

Le miracle des graines noires !

L'huile de graine de nigelle (cumin noir), a une histoire de plus de 2500 ans et est connue comme la graine de la bénédiction. On en a même retrouvé dans le tombeau de Toutankhamon !

Dans la tradition ayurvédique, l'huile de nigelle est reconnue comme l'un des extraits végétaux les plus intéressants pour la consommation humaine. La nigelle est une plante adaptogène qui renforce les réactions adaptatives. L'huile de nigelle a la capacité d'augmenter la résistance du corps humain, le protégeant contre diverses maladies. Contrairement aux autres huiles végétales, l'huile de nigelle est particulièrement active, car elle contient une petite proportion d'huile essentielle.

Les essais cliniques ont démontrés que l'huile de nigelle régule le taux de la glycémie et du cholestérol en plus de beaucoup d'autres maladies et est considérée comme l'une des plus grandes herbes guérisseuses de tous les temps.

Le nom botanique de la nigelle est *Nigella sativa*. La majorité des formules ayurvédiques contiennent des graines de nigelle comme ingrédient, qui a l'efficacité d'une herbe médicinale. La nigelle est également connue parmi beaucoup d'autres noms comme la nigelle cultivée, le cumin noir, le carvi noir, par exemple.

Nigella sativa a été utilisée pendant des siècles en Asie, au Moyen-Orient et en Afrique à des fins médicinales, à la fois sous la forme d'herbe séchée ou de graines pressées en huile. Elle est utilisée traditionnellement pour différents usages et traitements. Notamment pour la santé respiratoire, la santé de l'estomac et de l'intestin, les fonctions rénales et hépatique, circulatoire et immunitaire, ainsi que pour le bien-être général.

La nigelle est utilisée en parfumerie, dans le procédé de saponification ou en tant qu'épice dans les gâteaux, pains, pâtisseries, confiseries, sauces, fromages, etc. L'huile est ajoutée à des liqueurs alcoolisées et également utilisée comme aromate et à des fins médicinales.

L'huile obtenue par expression des graines est utilisée à des fins comestibles.

L'huile est demi-grasse, de couleur brun rougeâtre. Elle est également utilisée comme stabilisant pour les graisses comestibles. En application locale, elle est utilisée comme anesthésique.

Des essais cliniques démontrent son utilisation thérapeutique lors de toux et d'asthme bronchique. Les essais cliniques démontrent sont efficacité pour la régulation glycémique et du cholestérol.

L'huile de Nigelle est considérées comme anti-inflammatoire, analgésique, antiallergique, antibactérienne, antifongique, antioxydante, antivirale, antidiabétique, carminative, digestive, diurétique, emménagogue, galactogène, hypotensive et stimulante. Elle est utilisée dans le traitement en cas de fièvre puerpérale légère (en lien avec l'accouchement et l'allaitement). En application externe pour les éruptions cutanées. Quelle que soit son utilisation, il est nécessaire de consulter son médecin en cas de persistance des troubles.

Cure à chaque changement de saison :

Nous vous conseillons pour renforcer vos défenses naturelles, de prendre 1 cuillère à café d'huile de nigelle le matin pendant 3 semaines, à chaque changement de saison.

En cas de terrain allergique ou inflammatoire, prendre 1 cuillère à café d'huile de nigelle le matin durant toute l'année.

Les propriétés cosmétiques :

Cette huile végétale est également présente dans les cosmétiques naturelles. Vous pouvez l'appliquer sur les cheveux et masser le cuir chevelu, elle réduit les plaques d'eczéma et les pellicules et fortifie les cheveux. Une fois l'huile appliquée, laissez la agir 15 minutes pour en retenir tous les bienfaits et ensuite laver avec votre shampoing habituel. Rapidement vous allez observer une augmentation de la vitalité de vos cheveux, donc idéal pour les cheveux cassants.

Pour les peaux grasses et acnéiques, elle vous permet d'assainir votre peau tout en réduisant l'inflammation cutanée. Pour une meilleure pénétration de l'huile de nigelle dans la peau, la mélanger à part égale avec de l'huile de jojoba, qui est très adaptée aux peaux grasses et acnéiques. Attention de ne pas l'appliquer dans les yeux quand vous faites des soins du visage, car cette huile végétale peut irriter.

Une huile végétale facile à utiliser mais il y a cependant **quelques précaution** à prendre :

- D'abord s'assurer que vous utilisez bien de l'huile de nigelle cultivée, *Nigella sativa*, car il existe d'autres espèces de nigelle qui sont ornementales et qui ne sont pas comestibles.
- Ne pas la chauffer dans vos plats quand vous cuisiner avec.
- Ayant une légère toxicité, la consommer en petite quantité.