

L'huile de nigelle, prodigieuse des pharaons

Chère lectrice, Cher lecteur,

Lorsque ma grand-mère cuisinait du saumon, elle ajoutait toujours une cuillère d'une huile infecte dont je ne connaissais pas le nom... mais dont elle me vantait les vertus !

Je détestais ça, mais je terminais toujours mon assiette pour lui faire plaisir.

Aujourd'hui, je me suis habitué (un peu) au goût de cette huile... et en lisant des manuels de nutrithérapie, j'ai compris que ma grand-mère avait raison !

J'ai découvert que ma grand-mère me traitait comme un Pharaon !

Cette huile est utilisée depuis des millénaires par les civilisations qui bordent la Méditerranée orientale. Les médecins de l'Égypte antique avaient déjà identifié ce trésor de santé. Ils en ajoutaient dans tous les plats du Pharaon afin qu'il profite de ses innombrables bienfaits.

Mahomet, lui-même, aurait dit : « Elle guérit toutes les maladies sauf la mort. »

Cette huile prodigieuse, c'est l'huile de nigelle !

La nigelle est aussi connue sous le nom de cumin noir.

Ce qu'on sait sur cette huile prodigieuse

L'huile de nigelle est un concentré de nutriments essentiels qui a été étudié par les scientifiques du monde entier. On dispose donc d'un grand nombre d'études qui illustrent ses bienfaits.

Par exemple, elle est riche :

en bons acides gras (oméga-3 végétaux, oméga-6 et oméga-9 [1] [2])

en vitamines A et E

et d'autres principes actifs uniques et très impressionnants !

Des principes actifs qui s'attaquent aux tumeurs

Des scientifiques ont évalué l'activité anti-tumorale de la thymoquinone et de la thymohydroquinone, deux substances qui se trouvent en grande quantité dans la nigelle.

Les tests ont été effectués chez la souris. Ils ont découvert que ces deux substances issues de l'huile de nigelle ont entraîné une diminution de 52% des cellules tumorales [3].

Ainsi, l'huile de nigelle pourrait :

Empêcher la prolifération du cancer

Induire l'apoptose (suicide des cellules anormales)

Induire l'arrêt du cycle cellulaire chez les cellules cancéreuses

Freiner la progression des métastases

Être anti-angiogénèse (empêche la tumeur de se nourrir)

Pour la santé du foie

L'huile de nigelle permet de préserver le foie des dégradations qu'il subit, de réduire les marqueurs oxydatifs, ralentir et aider à traiter les maladies du foie [4].

C'est important car le foie est un organe à la fois très important et très sollicité. Sa fonction de filtre à toxine est capitale.

Pour prévenir et traiter le diabète

Une étude a montré que l'huile de nigelle est aussi efficace que la metformine, un médicament anti-diabète dont les effets secondaires sont contrariais – douleurs, flatulences, ballonnement [5].

L'huile de nigelle permettrait aussi la régénération des cellules du pancréas, la baisse du taux de glycémie dans le sang et diminue la résistance à l'insuline [6].

L'huile de nigelle est intéressante pour la prévention et le co-traitement des diabètes de type 1 et 2.

Pour perdre du poids

Les études ont montré que l'huile de nigelle permet de faire baisser le cholestérol [7], et qu'elle aide à brûler les graisses par néoglucogenèse – conversion de graisses en carburant-glucose. Cela permet aussi de maintenir une glycémie constante [8].

Comme toutes les huiles, elle diminue fortement votre appétit – en jouant sur votre satiété !

Pour lutter contre la chute de cheveux

L'huile de nigelle a l'incroyable capacité de ralentir la chute des cheveux et de stimuler la repousse, sans que l'on ne comprenne vraiment pourquoi...

Appliquez-la sur le cuir chevelu le soir avant de vous coucher. Laissez agir la nuit, et lavez abondamment le lendemain matin.

L'huile va nourrir, tonifier et raffermir le cuir chevelu. Vous pouvez l'utiliser en synergie avec d'autres huiles (ricin ou coco par exemple).

Pour augmenter ses effets, prenez en plus, par voie orale, une demi-cuillère d'huile de nigelle par jour !

Pour les problèmes de peau

L'huile de nigelle peut guérir ou soulager pratiquement tous les problèmes de peau [9].

Elle est cicatrisante, elle nourrit et raffermi la peau, elle est anti-bactérienne et régule les taux de mélanine...

En cas d'acné, d'eczéma, ou autre, n'hésitez pas à l'appliquer à même la peau.

Pour les infections

En cas d'infection, l'huile de nigelle peut vous être très utile. On l'a vu, elle est anti-bactérienne, mais plus globalement tous les micro-organismes sont très sensibles à l'huile de nigelle, qui est aussi anti-fongique [10] [11].

En laboratoire, elle a réussi là où d'autres produits chimiques ont échoué [12].

Tout reste à découvrir... !

Je vous ai listé ici ses principales applications, mais il nous en reste encore beaucoup à découvrir tant le champ d'action de la nigelle est vaste.

Maintenant vous comprenez sans doute mieux pourquoi j'en ai toujours une bouteille dans ma cuisine. Voici un petit récapitulatif des propriétés de l'huile de nigelle :

Riche en vitamines A et E,Riche en omégas 3 et 6,

Composée de bonnes graisses,

Anti-douleurs,

Anti-infectieuse/fongique/microbienne,

Anti-oxydante,Cicatrisante,Régénérante,etc.

Bien à vous,

Eric Müller

PS : Un dernier conseil : Si vous cuisinez avec, il ne faut pas la chauffer, car elle risque de perdre toutes ses propriétés !