de Maktaba-tul-Madinah.

---

**1<sup>ère</sup> parution :** Muḥarram al-Ḥarām 1447 AH – (Juillet 2025)  
**Traduit par :** Le département de traduction (Dawat-e-Islami)  
**Éditeur :** Maktaba-tul-Madinah  
**Quantité :** -

### PARRAINAGE

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez parrainer l'impression d'un livre religieux ou un livret pour la transmission des récompenses à des membres décédés de votre famille.

### Maktaba-tul-Madinah

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah Mahallah Saudagran,  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

✉ **E-mail :** [global@maktabatulmadinah.com](mailto:global@maktabatulmadinah.com) | [feedback@maktabatulmadinah.com](mailto:feedback@maktabatulmadinah.com)

☎ **Téléphone :** +92-21-34921389-93

🌐 **Web :** [www.dawateislami.net](http://www.dawateislami.net) | [www.maktabatulmadinah.com](http://www.maktabatulmadinah.com)

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتَمِ النَّبِيِّينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط

## Invocation pour lire le livre

**L**isez la dou'ā (invocation) suivante avant d'étudier un livre religieux ou une leçon islamique. Vous vous souviendrez de tout ce que vous étudiez إن شاء الله :

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ  
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

### Traduction

Ô Allah عَزَّوَجَلَّ ! Ouvre-nous les portes de la connaissance et de la sagesse, et aie pitié de nous ! Ô Celui Qui est Le Plus Glorieux et Le Plus Honorable ! (*Al-Mustatraf*, vol. 1, p. 40)

**Note :** Récitez la Salât sur le Prophète ﷺ une fois avant et après l'invocation.

## Table des matières

Traitement spirituel et médical.....	1
Invocation d'Attâr !.....	1
Excellence de la Šalât sur le Saint Prophète ﷺ.....	1
Le jasmin et le traitement du rhume (Incident) .....	2
Celui qui accorde la guérison .....	3
Pourquoi les humains et les djinns ont-ils été créés ?.....	3
Trois points dignes d'intérêt .....	4
La bonne santé est une bénédiction .....	5
Encouragement à la recherche d'un traitement.....	6
Une tentative d'assassinat conduisit à la guérison .....	7
Le secret de la guérison ou de la non-guérison .....	8
Informations sur la science de la médecine .....	9
Tempéraments humains.....	10
Méthode de traitement par les plantes.....	12
Aliments recommandés pour les personnes atteintes de troubles de type flegmatique :.....	13
Tempérament colérique (chaud).....	14
Aliments bénéfiques pour les personnes souffrant de troubles liés au tempérament bilieux .....	14
Tempérament mélancolique (froid).....	15
Tempérament sanguin (sec).....	16

Aliments bénéfiques pour le tempérament sanguin : .....	16
Lien entre la pluie et la mangue .....	16
3 Traitements pour les mangues et les boutons de chaleur .....	18
<b>Méthode de préparation de l'infusion</b> : Faire bouillir trois cardamomes vertes et dix feuilles de menthe dans deux tasses d'eau. Lorsqu'il ne reste plus qu'une tasse d'eau, filtrez-la et buvez-la. ....	18
Traitement spirituel de l'hypertension artérielle .....	18
Traitement spirituel pour faciliter le sommeil.....	19
Remède à base de plantes pour réguler la pression artérielle, stopper la dépression et favoriser le sommeil .....	19
Pour un meilleur sommeil.....	20
Traitement spirituel pour les troubles de la tête.....	22
Remède pour guérir les troubles de la tête .....	23
Traitement spirituel des douleurs corporelles .....	25
Un remède très bénéfique pour le diabète, l'obésité, le foie gras, la perte de poids, l'excès de graisse, les douleurs articulaires, les maladies de la peau, les démangeaisons, les furoncles, les boutons, les ballonnements et les troubles digestifs .....	25
Remède contre les boutons de chaleur .....	26
Pour les patients diabétiques.....	27
Un remède bénéfique contre l'excès de mucosités.....	27
Les bienfaits de la courge amère .....	28
Jus de courge amère.....	29
Remède pour la santé et une longue vie (Incident) .....	29

Un excellent remède pour éviter les maladies .....	30
Aucun traitement n'est certain.....	31

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتَمِ النَّبِيِّينَ  
أَتَابَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## Traitement spirituel et médical

### Invocation d'Attâr !

“ Ô Allah **عَزَّوَجَلَّ**, quiconque lit ou écoute ce livret “ Traitement spirituel et médical ”, garde-le à jamais à l'ombre de Tes miséricordes et pardonne-lui ainsi qu'à toute sa famille sans aucuns comptes à rendre. ”

اٰمِيْنُ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

### Excellence de la **Ṣalāt** sur le Saint Prophète ﷺ

Il est dit dans “ Sa‘ādat ud-Dārayn ” que Sayyidunā Ibrāhīm b. ‘Alī b. ‘Aṭīyah **رَحِمَهُ اللهُ عَلَيْهِ** rapporte : “ J’ai vu le Bien-Aimé Prophète **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** en rêve et j’ai dit : “ Ô maître, je sollicite votre intercession ! ”. Le Saint Prophète **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** a dit : “ **أَكْبَرُ** **مِنَ الصَّلَاةِ عَلَيَّ** ”, ce qui signifie : “ Récite la **ṣalāt** sur moi en abondance. ” <sup>1</sup>

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

---

<sup>1</sup> Sa‘ādat-ud-Dārayn p. 137

## Le jasmin et le traitement du rhume (Incident)

On raconte que le jasmin de Perse fut découvert à l'époque du roi Noshīrwān. Un jour, alors que le souverain était installé, un serpent surgit devant lui et se mit à se tortiller comme s'il voulait exprimer une demande. Les soldats s'apprêtèrent à l'abattre, mais le roi les en empêcha en disant : " Observez ses gestes. "

À l'écoute des paroles du roi, le serpent fit demi-tour. Le roi ordonna : " Suivez-le et voyez où il va. " Les soldats obéirent et suivirent l'animal jusqu'à un puits. Là, le serpent se pencha au bord et regarda à l'intérieur. Les soldats firent de même et aperçurent un énorme serpent avec un scorpion noir accroché sur son dos. L'un d'eux tua le scorpion d'un coup de lance, laissant le serpent en paix. Tous retournèrent ensuite auprès du roi pour lui raconter ce qui s'était passé.

Le lendemain, le serpent revint, tenant des graines dans sa bouche. Il les déposa devant le roi, puis repartit. Le roi déclara : " Ce serpent veut nous remercier. Semez ces graines et voyons ce qu'il en pousse. " Les soldats les plantèrent, et il en sortit une plante : le jasmin.

On raconte que le roi souffrait d'un rhume. Lorsqu'il respira le parfum du jasmin, sa maladie disparut. <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Al-Mustaṭraf, vol. 2, p. 182

## Celui qui accorde la guérison

Chers frères en Islam ! Allah **عَزَّوَجَلَّ** n'a rien créé sans raison. L'un des attributs Divins d'Allah est “ **شَافِي** ” (c'est-à-dire, Le Guérisseur), et par essence, Le Seul Être qui accorde la guérison des maladies est Lui seul :

**وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۝٥٦**

Traduction de Kanz ul-īmān : “ Et quand je tombe malade, Alors, Lui Seul me guérit. ” <sup>1</sup>

Le grand tāb'ī, Sayyidunā Ka'b ul-Aḥbār **رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ**, rapporte qu'Allah **عَزَّوَجَلَّ** déclare : “ En vérité, Je suis Le Seul à guérir toutes les maladies. ” <sup>2</sup>

## Pourquoi les humains et les djinns ont-ils été créés ?

Allah **عَزَّوَجَلَّ** a créé les humains et les djinns pour L'adorer, comme indiqué dans la partie 27, Sourate Az-Zāriyāt, verset numéro 56 :

**وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ۝٥٦**

---

<sup>1</sup> Saint Coran, Aah-Shu'arā', verset 80 ; traduction de Kanz ul-īmān

<sup>2</sup> Ḥilyat ul-Awliyā', vol. 6, p. 25, Parole : 7699. Allāh Wālon Kī Bātein, vol. 6, p. 39.

Traitement spirituel et médical

Traduction de Kanz ul-īmān : “ Et Je n'ai créé le Djinn et l'être Humain uniquement pour qu'ils M'adorent. ”<sup>1</sup>

Les êtres humains ont été créés pour adorer leur Créateur, tandis que les autres éléments de la création — la lune, le soleil, les étoiles, les animaux, les oiseaux, les fruits, les légumes et les plantes — ont été créés pour répondre aux besoins de l'homme. Ainsi, nous pouvons puiser notre subsistance et satisfaire nos nécessités à travers eux, et nous consacrer avec dévotion à l'obéissance et à la soumission envers notre Créateur et Maître.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

### Trois points dignes d'intérêt

Sayyidunā Sufyān b. 'Uyaynah رَحِمَهُ اللهُ عَلَيْهِ a déclaré :

“ Si Allah عَزَّوَجَلَّ n'avait pas diminué le statut de l'humanité par trois choses, rien n'aurait pu contrôler l'humanité. Ces trois choses sont nécessairement présentes chez les humains, et pourtant les humains

---

<sup>1</sup> Saint Coran, Az-Zāriyāt, verset 56 ; traduction de Kanz ul-īmān

continuent à se vanter de manière excessive. Ces trois choses sont : le besoin, la maladie et la mort. ”<sup>1</sup>

## La bonne santé est une bénédiction

Dans la vie, nul n'échappe aux épreuves de la maladie. Celles-ci peuvent devenir un moyen d'effacer les péchés, d'élever le rang d'un croyant, ou parfois, elles sont une forme de châtement dans ce monde afin que la personne se repente et se conforme aux commandements d'Allah عَزَّوَجَلَّ. La bonne santé est une immense bénédiction.

Lorsque la santé est bonne, il devient facile d'accomplir la prière, le jeûne, le ḥajj et les autres actes d'adoration. En revanche, une personne malade rencontre des difficultés à pratiquer correctement ces actes, et parfois même dans ses tâches quotidiennes, elle est confrontée à diverses épreuves.

Nous Nous devons rester satisfaits de la volonté d'Allah عَزَّوَجَلَّ en toutes circonstances : s'Il nous accorde la santé, nous Le remercions ; et si nous tombons malades, nous devons malgré tout Lui exprimer notre gratitude.

---

<sup>1</sup> Ḥilyat ul-Awliyā', vol. 7, p. 327, Parole : 10710. Allāh Wālon Ki Bātein, vol. 7, p. 330.

Dans un Hadith Qudsī, Allah ﷻ déclare :

“ En effet, certains de Mes serviteurs croyants considèrent que la bonté de leur foi réside dans le fait de rester en bonne santé ; si Je les rendais malades, leur foi en serait corrompue à cause de cela. En effet, certains de Mes serviteurs croyants sont tels que la bonté de leur foi réside dans le fait de rester malades ; si Je leur accordais la santé, leur foi serait corrompue à cause d'elle. Je gère les affaires de Mes serviteurs avec Ma connaissance, car Je suis Omniscient et le Tout-Averti. ” <sup>1</sup>

## Encouragement à la recherche d'un traitement

Chers frères en Islam, le Dernier Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ a encouragé la recherche d'un traitement en cas de maladie, et il est également prouvé que notre Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ a cherché à se faire soigner. Par exemple, dans un Hadith béni, il est dit que le Prophète Bien-Aimé صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ s'est fait faire des ventouses (Hijama) alors qu'il était en état d'Ihrām. ” <sup>2</sup>

Se faire soigner pour une maladie avec la bonne intention d'adorer Allah ﷻ, de suivre la Sounnah, d'inviter à la droiture et de répandre la Sounnah en voyageant dans les Qafilahs

---

<sup>1</sup> Sharḥ us-Sunnah, vol. 3, p. 69, Hadith : 1242, avec de légères modifications

<sup>2</sup> Saḥīḥ Bukhārī, vol. 1, p. 289, Hadith : 1835

pendant 3 jours, 12 jours, et un mois avec les dévots du Prophète ﷺ, et combien il serait merveilleux de voyager dans le Qafilah de 12 mois.

Si Allah عَزَّوَجَلَّ le veut, ceux qui sont très malades pourraient se rétablir. À cet égard, un incident très intéressant s'est produit :

### Une tentative d'assassinat conduisit à la guérison

On raconte que le souverain de Mossoul (ville d'Irak), Nasir al-Dawlah, souffrait de douleurs au côlon (gros intestin). Les médecins firent tout leur possible pour le soigner, mais la maladie ne se résorba pas.

Finalement, ils planifièrent l'assassinat de Nasir al-Dawlah et désignèrent un homme pour cette tâche. L'assassin était à l'affût, muni d'un poignard. Dès que Nasir al-Dawlah atteignit le seuil de son palais, l'assassin, qui était en embuscade, frappa avec la dague - atteignant exactement la partie du côté sous laquelle se trouvait l'intestin affecté. Grâce au coup de poignard, la substance fétide contenue dans l'intestin s'écoula et, au lieu de mourir, Nasir ud-Dawlah fut complètement rétabli. <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Al-Mustaṭraf, vol. 2, p. 140

## Le secret de la guérison ou de la non-guérison

Le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ a dit : “ Chaque maladie a un médicament. Lorsque le médicament atteint la maladie, alors, par l'ordre d'Allah عَزَّوَجَلَّ, le malade se rétablit. ” <sup>1</sup>

‘Allāmah ‘Alī al-Qārī رَحِمَهُ اللهُ عَلَيْهِ a écrit dans l'explication de ce hadith béni :

“ Lorsqu'Allah عَزَّوَجَلَّ n'a pas l'intention de guérir un malade, Il crée une barrière entre le médicament et la maladie par l'intermédiaire d'un ange, ce qui fait que le médicament n'a pas d'effet sur la maladie. Lorsqu'Il veut la guérison, ce voile est levé, permettant au remède d'agir sur la maladie et à la guérison de se produire. ” <sup>2</sup>

Chers frères en Islam, avec la grâce d'Allah عَزَّوَجَلَّ, tous les remèdes naturels mentionnés dans ce livret ont été vérifiés par un hakīm (médecin traditionnel). Le but de ces remèdes est de gagner l'agrément d'Allah عَزَّوَجَلَّ en servant les meilleurs intérêts de la Oummah, et servir les meilleurs intérêts de la Oummah est un acte très gratifiant.

Il est dit dans un hadith béni :

---

<sup>1</sup> Sahīh Muslim, p. 933, Hadith 5741

<sup>2</sup> Mirqāt ul-Mafātiḥ, vol. 8, p. 289, Hadith : 4515, abrégé

“ **حَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمُ لِلنَّاسِ** ”, ce qui signifie : “ La meilleure personne est celle qui profite aux gens. ” <sup>1</sup>

Le Bien-Aimé Prophète **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** a dit : “ Celui d'entre vous qui peut faire du bien à son frère, il doit le profiter. ” <sup>2</sup>

### Informations sur la science de la médecine

‘Allāmah Faqīh Abul-Layth Samarqandī **رَحِمَهُ اللهُ عَلَيْهِ** déclare : “ Les médecins s'accordent à dire qu'il n'y a rien de plus bénéfique en médecine (c'est-à-dire la science du traitement) que l'abstinence. ”

On rapporte d'un compagnon **رَضِيَ اللهُ عَنْهُ** qu'il a dit à une personne : “ Ne vais-je pas te dire un remède que tous les médecins sont impuissants à offrir ? ” Il répondit : “ Pourquoi pas ? ” Le compagnon dit : “ C'est de s'asseoir sur le tapis de la salle à manger quand tu as faim et de le quitter quand tu as encore faim. ” <sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Jāmi' us-Şaghīr lis-Suyūṭī, p. 246, Hadith 4044

<sup>2</sup> Saḥīḥ Muslim, p. 931, Hadith : 5727

<sup>3</sup> Bustān ul-‘Ārifīn, p. 89

## Tempéraments humains

‘Allāmah Faqīh Abul-Layth Samarqandī رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ déclare : “ Allah عَزَّوَجَلَّ a créé la création et y a placé quatre tempéraments : (1) يَبُوسَت (C'est-à-dire la sécheresse) (2) رَطُوبَت (c'est-à-dire l'humidité) (3) حَرَارَت (c'est-à-dire la chaleur) (4) بُرُودَت (c'est-à-dire la froideur). ”

Il رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ déclare : “ Allah عَزَّوَجَلَّ a placé ces quatre dans l'âme pour que le corps soit réformé, car sans eux, le corps ne peut rester en bonne santé. ”

Le corps dans lequel ces quatre éléments sont équilibrés restera en bonne santé, et lorsque l'un d'entre eux domine l'autre, la maladie survient de ce côté. Lorsque l'un d'entre eux est déficient, la faiblesse apparaît de ce côté. <sup>1</sup>

Chers frères en Islam, Allah عَزَّوَجَلَّ a créé 360 veines et 248 os pour relier <sup>2</sup>, connecter et perfectionner le corps humain.

Allah عَزَّوَجَلَّ déclare dans le Saint Coran :

---

<sup>1</sup> Bustān ul-‘Ārifīn, p. 121

<sup>2</sup> Il ne s'agit pas du décompte moderne ou standard (des milliers de veines et 206 os dans un adulte humain) et ces chiffres sont basés sur des vues anatomiques islamiques traditionnelles.

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

*Traduction de Kanz ul-īmān : “ Et Sur la terre, il y a des signes pour ceux qui sont certains (dans leur foi) et en vous-mêmes. Alors ne percevez-vous pas ? ”. <sup>1</sup>*

Dans le commentaire coranique “ Nūr ul-‘Irfān ”, il est précisé :

“ Cela signifie que pour les croyants, la terre est un lieu de reconnaissance Divine (c'est-à-dire connaître Allah عَزَّوَجَلَّ). En observant les conditions de cette terre, ils croient en la puissance du Seigneur, ainsi qu'en la résurrection, le Paradis et l'Enfer. La terre sèche redevient verte, ce qui implique que nous vivrons nous aussi après la mort. Ce que vous semez dans la terre vous le récolterez ; cela implique qu'il y a un examen des comptes. Votre création, la disposition merveilleuse de vos membres, les conditions changeantes de votre vie dans ce monde, et le fait de devenir rien après avoir été tout, tout cela indique que vous êtes sous le contrôle de quelqu'un d'autre. ” <sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Saint Coran, Az-Zāriyāt, verset 20-21 ; traduction de Kanz ul-īmān

<sup>2</sup> Tafsīr Nūr ul-‘Irfān, partie 26, Sourate Az-Zāriyāt, sous le verset 21, vol. 9, p. 495.

صَلُّوا عَلَى الْحَيِّبِ      صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

## Méthode de traitement par les plantes

Chers frères en Islam, le traitement par les plantes (c'est-à-dire traditionnel) se fait par la contre-action. C'est-à-dire que si le froid (سَوْدَاوِيَّت) a augmenté dans le corps, il est traité avec des aliments et des médicaments qui augmentent la chaleur dans le corps. De même, si l'humidité ou les mucosités ont augmenté dans le corps d'une personne ayant un excès de mucosités, cela sera traité avec des médicaments et des aliments secs.

Rappelez-vous ! On ne devient pas herboriste simplement en lisant quelques notions sur la médecine. De nombreux autres facteurs doivent être pris en compte dans le traitement d'un patient, et ces règles comportent également de nombreux détails et subtilités qui ne sont pas faciles à comprendre pour tout le monde. C'est pourquoi, au lieu de se soigner soi-même en lisant des livres de médecine pour n'importe quelle maladie, il est préférable de consulter un bon médecin.

## Précautions à prendre lors du traitement

En bonne santé, les aliments de toutes les natures peuvent être consommés avec modération. Cependant, en cas de maladie, une attention particulière doit être portée à l'alimentation, qui

doit être adaptée à la nature de la personne, à sa maladie et à la saison.

Bien que la pastèque soit très bénéfique pour une personne de tempérament chaud, elle ne doit pas être consommée en hiver. Il est également important de noter que les tempéraments froids et humides sont assez similaires, tout comme les tempéraments chauds et secs (c'est-à-dire que leurs aliments et précautions sont similaires).

### **Tempérament flegmatique (humide)**

Ce tempérament est souvent lié à des troubles tels que la toux flegmatique, les maux de tête d'origine humide, la diarrhée, les mictions fréquentes, le vitiligo, certaines affections mentales, l'épilepsie, l'obésité, le blanchissement prématuré des cheveux, un besoin excessif de sommeil, la paresse, le désintérêt pour le travail, ainsi que des douleurs persistantes dans différentes parties du corps.

### **Aliments recommandés pour les personnes atteintes de troubles de type flegmatique :**

Abricots, mangues, jamboses (ou prunes de Java), graines de nigelle, graines de carvi, clous de girofle, noix de muscade,

cannelle, œufs, pois chiches noirs et blancs, graines de fenugrec, épinards au fenugrec, légumes à feuilles, margose (ou courge amer), pignons de pin, noix de cajou, pommes, piments rouges, huile d'amande, poisson, raisins secs, figues séchées, dattes, amandes, pistaches, noix, melons, pastèques, fraises, ananas, pois chiches, miel, café, thé, musc, confiture de groseille indienne (amla), et volaille. Viande de chèvre et poulet fermier (desi).

### **Tempérament colérique (chaud)**

Maladies associées à un tempérament bilieux (chaud) : Éruptions cutanées dues à la chaleur, jaunisse, ulcères buccaux, sensation de chaleur excessive, urine jaune, hypertension artérielle, rhume provoqué par la chaleur, dysenterie, crampes, leucorrhée.

### **Aliments bénéfiques pour les personnes souffrant de troubles liés au tempérament bilieux**

Calebasse (ou courge bouteille), courge ronde, courge côtelée, carottes, radis, coriandre sèche, jus de carotte, raïta de calebasse, gombo (ou okra), colocase (ou taro), chou, betterave, navets, lait, yaourt, lassi, lassi dilué, riz nature, citron doux, khichdi (plat indien à base de riz et de lentilles), prunes, phalsa (petit fruit indien), cantaloup, mûres, pastèque, sucreries, grenades,

graines de basilic, gomme adragante, tégument de psyllium, bouillie d'orge, sattu (farine de pois chiches grillés), et ambre gris.

### **Tempérament mélancolique (froid)**

Maladies apparentées au tempérament mélancolique (froid) : Essoufflement, douleurs au niveau des côtes, faiblesse musculaire, selles verdâtres, perte de dents, imperfections cutanées sur le visage, cernes sous les yeux, chute de cheveux, anémie, tremblements, aménorrhée (absence de menstruations), présence de nodules ou grosseurs, sensation de froid excessive, calculs biliaires, hypotension (basse pression artérielle), apparition de diverses tumeurs dans le corps, inflammation du foie.

### **Aliments bénéfiques pour les personnes au tempérament mélancolique :**

Margose (ou courge amer), aubergine, dattes, miel, raisins, lentilles corail, chutney de menthe avec sel et cumin, figes, amandes, noix de cajou, noix, huile d'amande, œuf, ananas, ail, litchi, curcuma, gingembre, safran, poulet fermier, viande de chèvre, et olive.

## **Tempérament sanguin (sec)**

Maladies liées au tempérament sanguin (sec) : Furoncles et boutons, sensation de chaleur dans les mains et les pieds, goût amer dans la bouche, talons et lèvres gercés, constipation chronique, toux sèche, catarrhe (inflammation des muqueuses), sciatique, douleurs articulaires, insomnie, sensation de brûlure lors de la miction, calculs rénaux et vésicaux, saignements de nez, saignements d'autres parties du corps comme des crachats sanglants, hémorroïdes sanglantes et flatulentes, et douleurs dans diverses parties du corps dues aux gaz.

## **Aliments bénéfiques pour le tempérament sanguin :**

Calebasse (courge bouteille), courges rondes, margose (courge amer), concombre, grand concombre, radis, citrouille, raïta de calebasse, halwa de calebasse, lait, yaourt, lassi, citron doux, mandarine, lentilles mungo, cardamome verte, ambre gris, et halwa de semoule préparé avec du beurre clarifié (ghee).

## **Lien entre la pluie et la mangue**

Il n'existe pas de lien scientifique établi entre la consommation de mangues avant ou après la pluie. Toutefois, il est largement répandu dans l'opinion publique que, durant la saison estivale, les mangues ne devraient être consommées qu'après les premières pluies.

Il est possible que pour les personnes de tempérament colérique (c'est-à-dire chaud), la consommation de mangues en quantités appropriées après la pluie soit bénéfique, car la chaleur diminue et l'humidité du temps augmente après la pluie. Cependant, pour les personnes ayant d'autres tempéraments, comme le froid ou l'humidité (c'est-à-dire le tempérament flegmatique), la consommation de mangues en quantités appropriées avant ou après la pluie sera toujours bénéfique.

Il est également probable que les gens consomment les mangues en plus grande quantité que les autres fruits, tout en ayant tendance à boire peu d'eau. De plus, les aliments riches en matières grasses (comme ceux préparés avec du ghee ou de l'huile) sont souvent consommés en été, ce qui peut entraîner des éruptions cutanées dues à la chaleur, tant chez les adultes que chez les enfants.

On dit aussi que les premières mangues mises sur le marché sont souvent mûries artificiellement à l'aide d'un produit chimique appelé carbure de calcium. En revanche, lorsque la saison des pluies arrive, les mangues mûrissent naturellement sur les arbres, ce qui les rend plus bénéfiques pour la santé que celles mûries chimiquement.

### 3 Traitements pour les mangues et les boutons de chaleur

1. Boire 4 à 5 cuillères d'eau de rose pure.
2. Boire du lassi dilué (c'est-à-dire moins de lait et plus d'eau) est très bénéfique.
3. Infusion de menthe et de cardamome verte.

**Méthode de préparation de l'infusion :** Faire bouillir trois cardamomes vertes et dix feuilles de menthe dans deux tasses d'eau. Lorsqu'il ne reste plus qu'une tasse d'eau, filtrez-la et buvez-la.

La consommation de ces produits en même temps que celle de mangues sera bénéfique pour la protection contre les boutons de chaleur. **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**

### Traitement spirituel de l'hypertension artérielle

Récitez “ **يَا سَلَامُ** ” (c'est-à-dire, Ô Celui Qui accorde la paix) 111 fois et soufflez sur vous-même ou soufflez sur de l'eau et buvez-la. De même, en récitant “ **يَا سَلَامُ** ” en marchant, en se déplaçant, en s'asseyant ou en se tenant debout, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**, on atteindra la

paix dans les deux mondes. Cette litanie est bénéfique pour toutes les maladies. <sup>1</sup>

### Traitement spirituel pour faciliter le sommeil

Si vous ne pouvez pas dormir, récitez 11 fois “ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ” et soufflez sur vous-même. **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**, vous vous endormirez. <sup>2</sup>

### Remède à base de plantes pour réguler la pression artérielle, stopper la dépression et favoriser le sommeil

Ingrédient	Quantité
Gul Surkh (rose rouge)	6 grammes
Fenouil	6 grammes
Coriandre sèche	6 grammes

---

<sup>1</sup> Madani Panj Sūrah, p. 283, abrégé ; Malfuzāt-e-Ameer e Ahl e-Sunnat, vol. 5, p. 35

<sup>2</sup> Bimār ‘Abid, p. 26

## Traitement spirituel et médical

Ushtukhuddus <sup>1</sup>	6 grammes
Bois de santal blanc	3 grammes
Cardamome verte	5 pièces

Faites bouillir tous les ingrédients dans un verre d'eau et, lorsqu'il ne reste plus qu'une tasse, filtrez et buvez. (Mode d'emploi : tous les jours, à jeun, le matin et au coucher).

### Impossibilité de dormir en raison de douleurs, etc.

Si vous n'arrivez pas à dormir à cause de douleurs ou d'autres raisons, récitez “لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ” en abondance près de la personne, **إِنَّ** **عَزَّوَجَلَّ** الله، cela la fera dormir, et par la miséricorde d'Allah **عَزَّوَجَلَّ**, le malade se rétablira rapidement. (Veillez à ce que la personne n'entende pas le son de la récitation). <sup>2</sup>

### Pour un meilleur sommeil

---

<sup>1</sup> Lavandula stoechas selon l'identification botanique, éventuellement appelée aussi lavande française/espagnole.

<sup>2</sup> Bimār ‘Abid, p. 26

Masser quotidiennement la tête avec de l'huile d'amande au moment du coucher et boire une cuillerée mélangée à du lait.

إِنْ شَاءَ اللَّهُ , cela sera bénéfique. Ce traitement est bénéfique non seulement pour le sommeil, mais aussi pour la sécheresse de la tête et de la peau. En outre, il protège contre les boutons de chaleur et améliore le fonctionnement du système digestif. إِنْ شَاءَ اللَّهُ

Ingrédient	Quantité
Huile d'amande	100 grammes
Huile de courge	100 grammes
Huile de laitue	100 grammes
Huile de Coriandre	100 grammes

**Mode d'emploi :** Massez doucement la tête au coucher. Vous pouvez acheter une huile toute prête auprès d'une bonne marque, ou bien préparer votre propre huile en mélangeant et

Traitement spirituel et médical

en extrayant les ingrédients suivants (à raison d'un demi-kilogramme chacun) :

1. Amandes
2. Pulpe de calabasse (courage bouteille)
3. Pulpe de laitue
4. Graines de coriandre séchées

### Traitement spirituel pour les troubles de la tête

أُسْكُنْ سَكَنُتُكَ بِالَّذِي لَكَ مَا فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهُوَ السَّيِّئُ الْعَلِيْبُط

Celui qui souffre de maux de tête ou ressent des vertiges doit poser sa main sur la zone douloureuse de la tête et réciter ces paroles sept fois, puis souffler sur sa tête.

Une sœur en islam peut poser elle-même la main sur la partie douloureuse de sa tête, et son maḥram ou son époux peut réciter et souffler sur sa tête. **إِنْ شَاءَ اللهُ**, Le mal de tête disparaîtra, et tout trouble lié à la tête sera guéri. Cependant, pour les affections liées à la tête, il est nécessaire de pratiquer

cet acte de manière continue pendant sept jours, à la même heure chaque jour (par exemple, chaque jour à midi).<sup>1</sup>

### Remède pour guérir les troubles de la tête

Ingrédient	Quantité
Coriandre séchée (graines)	100 grammes
Fenouil	100 grammes
Graines de calabasse	100 grammes
Graines d'Amandes	100 grammes
Racine de valériane	50 grammes
Graines de laitue	50 grammes

---

<sup>1</sup> Madanī Panj Sūrah, p. 283, abrégée

#### Traitement spirituel et médical

Cardamome verte	50 grammes
Misri (Sucre cristallisé)	100 grammes

Broyez tous les ingrédients et consommer une cuillère à soupe avec de l'eau ou du lait à jeun, le matin et le soir, ou simplement deux cuillères à soupe mélangées avec du lait au coucher. (Si vous êtes diabétique, n'ajoutez pas de Misri).

#### Remède pour la vue, le mental, la faiblesse des yeux et pour améliorer la mémoire

Ingrédient	Quantité
Graines de calebasse	100 grammes
Graines d'Amandes	100 grammes
Fenouil	100 grammes

Broyez tous ces ingrédients et conservez-les. Consommez 2 cuillerées mélangées à du lait au coucher. Cette poudre est bénéfique pour la vue, les faiblesses mentales et cérébrales, la faiblesse des yeux et la mémoire.

### Traitement spirituel des douleurs corporelles

Récitez “ يَاغْفِرُ ” (c-à-d, Ô Indépendant de toutes choses) en marchant, en bougeant, en s'asseyant ou en se tenant debout, si vous avez mal à la colonne vertébrale, aux genoux, aux articulations ou à n'importe quel autre endroit du corps **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**, la douleur s'atténuera. <sup>1</sup>

**Un remède très bénéfique pour le diabète, l'obésité, le foie gras, la perte de poids, l'excès de graisse, les douleurs articulaires, les maladies de la peau, les démangeaisons, les furoncles, les boutons, les ballonnements et les troubles digestifs**

Ingrédient	Quantité
------------	----------

---

<sup>1</sup> Madanī Panj Sūrah, p. 269

#### Traitement spirituel et médical

Courge amer / Karela	50 grammes
Pulpe d'aloé vera	25 grammes
Gingembre	3 grammes
Citron	Un demi morceau
Feuilles de menthe	15 pièces
Poivre noir	3-5 grains

Broyez tous les ingrédients dans 2 verres d'eau et buvez quotidiennement à jeun le matin pour de meilleurs résultats, ou consommez de petites quantités deux fois à n'importe quel moment.

#### **Remède contre les boutons de chaleur**

Faites tremper 11 fruits de jujube (un fruit sucré comme une baie) pour les adultes, et 5 à 7 pour les enfants, dans un verre ou

un demi-verre d'eau pendant la nuit. Filtrez le tout le matin et buvez à jeun.

إِنْ شَاءَ اللَّهُ cela sera bénéfique pour les boutons de chaleur ainsi que pour l'hypertension artérielle.

### Pour les patients diabétiques

Faites tremper environ 10 morceaux de “ Paneer Booti (Withania coagulans) ” dans un ou deux verres d'eau pendant la nuit. Filtrez et buvez cette eau le matin. إِنْ شَاءَ اللَّهُ Cela sera bénéfique pour le diabète.

### Un remède bénéfique contre l'excès de mucosités

Ingrédient	Quantité
Sapistan (prune assyrienne)	250 grammes
Jujube	250 grammes
Graines de coing	60 grammes

Traitement spirituel et médical

Broyez grossièrement les trois ingrédients et mélangez-les, puis conservez-les.

Chaque jour, faites tremper 2 cuillères dans un verre d'eau pendant une nuit.

Le matin (à jeun), faites bouillir jusqu'à ce qu'il ne reste plus que la moitié de l'eau, puis filtrez et buvez. Cette boisson est bénéfique pour l'évacuation des mucosités.

### **Les bienfaits de la courge amère**

La courge amère, du fait de son tempérament, est sèche et chaude. Elle possède d'innombrables bienfaits, tels que la purification du sang. Elle est bénéfique pour les affections cutanées telles que les furoncles, les boutons et les démangeaisons.

Elle est particulièrement utile aux personnes de tempérament flegmatique.

Elle est bénéfique pour le diabète, la malaria, les vers intestinaux, le choléra, le foie gras, la perte d'appétit, la paralysie, les douleurs articulaires, les calculs biliaires et la faiblesse des intestins et de l'estomac. Toutefois, les personnes au tempérament chaud ne doivent pas en faire un usage excessif.

## Jus de courge amère

Le jus de courge amère ne doit pas être consommé en continu. Il est conseillé de le boire pendant trois jours, puis de faire une pause de trois jours, ou de le boire pendant cinq jours, puis de faire une pause de trois jours, car l'utilisation continue d'un médicament à tempérament unique n'est pas bénéfique. Les personnes dont le tempérament est sec ou chaud doivent surtout l'utiliser avec des pauses, sinon leur tempérament deviendra excessivement chaud ou sec.

L'ajout d'un demi-citron ou d'une ou deux pincées de poivre noir au jus de courge amère en augmentera les bienfaits. إِنْ شَاءَ اللَّهُ

## Remède pour la santé et une longue vie (Incident)

On raconte que dans les temps anciens, une personne vivait très longtemps. Lorsqu'on lui demanda quel était le secret de sa longue vie, elle répondit : “ Lorsque nous cuisinons de la nourriture, nous la cuisons bien, et lorsque nous mangeons de la nourriture, nous la mâchons bien, et nous arrêtons de manger avant que l'estomac ne soit plein. ”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> (Bustân ul- 'Ārifin, p. 89)

## Un excellent remède pour éviter les maladies

Chers frères en Islam, si vous mangez et buvez selon la Sounnah pour gagner l'agrément d'Allah **عَزَّوَجَلَّ**, vous serez protégés contre de nombreux types de maladies. Évitez d'abuser des aliments difficiles à digérer et consommés au gré des envies, tels que les pizzas, les parathas, les fast-foods, les hamburgers, le shawarma, etc. Ne buvez pas non plus d'eau glacée, de boissons froides, de sodas colorés, etc.

Prenez l'habitude de marcher un peu et de faire des exercices légers. **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** votre estomac restera sain. L'estomac est le siège de maladies, et la prévention est l'essence même de toute médecine. Si vous parvenez à garder votre estomac en bonne santé et à éviter la malbouffe, vous serez protégé contre de nombreux problèmes, notamment l'hypercholestérolémie, le diabète, l'hypertension artérielle, le foie gras, etc.

Les Médecins disent qu'environ 80 % des maladies sont dues à des problèmes d'estomac.

Pour obtenir des informations sur la bonne santé dans l'intention de gagner en force pour l'adoration, lisez les livrets suivants de Maktaba-tul-Madinah : “ Kabab Samosay ”, “ Méthode pour perdre du poids ” Chapitre : “ Pait Ka Qufl-e-Madīnah ” de Faizān-e Sunnat Vol. 1, et le livre “ Gharaylū ‘Ilāj ” (Remèdes maison).

Ces ouvrages peuvent être téléchargés gratuitement sur le site web de Dawat-e-Islami : [www.dawateislami.net](http://www.dawateislami.net).

L'expérience est une condition préalable, et la prévention équivaut à cent remèdes.

### Aucun traitement n'est certain

Comme le disent souvent les chercheurs : **الْعِلَاجُ رُمَى السَّهْمِ فِي الظُّلُمَاتِ**, ce qui signifie : “ Le traitement est comme tirer des flèches dans l'obscurité. ” L'implication est que, quel que soit le traitement, la guérison est spéculative et n'est pas certaine. Ceux qui affichent des slogans tels que “ traitement Garanti ” devraient faire preuve de prudence en formulant de telles affirmations en écrivant de telles phrases, parce que la guérison est **مِنْ جَانِبِ اللَّهِ** (c'est-à-dire de la part d'Allah **عَزَّوَجَلَّ**), et la guérison ne se produira que si Allah **عَزَّوَجَلَّ** le veut. S'Il ne le veut pas, le médicament peut également ne pas avoir l'effet désiré, tout comme de nombreux incidents de médicaments réagissant négativement sont entendus quotidiennement, et parfois même publiés dans les journaux. Notre attention doit être uniquement dirigée vers Allah **عَزَّوَجَلَّ**, et nous devons continuer à l'Invoquer.

**نَسْتَعِظُ اللَّهَ الْعَظِيمَ** signifiant “ Nous demandons le bien-être à Allah **عَزَّوَجَلَّ**. ”

Traitement spirituel et médical

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

## Les remèdes non vérifiés peuvent être dangereux

Souvenez-vous ! Se soigner à l'aide de remèdes trouvés dans des livres ou suggérés par d'autres peut être risqué. Il est fortement recommandé de ne pas utiliser un remède proposé dans ce livret sans consulter votre médecin — même si ce remède semble convenir à votre maladie. Les tempéraments naturels des gens sont différents. C'est pourquoi votre médecin personnel, qui connaît votre état physique, est le mieux placé pour déterminer quel remède vous conviendrait ou non. Donner des traitements dans un livre est une chose ; traiter un patient particulier en est une autre.



978-969-722-832-4



01082573



**Dawate Islami France**

19 rue de Paris, 93380 Pierrefitte-sur-Seine, France

Tel : +33 6 58 94 83 51

Web: [www.maktabatulmadinah.com](http://www.maktabatulmadinah.com) | E-mail: [french.translation@dawateislami.net](mailto:french.translation@dawateislami.net)