

## Les graines de nigelle



Cette plante est cultivée en Orient et en Europe centrale pour ses graines antihistaminiques. On peut la trouver dans les magasins diététiques et bio.

**Indications** : Voies respiratoires (rhume des foins, allergies aux poussières, asthme allergique) et vaisseaux sanguins (céphalée, migraine).

**Posologie** : teinture-mère : 3 fois 10 à 30 gouttes par jour dans de l'eau.

---

Le 22/04/2013 - [Aurélie Blaize, journaliste santé](#)