

La miel: panacea en el Islam

Su uso tradicional islámico es como remedio tanto curativo como preventivo

Salud - 30/09/2009 10:11 - Autor: Abdelalim Lara - Fuente: [Musulmanes Andaluces](#)

Etiquetas: [miel](#), [salud](#), [medicina natural](#)



Las milagrosas propiedades de la miel se encuentran bellamente expresadas en el Corán.

Introducción

Las primeras evidencias del consumo de la miel aparecen en pinturas rupestres del Mesolítico, unos 6.000 años a.C. Es precisamente en España, en la Cueva de La Araña (Bicorp, Valencia), donde se encuentra la escena, única en el mundo, de la recolección de la miel, la más antigua conocida hasta el momento. Los primeros documentos escritos son obra de los sumerios en Mesopotamia y datan de unos 2.500 años a.C.; a este pueblo se deben, también, las primeras evidencias de uso como medicamento.

Todas las escrituras sagradas han descrito los beneficios de la miel. En los relatos de las civilizaciones china, griega y romana también se cuentan sus virtudes. Los antiguos egipcios la utilizaban como conservante, para embalsamar a los muertos. Según un papiro de Tebas escrito en 1870 a.C., los egipcios alimentaban y curaban a sus hijos con miel.

Las escrituras sagradas hindúes, compiladas alrededor de 1500 a.C., ya contenían

referencias a la miel. Los hindúes creían que comer miel ayudaba a mantener una buena salud. Según las creencias hindúes, Krishna era representada como una abeja.

El folklore celta y galés contiene muchas referencias a la dulce sustancia.

En la Biblia también es mencionada la miel, en el Libro de los Proverbios del Rey Salomón, en el Éxodo, en el Libro de Samuel, en el Génesis, en el libro de Ezequiel, en los Salmos, en el libro de Job, en el libro de los Jueces, en el libro de Jeremías, el Eclesiastés, etc.

La miel ha jugado un importante papel en las ceremonias de los nacimientos, las bodas y los funerales de la mayoría de las naciones antiguas y en muchas razas primitivas hasta nuestros días.

Entre los babilonios, los persas, los egipcios y los hebreos, la miel y la leche eran los primeros alimentos que tocaban los labios del recién nacido.

En los rituales del nacimiento entre los hindúes, tras nacer un niño y una vez separado el cordón umbilical, el padre toca los labios de su hijo con miel que saca de un vaso de oro y la aplica con una cuchara de oro mientras le da el nombre al niño.

El origen de la frase “luna de miel” es muy curioso: según costumbres antiguas, los novios comían y bebían miel durante las primeras cuatro semanas de su vida matrimonial.

La miel ha ocupado un lugar prominente en la medicina tradicional a lo largo de la historia. Los antiguos egipcios, los asirios, los chinos, los griegos y los romanos utilizaban la miel para tratar heridas y enfermedades intestinales. Hipócrates la utilizaba de diferentes maneras.

En los papiros de Eberts y Smith, que datan de antes del año 1500 a.C. ya se aconsejaba tratar con miel las heridas.

Hipócrates, en su obra "Consideraciones sobre el tratamiento de las heridas", recomienda curarlas con miel.

Avicena, en su libro "Canon de la medicina", escribe sobre la eficacia de la miel en el tratamiento de las úlceras profundas infectadas.

Hipócrates y Avicena señalaban las propiedades de la miel para otorgar a la piel del rostro matices de frescor y juventud.

En Egipto la miel de abejas era considerada como uno de los remedios más eficaces para curar las numerosas afecciones de los ojos, como lo demuestra el papiro descifrado por Eberts. Avicena recomendaba miel con jugo de cebolla, trébol y grama para el tratamiento de las enfermedades de los ojos, señalando que aclaraba la opacidad de la vista.[1]

El Islam describe el Jardín del Paraíso (Yanna) como un lugar prometido donde los fieles disfrutarán de arroyos de agua y leche incorruptibles, y miel pura[2].

Corán

Precisamente la sura 16 del Corán lleva el nombre del insecto productor de la miel, la

abeja, por las dos aleyas (68 y 69) que hablan de ella. En la aleya 69 es donde aparece la referencia de la miel como sustancia curativa, aunque sin especificar sus indicaciones terapéuticas.

(68) Y tu Señor ha inspirado a la abeja: Establece tu morada en las montañas y en los árboles, y en lo que [los hombres] construyan [para ti a modo de colmenas]; (69) y luego come de toda clase de frutos, y sigue con humildad los caminos señalados para ti por tu Señor. De su vientre sale un líquido de colores variados, que contiene una cura para los hombres. ¡Ciertamente, en todo esto hay un signo para gente que reflexiona!

Sura 16: An-Nahl (La Abeja)

Los especialistas en Medicina Profética (tibb nabawi)[3] han comentado que si la aleya hubiera dicho “que contiene LA curación para la humanidad”, entonces se trataría de la panacea universal, es decir, la curación para todas las enfermedades; sin embargo, según otros comentaristas[4], el uso del indefinido denota mayor énfasis en lugar de significar que sólo se refiera a ‘algunas curas’ y no a todas.[5]

También hay que señalar que esta última aleya es la única en el Corán donde se hace alguna referencia a la posibilidad de un remedio para la humanidad. En ninguna otra parte del Corán hay nada escrito sobre remedios para enfermedades.

Por lo tanto, concluimos que la miel es el remedio por excelencia en el Islam, extremo que podremos confirmar ampliamente en los hadices.

Las propiedades de la miel aparecieron en el Corán y en los hadices hace unos 1400 años.

Hadices

Así como en el Corán prácticamente no existe ninguna orientación sobre remedios curativos, excepto la pequeña mención del uso de la miel (sin indicaciones terapéuticas concretas) en la aleya (16: 69) ya comentada, en los hadices se desarrolla bastante este tema. En la colección de hadices del Imam al-Bujârî una sección entera es dedicada a la Medicina (Libro 71); indudablemente algunos de esos hadices son conjeturales (zannî), pero son interesantes en su conjunto, y en especial algunos que se repiten con pocas variantes; además de esa sección, hay que tener en cuenta varios hadices incluidos en otras secciones de la misma colección de al-Bujârî, que tienen implicaciones médicas. En otras colecciones de hadices (Sahih Múslim, Abû Dawûd, at-Tirmîdzî, an-Nasâî, Ibn Mâya, etc.) las referencias son más escasas.

El Profeta (s.a.s.) dijo: “Haced uso de los dos remedios: la miel y el Corán.”[6]

Las opiniones difieren, tal como hemos empezado a discutir en el apartado anterior.

Ibn Mas’ud, comentado por al-Khazin[7], dijo:

La miel es un remedio para todas las enfermedades (¿físicas o externas?) y el Corán es un remedio para lo que está (escondido) en los pechos (¿las enfermedades mentales, las pasiones del alma?); por lo tanto, te recomiendo ambos remedios, el Corán y la miel.

Este mismo hadiz en otra traducción dice: “Tenéis dos remedios: el Corán y la miel. El Corán es un remedio para el espíritu y la miel lo es para cualquier enfermedad.”[8]

Y en otra versión es Sayidina Abdullah ibn Abbas quien proveyó el hadiz, “Tenéis fuentes de curación y remedios – el Corán y la miel.”

Parecería, pues, que los hadices orientan hacia un remedio universal (panacea) para todas las enfermedades propiamente dichas (desde el punto de vista médico), que sería la miel, y otro remedio universal para las todas las ‘enfermedades espirituales’ o afecciones del alma, en referencia a las aleyas “sanará los pechos de aquellos que creen” (9: 14) y “una cura para todo [mal] que pueda haber en los corazones de los hombres” (10: 57), entre las que los exégetas mencionan la duda, la hipocresía, el desacuerdo, la disensión, la sospecha, la corrupción, la ignorancia, etc.; este último remedio ‘espiritual’ sería el Corán, en forma de recitación o invocación. Aunque también el Corán es considerado y utilizado para la curación de las enfermedades como tales.[9]

El Profeta (s.a.s.) dijo: “La curación está en tres cosas: un trago de miel, las ventosas y marcar con fuego (cauterizar). Pero prohíbo a mis seguidores el marcar con fuego (la cauterización).”[10]

Un hadiz señala una tradición que dice, “Si se usa (la miel) al menos tres veces al mes por la mañana temprano, quien la use permanecerá libre de enfermedades.” Otra variante de este hadiz, de boca de Abu Huraira, dice “A quienquiera que coma miel tres veces al mes, no le ocurrirá nada grave.”[11]

Aquí leemos la mención de la miel, no sólo como remedio curativo sino también como remedio preventivo.

Se cuenta que Al-Hasan al-Basri odiaba usar otras medicinas que no fueran hechas con miel o leche.[12]

Algunos hadices son más específicos en cuanto a las indicaciones terapéuticas de la miel.

El Profeta (s.a.s.) habló de la curación que proporciona la miel en una pequeña variedad de enfermedades, entre ellas los trastornos gastrointestinales, de los que cuenta en un hadiz narrado por Abu Said Al-judri:

“Un hombre vino al Profeta (s.a.s.) y le dijo, “Mi hermano tiene un malestar abdominal”. El Profeta (s.a.s.) le dijo “Que beba miel”. El hombre regresó por segunda vez y el Profeta le dijo de nuevo “Que beba miel”. Volvió por tercera vez y el Profeta le dijo “Que beba miel”. Regresó una vez más y le dijo “Ya he hecho esto”. Entonces el Profeta respondió, “Allah ha dicho la verdad, pero la barriga de tu hermano miente. Que beba miel”. Así pues le hizo beber miel y se curó.”[13]

En otra variante de este hadiz se refiere al tratamiento de la diarrea[14], con la misma pauta de prescripción; variante que también es narrada por Abu Said[15].

En ambos hadices la frase “la barriga de tu hermano miente” debe referirse a la insuficiencia de tomar miel sólo una o dos veces, cuando su repetición condujo a la curación, tras la prescripción de más miel por parte del Profeta (s.a.s.).

Algunos comentaristas[16] han sostenido que esta frase “Allah ha dicho la verdad, pero la barriga de tu hermano miente” se refiere directamente a las palabras de Allah en la aleya del Corán “que contiene una cura para los hombres”.

Sunna

Hay muchos hadices que cuentan lo mucho que le gustaba la miel y las cosas dulces al Profeta (s.a.s.). El modelo de hadiz siempre es el mismo:

‘Aisha narró que al Profeta (s.a.s.) le gustaban mucho las sustancias comestibles dulces y la miel.[17]

El consumo de miel que hacía el Profeta (s.a.s.) parece que era diario.

Según unas fuentes, el Profeta Muhammad (s.a.s.) tomaba miel por la mañana temprano, al mediodía y por la tarde, cuando su estómago estaba vacío[18]. Según otras versiones, tomaba una taza de miel con agua (hidromiel) diariamente con el estómago vacío (¿se refiere por la mañana en ayunas?)[19]

Los hadices también informan de los remedios que utilizaban los Compañeros (Sahaba) del Profeta (s.a.s.)

Nafi’ narraba que si Ibn ‘Umar se hacía una herida o cualquier otra lesión, siempre se ponía miel en el lugar de la lesión y recitaba esta aleya [Corán 16: 69, segunda oración]. En otra traducción, Nafi’ dijo que para Ibn ‘Umar no había más medicamento que la miel, hasta el punto que se la aplicaba sobre la úlcera y sobre los forúnculos, y decía que Allah había indicado que en la miel estaba el remedio de la gente.[20]

Ibn ‘Umar también usaba ruqya[21] en caso de picadura de escorpión.[22]

El mismo ‘Umar Ibn al-Jattab, cuando fue requerido por la gente de Ash-Sham para obtener remedio para el mal aire y la pesadez de su tierra, lo primero que les recomendó fue beber una preparación de miel.[23]

Características y componentes

La miel es un producto natural, saludable, sin contaminantes, fácilmente digestible y muy energético.

Es un conservante natural. El efecto conservativo de la miel se debe a su baja concentración de agua y es idéntico al que permite la prolongada conservación de los dulces y de las frutas en almíbar donde el alto contenido en azúcar disminuye el contenido de agua.

Los traslados de cuerpos humanos en la antigüedad se hacían sumergidos en miel para evitar su descomposición; de ahí también su uso para los embalsamamientos de cadáveres en el Antiguo Egipto.

La miel es higroscópica (capacidad de absorber y exhalar la humedad), por lo que el añadir una pequeña cantidad a panes y pasteles hace que éstos endurezcan más lentamente. Las levaduras aerotransportadas no pueden prosperar en la miel debido a la baja humedad que contiene. La humedad es un componente fundamental para la conservación de la miel.; mientras el porcentaje de humedad permanezca por debajo

de 18% nada podrá crecer en ella; por encima de ese valor pueden aparecer procesos fermentativos.

Se difunde rápidamente a través de la sangre. Acompañada de agua templada, la miel se difunde en la corriente sanguínea en siete minutos.[24]

Los azúcares y el agua representan los componentes químicos principales de la miel (> 95%). Los azúcares (carbohidratos) representan la porción más grande de la composición de la miel (95-99% de sólidos de la miel). El contenido en minerales es muy pequeño; los más frecuentes son calcio, cobre, hierro, magnesio, manganeso, zinc, fósforo y potasio. Los lípidos y las proteínas son prácticamente inexistentes, aunque están presentes alrededor de la mitad de los aminoácidos existentes, y algunos ácidos orgánicos (ácido acético, ácido cítrico, entre otros). Las vitaminas del complejo B, vitamina C, y ocasionalmente A, D, E y K, se encuentran en muy pequeñas cantidades. Contiene también enzimas, granos de polen, levaduras y almidón. La miel posee una variedad considerable de antioxidantes (flavonoides y fenólicos)[25].

Un cucharón de miel aproximadamente provee unas 60 calorías, y contiene 11g de carbohidratos, 1mg de calcio, 0,2mg de hierro, 0,1mg de vitamina B y 1mg de vitamina C. 1kg de miel aporta unas 320 kcal.

Propiedades medicinales

Desde la antigüedad se le han atribuido a la miel muchas virtudes curativas, que la ciencia moderna ha empezado a descubrir en tiempos relativamente recientes.

Algunas de sus propiedades se relacionan a continuación:

- **Nutritiva:** contiene carbohidratos, proteínas, lípidos, enzimas y vitaminas.
- **Bajo nivel calórico:** comparada con la misma cantidad de azúcar (de remolacha o caña), da al cuerpo 40 % menos de calorías, unas 3,4 kcal/g; brinda mucha energía a la persona sin aumentar de peso.
- **Edulcorante:** adecuada para los diabéticos, y para las personas con sobrepeso por su bajo nivel calórico; tiene una capacidad endulzante igual o ligeramente superior al azúcar.
- **Dinamógena, energética, tónica:** (en consumo diario) por su contenido en azúcares de fácil digestión (glucosa, fructosa, sacarosa) reduce el cansancio; aumenta la resistencia a la fatiga física e intelectual; es una mejor alternativa al uso de la cafeína; fortalece el cuerpo contra el estrés; indicada en casos de anemia, convalecencia, gente mayor.
- **Antioxidante:** contiene sustancias antioxidantes, que permiten una mejor circulación sanguínea y un mayor aporte de oxígeno a ciertas zonas corporales como el cerebro, mejorando su funcionamiento.
- **Aplicaciones en Cosmética:** por sus propiedades calmantes, demulcentes, antiinflamatorias, epitelizantes, emolientes, hidratantes, refrescantes, tonificantes, astringentes y suavizantes.
- **Cardioestimulante:** como suministro de glucosa fácilmente asimilable es favorable para el miocardio; aumenta la estamina.
- **Vasoprotectora:** ayuda a la producción y a la depuración de la sangre; tiene

efectos positivos en la regulación y facilitación de la circulación sanguínea; también funciona como protectora frente a los problemas capilares y a la arteriosclerosis.[27]

- Cicatrizante: acelera la cicatrización y previene la infección de las heridas.
- Orexígena: estimula el apetito, aperitiva (abre el apetito).
- Digestiva: favorece la asimilación y digestión de otros alimentos.
- Laxante: su contenido en ácidos grasos estimula el peristaltismo intestinal.
- Antidiarreica: por su acción bactericida sobre muchos microorganismos enterógenos (Salmonella, E. coli, Shigella, Vibrio cholera).
- Antiinflamatoria: uso tradicional de la miel con limón para el dolor de garganta; la miel hace una capa en la garganta y reduce su irritación[28].
- Antitusígena, expectorante: por su capacidad de diluir las secreciones bronquiales y mejorar la función del epitelio bronquial[29].
- Antimicrobiana (bactericida, fungicida, antivírica): experimentos realizados enseñan que esa propiedad aumenta al doble cuando se la diluye con agua. Es muy interesante tener en cuenta que las abejas recién nacidas en las colonias son alimentadas con miel diluida por las abejas responsables de su supervisión, como si conocieran esta característica de la miel.[30]Las investigaciones han demostrado que la miel bloquea el crecimiento de las bacterias orales[31].
- Antialérgica: por el contenido en polen de la miel no refinada, su uso continuado a largo plazo puede producir tolerancia al polen.

Por todas estas propiedades la miel se puede utilizar, entre otras indicaciones terapéuticas, en el tratamiento de:

- Esfuerzos deportivos: para antes y después de un esfuerzo físico, para la recuperación tras esfuerzo y para los esfuerzos prolongados; para aumentar la resistencia física
- Heridas: heridas de todo tipo, quemaduras, heridas quirúrgicas
- Enfermedades cutáneas: úlceras de todo tipo (úlceras de decúbito, úlceras del pie diabético, etc.), heridas, contusiones, dermatitis seborreica (caspa)
- Enfermedades gastrointestinales: hiperacidez, dispepsia, úlceras gastroduodenales, dolor de estómago, hemorroides, estreñimiento crónico, diarrea del viajero, gastroenteritis aguda
- Enfermedades ginecológicas
- Enfermedades infecciosas: gastroenteritis, nefritis, laringitis, infecciones del tracto urinario, infecciones oculares
- Enfermedades oculares
- Alergias primaverales
- Astenia, anorexia, malnutrición
- Deshidratación: en la forma de hidromiel (miel diluida con agua)
- Artritis, reumatismo o calambres musculares: por su aporte de potasio la miel ayuda a sobrellevar mejor esas dolencias

Para más información sobre las posibilidades terapéuticas de la apiterapia[32] en general y también de las propiedades terapéuticas de la miel en particular:

<http://www.apitherapy.com/diseases.php>

<http://www.apitherapy.org/>

http://www.apijuneda.com/index_archivos_/informes/Propiedades%20curativas%20de%20la%20miel.doc

<http://www.islamicsites.com/honey.asp>

<http://www.yementimes.com/article.shtml?i=932&p=health&a=2>

<http://www.islamicmedicine.org/food.htm#honey>

Usos como remedio casero

- Para curar el catarro y la gripe: tomar al acostarse una taza de leche caliente con miel y zumo de limón.
- Como tónico general: tomar un vaso de leche caliente al que se le añaden tres cucharadas de miel y un huevo batido.
- Para evitar los resfriados y la tos bronquial: se recomiendan las infusiones de miel con limón.
- En caso de gargantas irritadas: mezclar dos cucharadas soperas de miel, dos de glicerina, una de zumo de limón y una gota de jengibre; mantener esta mezcla caliente y tomarla cada dos horas.
- Para relajarse y conciliar el sueño: tomarse antes de acostarse un vaso de leche caliente con miel.
- En caso de quemaduras, la aplicación de miel ayudará a aliviar el dolor y a detener la formación de ampollas.
- Para ayudar a la curación de cualquier tipo de heridas, en aplicación local.
- En las afecciones dentales: hacer gárgaras de infusión caliente de tomillo con zumo de limón y miel.
- En aplicación local para pieles ásperas y grietas en las manos.
- Para la afonía: gárgaras, cuatro veces al día, de miel de abeja con zumo de limón y una pequeña cantidad de agua tibia.
- Para los dolores de la dentición infantil: una cucharadita de miel antes de acostarse.

Precauciones

- Prevención del botulismo infantil

Desde los años ochenta se sabe que el consumo de miel puede ser perjudicial para los bebés, porque podrían adquirir el botulismo infantil, enfermedad que puede llegar a ser grave, incluso mortal, si no se instaura un tratamiento a tiempo, aunque lo normal es que se presente una recuperación completa cuando se descubre la enfermedad en forma temprana y se brinda el tratamiento específico (inmunoglobulina botulínica) y el complementario (nutrición apropiada, vías respiratorias libres). Los antibióticos no parecen ayudar al bebé a mejorar más rápidamente y no son necesarios.

Esta enfermedad fue reconocida desde 1976 y es una infección intestinal debida a una neurotoxina producida por una bacteria anaerobia formadora de esporas llamada *Clostridium botulinum*.

Las esporas del *Clostridium botulinum* son muy comunes en la naturaleza, se encuentran en el suelo, que es su hábitat natural. Las esporas en sí mismas no son tóxicas, pero al germinar liberan una toxina que se absorbe en la sangre y puede provocar la enfermedad.

El botulismo infantil se presenta cuando las esporas germinan y producen la toxina en el tracto digestivo de los bebés, quienes al tener aún inmadurez de su flora intestinal son susceptibles al desarrollo de la bacteria y a la producción de la toxina. Dichas esporas son inofensivas para los adultos, debido a su acidez estomacal.

Entre los factores de riesgo del botulismo infantil se han descrito la ingestión de miel en los bebés, permanecer alrededor de tierra contaminada y tener menos de una deposición al día durante un período de más de dos meses.

La mayoría de los casos ocurren en los primeros 6 meses de edad.

El botulismo infantil también se ha asociado al síndrome de muerte súbita del lactante. Muchos bebés que han fallecido supuestamente por el síndrome de muerte súbita del lactante, en realidad han muerto por botulismo infantil.

La miel, como cualquier otro alimento de origen animal o vegetal, puede transportar esas esporas. Las esporas del botulismo son de las pocas bacterias que sobreviven en la miel. Por eso, el consumo de miel o cualquier alimento crudo o mal procesado supone un riesgo para los bebés. Se cree que la miel se contamina con las esporas del botulismo por la tierra, por el ambiente y, posiblemente, por el polen y néctar descompuesto que llevan las abejas obreras.

Los procedimientos convencionales para destruir las esporas en la miel alteran sus características haciendo que ésta no sea agradable para el consumo humano.

A pesar de todo hay autores que ponen seriamente en duda el riesgo del consumo de la miel por parte de los bebés, y algunos estudios contradicen la relación entre botulismo infantil y consumo de miel en niños menores de un año[33].

De hecho, los casos de botulismo en bebés por consumo de miel son escasísimos y ninguno se ha dado en España. Según algunas estadísticas, el 59.2% de los casos de botulismo infantil en Europa tienen el antecedente de que se les dio miel.

Por ahora, sin poder tener una evidencia suficiente, parece razonable, como prevención del botulismo, no incluir la miel en la dieta de bebés de menos de 12 meses de edad y desaconsejar la práctica de algunos padres de dar a su bebé el chupete impregnado de miel.

A principios de los años ochenta, la FDA (Food and Drug Administration) de los Estados Unidos encontró esporas de botulismo en productos comerciales de jarabe o almíbar de maíz, pero el Centro de Control de Enfermedades (CDC) dictaminó que el riesgo era solamente para los bebés menores de dos meses y que no había ningún riesgo de botulismo en otras edades.

Poco después, se cambiaron los procedimientos de elaboración del jarabe y desde entonces en las monitorizaciones periódicas no se han encontrado esporas en estos productos. La evidencia actual es insuficiente para recomendar que no se den estos jarabes.

- Prevención de alergias

Si se conocen alergias específicas a determinadas plantas, hay que asegurarse que la miel usada no esté elaborada a partir de esas plantas.

Las personas alérgicas a las picaduras de abejas tienen que ir con cuidado también al usar otros productos de la abeja, como el polen, el propóleo o la jalea real.

Conclusión

La miel es el remedio por excelencia en el Islam, teniendo la consideración práctica de una panacea, es decir, de un remedio útil en prácticamente todas las enfermedades del ser humano, al menos en las enfermedades físicas o corporales, no así en las enfermedades mentales.

Su uso tradicional islámico es como remedio tanto curativo como preventivo.

Es aconsejable su consumo diario, tal como lo practicaba el Profeta (s.a.s.).

El consumo de miel es beneficioso a cualquier edad, con ciertas dudas con respecto a los bebés de menos de 12 meses; a esa edad, con los conocimientos actuales, es preferible evitarla.

La miel es ampliamente accesible en la mayoría de comunidades, pero sus potenciales medicinales permanecen muy infrutilizados. Su modo de acción es totalmente desconocido y sus propiedades terapéuticas requieren mayor comprobación.

Las milagrosas propiedades de la miel, tan bellamente expresadas en el Corán y la Sunna hace catorce siglos, se enfrentan con la desidia de la ciencia moderna para aceptar, investigar y explotar este remedio tradicional.

Referencias

[1] www.apijuneda.com/index_archivos_/informes/Propiedades%20curativas%20de%20la%20miel.doc

[2] Corán 47: 15

[3] Además también An-Nawawi (Commentary on Muslim, Kitab al-salam)

[4] Al-Baydawi

[5] http://www.mail-archive.com/msa_ec@listbot.com/msg00119.html

[6] Según Tirmidhi, Ibn Maja y Baihaqi. Según Ibn Kazîr, la cadena de transmisión de este hadiz es buena (http://www.mail-archive.com/msa_ec@listbot.com/msg00119.html)

[7] http://www.mail-archive.com/msa_ec@listbot.com/msg00119.html

[8] Ibn Habib.- Compendio de Medicina (Mujtasar fî l-tibb)

[9] http://www.mail-archive.com/msa_ec@listbot.com/msg00119.html

- [10] Sahih Bujârî, Volumen 7, Libro 71 (el Libro de la Medicina), Números 584, 585, 587, 603. También en Sahih Muslim, Kitab As-salam, Libro 026, Número 5468.
- [11] Ibn Maja, en As-Suyuti's Medicine of the Profet.
- [12] Según Al-Qurtubi, en http://www.mail-archive.com/msa_ec@listbot.com/msg00119.html
- [13] Sahih Bujârî, Volumen 7, Libro 71 (el Libro de la Medicina), Número 588.
- [14] Sahih Muslim, Kitab As-salam, Book 026, Chapter 29, Number 5492.
- [15] Sahih Bujârî, Volumen 7, Libro 71 (el Libro de la Medicina), Número 614.
- [16] Al-Qadi 'Ayyad, Ibn Mas'ud, Ibn 'Abbas, al-Hassan, Mujahid.
- [17] Sahih Bujârî, Volumen 7, Libro 63, Número 193; Libro 65, Número 342; Libro 69, Número 504, Número 518; Libro 71 (el Libro de la Medicina), Número 586; Libro 86, Libro del Divorcio (Kitab al-Talaq), Libro 009, Número 3497. Número 102. También en Sahih Muslim,
- [18] <http://www.yementimes.com/article.shtml?i=930&p=health&a=1>
- [19] As-Suyuti's Medicine of the Profet.
- [20] Ibn Habib.- Compendio de Medicina (Mujtasar fi l-tibb)
- [21] recitación de versos del Corán como protección contra la enfermedad y para su tratamiento.
- [22] http://www.mail-archive.com/msa_ec@listbot.com/msg00119.html
- [23] Al-Muwatta del Imam Mâlik, Libro 42: Libro de las bebidas, hadiz 14.
- [24] El Milagro de la miel.- Harun Yahya
(http://foros.webislam.com/forum_posts.asp?TID=7536)
- [25] Muñoz et al 2007 (<http://quimicanova.sbq.org.br/qn/qnol/2007/vol30n4/16-AR06174.pdf>)
- [26] <http://es.wikipedia.org/wiki/Miel>
- [27] El Milagro de la miel.- Harun Yahya
(http://foros.webislam.com/forum_posts.asp?TID=7536)
- [28] <http://www.myislamweb.com/forum/showthread.php?t=15000>
- [29] <http://www.islamicsites.com/honey.asp>
- [30] El Milagro de la miel.- Harun Yahya
(http://foros.webislam.com/forum_posts.asp?TID=7536)
- [31] <http://www.myislamweb.com/forum/showthread.php?t=15000>
- [32] disciplina que utiliza productos apícolas (miel, cera, jalea real, propóleos, polen, apitoxina, etc.) para conservar o recuperar la salud.
- [33] www.apijuneda.com/index_archivos_/informes/Propiedades%20curativas%20de%20la%20miel.doc