

Merveilleuse huile du cumin noir (Black Seed oil)

Encore peu connue du grand public occidental, l'huile de cumin noir, ou Nigelle, possède des propriétés étonnantes. La graine noire de cette plante est le remède idéal pour une foule de maux dans les pays d'Afrique du Nord, jusqu'en Asie, où elle s'utilise comme une épice. L'utilisation de la Nigelle est connue depuis l'Égypte ancienne. On dit qu'elle soigne tout, sauf la mort!

Voici un aperçu de sa réputation: anti-oxydante, anti-inflammatoire, stimulante, anti-allergique, diminution du taux de sucre sanguin et baisse de la résistance à l'insuline (diabète type 2), digestive, diurétique, baisse du mauvais cholestérol. Elle est hypotensive et calmante et serait même intéressante pour la dépression. La liste est longue!

Il existe deux champs d'action en particulier:

- Stimulation du système immunitaire: bactéries, virus, champignons, levure. Nous connaissons tous l'origan, découvrons la Nigelle!
- Action sur le système digestif: problèmes biliaires, gaz intestinaux, mauvaises bactéries, parasites et vers.

Elle s'utilise en voie interne et sur la peau, par exemple, en traitement des problèmes tels que l'eczéma ou le psoriasis. Elle peut être utilisée en massage pour les douleurs et problèmes rhumatismaux.

Sa composition en nutriments est riche et diversifiée. Elle contient des enzymes, minéraux et oligo-éléments (calcium, magnésium, phosphore, fer, zinc, sélénium), en plus de gras essentiels (omégas 3 et omégas 9) et des essences volatiles qui lui donnent son goût caractéristique. Que demander de plus!

De nombreuses recherches existent sur cette plante et d'autres sont en cours, notamment sur le cancer, afin de vérifier sa capacité à réduire les tumeurs.

Choisissez bien sûr une huile dite «première pression à froid», qui lui garantira sa qualité. Venez vous informer auprès de thérapeutes qualifiés afin d'utiliser cette plante, car la santé n'est pas une affaire d'approximation!

**BERTRAND HUCHOT
NATUROPATHE DIPLÔMÉ**



760644_43959_4