

La Nigelle



- Anti-inflammatoire
- Antimicrobienne, antimycosique
- Digestive
- Broncho-dilatatrice
- Immunostimulante
- Régénératrice cutanée
- Régulatrice de la tension...

Une plante aux
mille vertus !



UNE LONGUE HISTOIRE !

La Nigelle, que l'on appelle aussi cumin noir, est une plante aromatique de la famille des renonculacées. Ses graines noires, auxquelles elle doit son nom, sont comestibles. Souvent utilisée en cuisine comme épices, elle possède également de nombreuses vertus médicinales, plus ou moins connues. Elle nettoie le corps de ses toxines, stimule la régénération cellulaire, renforce le système immunitaire et détruit les bactéries.

Histoire de l'utilisation de la nigelle en phytothérapie

Les propriétés curatives de la nigelle sont connues depuis fort longtemps. Les plus anciennes données sur sa culture et son utilisation remontent à l'époque de l'ancienne Égypte.

D'ailleurs, de l'huile de nigelle aurait été retrouvée dans la tombe de Toutankhamon. En arabe, la nigelle est appelée "Habbatul baraka", ce qui signifie "graines de la bénédiction". Elle se rencontre traditionnellement au Moyen-Orient, en Afrique et en Asie, où elle est utilisée pour ses étonnantes qualités de guérison de nombreuses pathologies, bienfaits validés par la littérature biomédicale. Plus de 450 études publiées y font référence, depuis 1964. Autant dire que la science moderne a confirmé les effets bénéfiques de la graine de nigelle.



FIGURE 1.

Graines de nigelle pour la production de son huile

USAGES & INDICATIONS

Usage interne

Excellent complément alimentaire, dédié à l'équilibre interne. Nombreuses propriétés curatives : digestive, diurétique, stimulante, antioxydante, galactogène (elle active la sécrétion de lait chez les femmes qui allaitent), analgésique et antiallergique. Stimule le système immunitaire, fait baisser le mauvais cholestérol et prévient l'hypertension artérielle. Une consommation régulière de cumin noir peut réduire le taux de sucre dans le sang et la résistance à l'insuline, ce qui en fait un remède efficace pour éviter les diabètes de type 2

Usage externe

Vertus anti-inflammatoires et calmantes de l'huile essentielle. Diminue les maux de tête, les vertiges et les douleurs articulaires en applications locales ou en massages. Soigne les rhumes, les douleurs dentaires (en bains de bouche) et les problèmes de peau (psoriasis, acné, eczéma, brûlures). Traite l'acné ou les problèmes cutanés et améliore le teint.

Indication thérapeutique

L'action anti-infectieuse de la nigelle permet de traiter les problèmes respiratoires, biliaires et urinaires. Son effet drainant contribue à l'élimination des toxines dans les intestins et les poumons.

Ainsi, elle renforce et protège les voies respiratoires contre toutes sortes d'agressions extérieures.



Bonne santé!

**GILLES
PEUGEOT**

**Thérapeute
Médecines douces
Thérapies brèves
06 51 38 26 50**