

# L'huile de nigelle (ou cumin noir), une huile méconnue aux vertus exceptionnelles



L'huile de nigelle issue de la **pression à froid des graines de cumin noir** (*Nigella sativa*), une épice particulièrement **riche en fer**, réputée pour renforcer le système immunitaire et **utilisée depuis l'Antiquité à travers le monde**.

En Inde, elle est depuis toujours appréciée dans la cuisine et en médecine.

Elle fait aussi partie de la médecine traditionnelle coranique.

Le prophète Mohammed a dit : "**Soignez-vous en utilisant la graine de nigelle, c'est un remède contre tous les maux à l'exception de la mort**".

De nombreux praticiens de santé s'accordent à dire que son point fort **réside surtout dans son action contre les phénomènes allergiques**.

L'huile de Nigelle inhibe l'oxydation des membranes cellulaires par un effet anti-radicaux libres (anti-vieillessement) et inhibe la formation de molécules inflammatoires.

Elle est donc parfaitement **bienfaitante pour la peau, et notamment pour réduire les phénomènes inflammatoires provoqués par le stress, la pollution, la maladie ou le vieillissement**. Elle s'utilise ainsi autant comme remède interne qu'en utilisation externe.

**L'Huile de nigelle est d'une richesse exceptionnelle**, elle combine glucosides, composants phénoliques, carotène, minéraux (phosphore et fer), enzymes et acides gras essentiels polyinsaturés (acide linoléique).

**La prise régulière d'Huile de Nigelle peut donc apporter d'innombrables bienfaits.**

## **Principaux bienfaits de l'huile de Nigelle**

---

- Redonner de l'énergie
- Renforcer le système immunitaire en stimulant la production d'hormones-like (régulatrices de l'immunité)
- Améliorer les fonctions digestives (fortifier la flore intestinale), tout en réduisant considérablement le nombre de bactéries nuisibles et les troubles digestifs (douleurs gastriques et intestinales, flatulences...)
- Relaxer les bronches et neutraliser les réactions allergiques (allergies à la poussière, aux pollens, l'asthme...)

- Assainir la peau et agir sur certaines dermatoses comme l'eczéma atopique ou le psoriasis, et sur l'acné
- Apaiser les brûlures, les gerçures et les coups de soleil
- Préserver des virus et prévenir des refroidissements, bronchites, affections grippales, rhume des foins...
- Réduire le taux de glucose présent dans le sang
- Equilibrer la tension artérielle (hypertension)
- Protéger des problèmes cardio-vasculaires
- Faciliter la respiration, stimulant ainsi l'oxygénation du cerveau (concentration)

D'autres témoignages font part des résultats obtenus dans beaucoup d'autres situations difficiles : maux de tête, pneumonie, épuisement neurovégétatif, parasites intestinaux, douleurs dentaires, diabète, jaunisse, hémorroïdes, calculs rénaux, bien-être féminin, déficit de lactation, insomnies, rhumatismes, mycoses, tumeurs...

**En usage externe**, l'huile de Nigelle est employée pour **ses propriétés calmantes, régénérantes, vitalisantes et anti-inflammatoires** (lors d'affections rhumatismales, pour soulager les contractures, les douleurs articulaires).

**Elle est particulièrement indiquée pour les peaux sensibles, sèches ou irritées.**

Cette huile regorge de bienfaits pour sublimer votre chevelure.

- À appliquer en **massage sur le cuir chevelu** ou en **masque sur les cheveux**, cette huile peut être associée à d'autres huiles végétales nourrissantes et huiles essentielles stimulantes pour multiplier son action.

Cette huile est remarquable pour **assouplir les cuirs chevelus secs ou irrités et soigner les cheveux secs et cassants**

---

## Posologie

**Adultes:** 1 à 3 cuillères à café (pure ou avec du miel, au cours des repas) ou 1 cuillère à soupe le soir au coucher (pour des cures de trois mois) sans boire une heure avant et après.

**Enfants:** une demi-cuillère à café par jour. Après 12 ans, une cuillère à café par jour.

**Usage externe:** En application locale, s'utilise pure, plusieurs fois par jour, on peut aussi l'intégrer directement à ses cosmétiques.

**En cuisine** pour assaisonner les plats.