

Conferencias de Ramadán 1441 AH –
Estaciones de Ramadán Las maravillas
– Maravilla 6- Beneficios del dátíl a la
hora de romper el ayuno

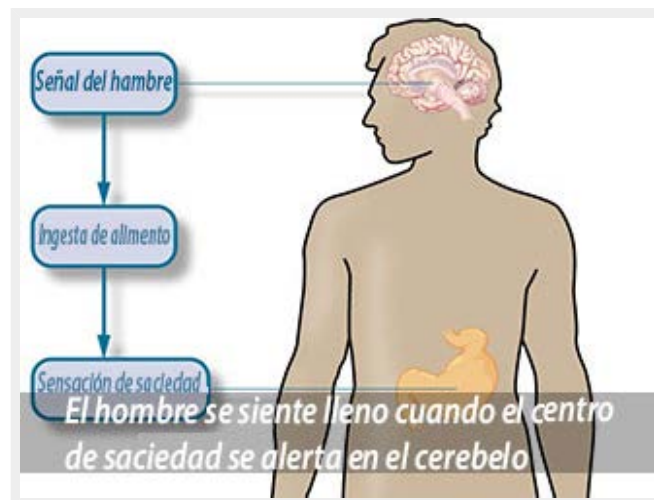
En el nombre de Al-lah El Misericordioso El Compasivo

Queridos hermanos:

El Profeta, la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él, solía comer tres dátiles antes de romper el ayuno, rezar la oración del ocaso (Magreb) y después comer,



Lo increíble es que el azúcar que existe en las dátiles se disuelve en el cuerpo más rápido que los otros tipos de azúcar; se transmite desde la boca a la sangre en diez minutos, y si comes tres dátiles, su azúcar llega al centro de saciedad en el cerebro,



Después de comer las tres dátiles y haber pasado diez minutos que es el tiempo que dura la oración del Magreb, te sientes lleno, tal hecho te haga comer moderadamente. ¿Cuándo el hombre siente lleno? En una de dos situaciones: la primera que es muy mala; cuando el estómago es llena,



y la segunda cuando se estimula el centro de saciedad en el cerebro



Si comes primero los tres dátiles, su azúcar alcanza el centro de saciedad en tu cerebro, y esto te permite comer con moderación como si estuvieras comiendo en otros días fuera de Ramadán.

Alabanzas a Al-lah Señor de los mundos