



# Qui connaît la nigelle ou le cumin noir = *Nigella sativa* ?

Depuis des siècles, elle est utilisée dans le monde arabe et plus de 650 articles ont été publiés à son sujet. Cette plante polyvalente a tant à nous offrir. Les graines de la nigelle, pressées à froid, contiennent 30 à 40% d'huile. Cette dernière, couleur jaune tirant vers le vert, présentant une forte odeur aromatique rappelant le cumin, l'origan, le poivre noir et/ou l'oignon, est hautement considérée dans la médecine arabe. Le prophète Mahomet la considérait comme « un remède pour tout, sauf la mort ».

Les principaux ingrédients de l'huile de nigelle sont les suivants : la thymoquinone et le bêta-sitostérol.

# Quelles sont les indications de l'huile végétale de nigelle ?

-Action sur l'immunité : L'huile de nigelle améliore la qualité du système immunitaire sans pour autant le surstimuler. Elle le module, elle régule positivement ses réponses.

-Action anti-allergique : Elle abaisse les taux IgE qui sont à la base de nombreuses réactions d'hypersensibilité, elle réduit la sécrétion d'histamine diminuant ainsi les sécrétions excessives, ayant un effet décongestionnant sur les muqueuses et un effet bronchodilatateur sur les bronches. Rhumes des foins, rhinites allergiques, allergies à la poussière/acariens, asthme,... n'ont qu'à bien se tenir !



# Quelles sont les indications de l'huile végétale de nigelle ?

-Action sur la glycémie : La nigelle, grâce à son effet antioxydant très élevé, permet à la fois de réduire l'insulinorésistance et protéger les cellules bêta du pancréas (celles qui sécrètent l'insuline). L'effet hypoglycémiant de la nigelle dans le traitement du diabète de type 2 est très bien documenté d'ailleurs. Des études ont montré que l'huile de nigelle réduit la glycémie à jeun ainsi que le marqueur qui permet de diagnostiquer une hyperglycémie, çàd l'hémoglobine glyquée.

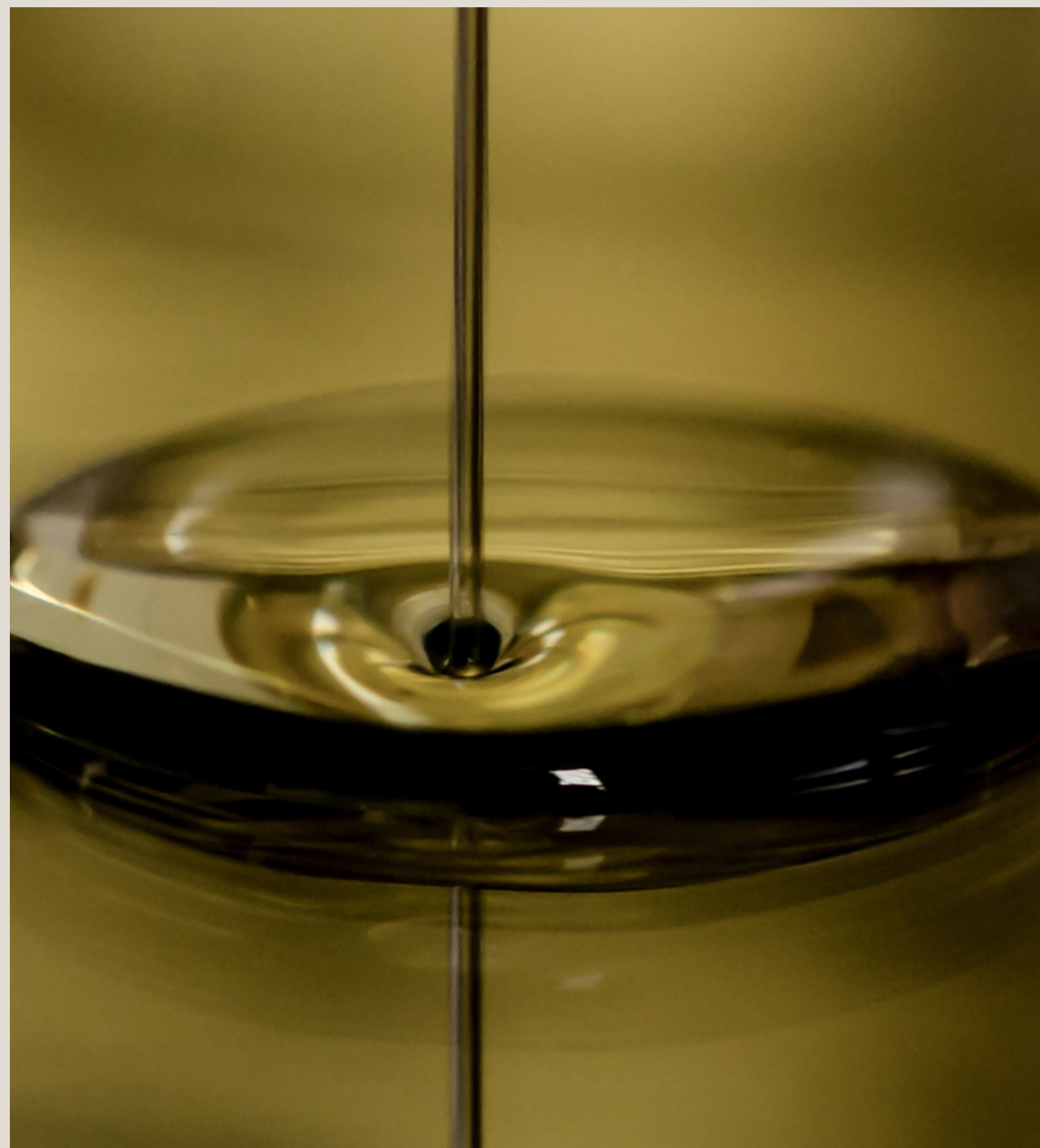


# Quelles sont les indications de l'huile végétale de nigelle ?

-Prévention cardiovasculaire : L'huile végétale de nigelle est connue pour son effet relaxant sur les vaisseaux sanguins ralentissant ainsi la pression artérielle. Elle présente ainsi un effet antihypertenseur et anti-athérosclérose. Comme elle présente une action antioxydante, elle réduit l'oxydation du LDL cholestérol – cause importante des maladies cardiovasculaires.

-Action neuroprotectrice : L'huile de nigelle protège le système nerveux car elle présente des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. On peut penser au cumin noir en cas de troubles de mémoire, de concentration, de dépression et/ou d'anxiété.





# Comment la consommer?

Privilégiez l'huile végétale de nigelle biologique, pressée à froid soit sous forme liquide, soit sous forme de capsules à avaler.

Comptez entre 1 à 3g par jour.