

Les incroyables bienfaits de l'huile de nigelle

L'huile de nigelle provient de graines noires (nom scientifique: *Nigella sativa*) qui ont des bienfaits étonnamment incroyables depuis l'antiquité. Cette semence a la réputation d'être "Le remède pour tout sauf la mort." Ces graines noires sont originaires de l'Asie du Sud-Ouest et sont connues sous différents noms tels que : nigelle, kalonji, cumin noir, [carvi](#) noir, sésame noir, graines d'oignon, coriandre romaine.

Nigella sativa (alias huile de graines noires)

Vous n'avez peut-être pas entendu parler des graines de nigelle, mais [plus de 1000 articles scientifiques](#) examinés par des pairs ont été publiés sur ses bienfaits. Il n'y a presque aucun problème de santé que ces graines ne puisse pas traiter, et ce qui est plus remarquable encore, c'est qu'il n'y a pas d'effets secondaires de l'ingérer.



Les recherches sont prometteuses sur l'utilisation de l'huile de nigelle pour traiter diverses maladies et se sont avérées encourageantes même contre diverses "superbactéries" récemment découvertes, dont le VIH et le cancer. AUCUN produit pharmaceutique synthétique ne peut ni ne pourra jamais reproduire ce dont les graines de cumin noir sont capables.

AVANTAGES NUTRITIONNELS DE L'HUILE DE NIGELLE

Les trois principales substances phytochimiques naturelles que l'on retrouve dans les graines de cumin noir sont les superpuissances qui sont à l'origine des bienfaits miraculeux de ces graines :

- **Thymoquinone** : propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires et anticancéreuses
- **Thymohydroquinone** : inhibiteur puissant de l'acétylcholinestérase (AChE) qui arrête les activités enzymatiques dans le cerveau
- **Thymol** : un monoterpène naturel aux propriétés antimicrobiennes

D'autres composés actifs sont la nigellone cristalline, acide myristique, acide palmitique, acide palmitoléique, acide oléique, acide linoléique, acide stéarique, acide arachidonique, diverses vitamines B, toute la gamme des protéines, et de nombreux minéraux importants.

L'HUILE DE NIGELLE : DES BIENFAITS INCROYABLES POUR LA SANTÉ

L'huile de graines noires est puissante grâce à ses actions médicinales puissantes (encore douces) sur le corps, qui sont :

- Analgésique (douleur)
- Antibactérienne
- Anti-fongique
- Antiparasitaire
- Antivirale
- Anti-inflammatoire
- Anti-cancer
- Anti-oxydant
- Antihistaminique
- Antiasthmatique
- Anti-spasmodique
- Anticoagulant
- Bronchodilatateur (dilata les voies respiratoires pulmonaires)
- Hépatoprotecteur (protège le foie)
- Renoprotecteur (protège les reins)

Il y a tant d'avantages pour la santé et les utilisations de l'huile de nigelle comme énumérées ci-dessous, car cette huile a été largement étudiée en raison de ses capacités curatives fascinantes, tout autant que l'huile d'[origan](#) (article à venir).



Anti-cancer

Les scientifiques ont nourri des souris de laboratoire avec de l'huile de nigelle et ont pu **réduire les cellules tumorales de 52%** ! Des études montrent que les traitements utilisant de fortes doses d'huile de nigelle sont capables de supprimer et de retarder les cellules cancéreuses chez les personnes atteintes de **cancers** tels que les os, le foie, le lymphome, le pancréas, l'ostéosarcome, la vessie, le sein, le côlon, la peau et les poumons.

Anti-fongiques

La recherche montre que l'huile de nigelle **possède des propriétés antifongiques et antibactériennes actives** qui éliminent efficacement les pathogènes nocifs. Elle agit en **renforçant vos globules blancs** (votre système de défense) pour combattre les infections.

Anti-Virale

Une étude récente a prouvé que l'huile de nigelle est **efficace dans le traitement du VIH** (virus de l'immunodéficience humaine). Les traitements administrés à des patients adultes infectés par le VIH pendant une période de six mois ont permis un **rétablissement complet sans récurrence des symptômes**. Cela peut aussi être une bonne nouvelle pour l'éradication de virus sexuellement transmis comme le VPH (papillomavirus humain), la gonorrhée et la chlamydia.

Allergies

Les puissants composés antibactériens et anti-inflammatoires contenus dans l'huile de nigelle agissent rapidement lorsqu'ils sont utilisés pour traiter les allergies qui résultent d'un système immunitaire faible.

Antiparasitaire

Les graines de nigelle possèdent une activité antiparasitaire cliniquement utile, comparable à une triple éradication. Utiliser en conjonction avec **ce protocole de nettoyage parasitaire** (article à venir) pour éradiquer les parasites tels que Helicobacter Pylori, Blastocystis Hominis et Giardiasis lamblia.

Santé du cerveau

Lorsque la santé intestinale (voir santé digestive) est renforcée, la performance cérébrale est généralement améliorée. On peut s'attendre à une meilleure mémoire, une meilleure cognition et une puissance mentale et une concentration accrues. L'utilisation de l'huile thérapeutique s'est également révélée bénéfique pour **prévenir la démence**, la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson.

Diabète de type 2

La prise quotidienne d'huile de graines de nigelle **aidera à réduire le jeûne de glucose**, à diminuer la résistance à l'insuline, à augmenter la fonction des cellules bêta et à réduire l'hémoglobine glycosylée (HbA1c) chez les sujets humains. Définitivement une option beaucoup plus sûre que la metformine qui provoque une longue liste d'effets secondaires et une dépendance au médicament.

Santé Digestive

Comme notre système immunitaire dépend de la santé de l'écologie microbologique dans l'intestin, l'huile de graines de nigelle est très efficace pour **repeupler la flore avec des bactéries bénéfiques** pour le renforcement de la santé de l'intestin, par là-même, le système immunitaire. Dans ce processus, elle améliore la digestion, guérit les ulcères, les reflux, les problèmes digestifs (IBS), arrête les gaz et les ballonnements.

Épilepsie

Les graines de nigelle étaient traditionnellement connues pour avoir des propriétés anti-convulsives. Une étude menée en 2007 auprès d'enfants épileptiques, dont l'état était réfractaire au traitement médicamenteux conventionnel, a révélé qu'un extrait d'eau réduisait considérablement l'activité convulsive.

Santé gynécologique

L'huile de graines de nigelle est une alliée de la femme. Elle joue un rôle important dans la régulation des règles, l'élimination des sécrétions malodorantes, la prévention des symptômes prémenstruels et le renforcement de la santé de l'utérus.

Hypertension artérielle

Les **études** montrent que l'ingestion d'huile de graines de nigelle aide à abaisser l'hypertension artérielle. Elle est également connue pour améliorer la santé cardiovasculaire.

Santé des articulations

L'ingestion d'huile de graines de nigelle **aide à réduire l'inflammation des articulations** comme dans les cas d'arthrite (ostéoarthrose et arthrite rhumatoïdale). L'application de la super-huile directement sur les articulations procurera également un soulagement presque immédiat.

Santé du foie

Certains des effets secondaires des médicaments sont des maladies du foie. Il a été démontré que l'utilisation d'huile de graines de nigelle **détoxifie le foie**, guérit, répare et améliore les fonctions du foie.

Élimination de l'humeur

Des études ont montré que l'huile de graines de nigelle est **efficace pour stabiliser les humeurs**, réduire l'anxiété, le stress et la dépression, éliminant ainsi le besoin de médicaments antidépresseurs nocifs.

SARM (Staphylococcus Aureus Résistant à la Méricilline)

La graine de nigelle a une activité antibactérienne contre les isolats cliniques de Staphylococcus Aureus résistant à la méthicilline. Les scientifiques ont découvert que cette souche de superbactérie était sensible à Nigella sativa, ce qui permettait de ralentir ou d'arrêter la propagation du virus.

Prévention des crampes et spasmes musculaires

L'huile de Nigelle peut être ingérée ou appliquée localement sur les muscles pour prévenir et soulager les crampes ou les spasmes musculaires.

Toxicomanie/retrait des opiacés

Une [étude sur 35 toxicomanes](#) aux opiacés a révélé que la graine de nigelle était une thérapie efficace dans le traitement à long terme de la dépendance aux opioïdes.

Santé rénale

L'huile de graines de nigelle est bénéfique pour **prévenir la formation de calculs rénaux** et protéger les reins des dommages causés par l'hyperglycémie, comme dans le cas du diabète. Les activités antimicrobiennes de l'huile de graines de nigelle sont également efficaces pour **combattre ou prévenir les infections de la vessie et des voies urinaires**.

Santé respiratoire

L'ingestion d'huile de graines de nigelle aide votre santé respiratoire en libérant les voies respiratoires et en améliorant la santé [pulmonaire](#). Les propriétés anti-inflammatoires de l'huile de graines noires la rendent bénéfique contre l'asthme, la bronchite, la congestion thoracique et l'emphysème.

Santé de la peau

L'huile de graines de nigelle peut être ingérée ou appliquée en topique pour le soulagement des problèmes de peau tels que l'acné, brûlures, eczéma, infections fongiques, piqûres d'insectes, zona, psoriasis, teigne, acné de rosacée, éruptions cutanées. Elle est même bénéfique pour enlever et guérir les vieilles cicatrices.

Tonsillopharyngite

Caractérisée par une inflammation de l'amygdale ou du pharyngé (mal de gorge), d'origine principalement virale, on a constaté que les capsules de graines noires (en association avec Phyllanthus niruri) atténuent significativement la douleur de la gorge et réduisent le besoin d'analgésiques.

Que dire de dire plus ? Cette huile de graines noires très puissante est bénéfique pour presque tous les maux, sauf la mort.

OÙ ACHETER DE L'HUILE DE NIGELLE ?

Les graines noires de l'huile de nigelle, gagnent rapidement en popularité pour leurs bienfaits étonnants sur la santé. La meilleure façon de tirer le meilleur parti des graines de nigelle est de consommer son huile pressée à froid (bio de préférence).

Vous pourriez probablement trouver cette huile dans les magasins d'aliments biologiques bio de votre région. Vous la trouverez aussi sous l'appellation : "huile de graines de cumin noir".

Références

- <http://www.greenmedinfo.com/blog/black-seed-completely-cures-hiv-case-study>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Nigella_sativa
- https://www.naturalnews.com/053054_black_seed_oil_oil_sexually_transmitted_diseas

<https://www.remedes-de-grand-mere.com/les-incroyables-bienfaits-de-lhuile-de-nigelle/>