



# L'huile de nigelle noire, un remède naturel

■ Par le Dr Shahid Nasim



La Nigelle (*Nigella Sativa*), que l'on appelle aussi cumin noir, est une plante aromatique de la famille des renonculacées. C'est une plante médicinale d'environ 30 à 60 cm de hauteur, dont l'huile est utilisée depuis des millénaires dans la cuisine orientale et pour l'entretien ou les soins de la peau.



© aibhorm77 - Fotolia.com

## Histoire de l'utilisation de la nigelle en phytothérapie

Depuis la plus haute antiquité, les peuples du Proche-Orient connaissent et apprécient la *Nigella sativa* comme assaisonnement et plante médicinale. La nigelle est cultivée pour ses graines aromatiques dans les régions méditerranéennes (particulièrement en Turquie et Syrie), en Asie occidentale, au Soudan et en Éthiopie. Les graines de nigelle sont consommées comme épice ou comme remède de médecine traditionnelle. Une huile obtenue par première pression à froid est utilisée depuis des siècles en applications externes comme antiseptique.

La graine de nigelle est extrêmement riche puisqu'elle renferme toutes sortes de substances. En effet, en plus de son ingrédient principal, le **nigellone** cristallin, elle contient 15 acides aminés, des protéines, des hydrates de carbone, deux huiles fixes (acides gras de 84 %, linoléique et oléique), des huiles volatiles et des fibres, ainsi que des minéraux tels que le calcium, le fer, le sodium et le potassium.

Les plus anciennes données sur sa culture et son utilisation remontent à l'époque de l'ancienne Égypte où les gens considéraient la graine noire comme une panacée et on accordait une place d'honneur aux onguents et aux apprêts pour embellir le corps. D'ailleurs, de l'huile de nigelle aurait été retrouvée dans la tombe de Toutankhamon et les reines Néfertiti et Cléopâtre utilisaient l'huile pour les soins de leur corps.

La plante de nigelle noire est citée dans la Bible, le Coran, et le médecin et philosophe persan Avicenne a décrit au 11<sup>e</sup> siècle dans son livre les nombreuses propriétés bénéfiques de la graine noire.

## Principales propriétés médicinales

Avec de l'huile de cumin noir, de nombreuses pathologies peuvent être traitées. Par exemple, l'acné, les allergies, l'asthme, la formation des caillots sanguins, l'abaissement de la pression artérielle, les ballonnements, la bronchite chronique, le cholestérol, les infections intestinales, les coliques intestinales, la dermatite, le diabète, la dépression, la diarrhée, l'eczéma chronique, la frigidité, les inflammations, la faiblesse immunitaire, les maladies de la peau, les hémorroïdes, le rhume des foies, les déséquilibres hormonaux, les crampes menstruelles, l'ostéoporose, l'arthrite, la ménopause et de nombreuses autres pathologies.

Des chercheurs américains ont démontré par une étude que l'huile de graine noire renforce le **système immunitaire** et abaisse la glycémie. Même pour les soins du cancer, elle est utilisée car les extraits de graines noires stimulent la production des cellules immunitaires et augmentent l'interféron. Les chercheurs ont aussi constaté que l'huile de nigelle pouvait augmenter le taux de croissance des cellules de la moelle osseuse et inhiber la croissance tumorale de 50%. Pendant des années à Bâle, en tant qu'oncologue, j'ai prescrit à mes patients un traitement utilisant cette huile. Les malades devaient prendre de l'huile de graine noire associée au curcuma, à l'huile d'olive et à la grenade sous forme de gélules. Je conseillais une demi-cuillère à café ou deux à quatre capsules d'huile de graine noire avec un verre de jus de carotte deux fois par jour pendant 3 mois ainsi que la combinaison de massage du corps aux huiles. Après quatre traitements à l'huile, le patient se sentait beau-

**À l'époque de l'ancienne Égypte, les gens considéraient la graine noire comme une panacée.**

coup mieux parce que son système immunitaire a été renforcé, ses faiblesses corporelles ainsi que ses douleurs s'étaient réduites. Par conséquent, il y a de plus en plus d'hôpitaux qui proposent le massage thérapeutique pendant le traitement.

## Composition

La nigelle contient de nombreux composants naturels (vitamines, enzymes, oligoéléments ou encore oméga-6 et oméga-3 végétaux), dont les bienfaits sur la santé sont largement démontrés par la science. L'huile de nigelle vierge est constituée d'environ 50 à 60% d'acide linoléique, 20-25% d'acide oléique et d'acide alpha-linoléique et d'acides gras saturés et en particulier avec la nigellone. L'huile essentielle de nigelle noire contient de la vitamine A, B1, B2, C, D, E et des phytostérols.

Composition des graines de <i>Nigella stiva</i> (pour 100g)	
eau : 6,46 g	cendres totales : 4,20 g
protéines : 22,80 g	lipides : 31,16 g
fibres : 6,03 g	glucides : 29,36 g
oligo-éléments	
potassium : 808 mg	phosphore : 543 mg
calcium : 570 mg	fer : 9,70 mg
magnésium : 265 mg	sodium : 17,6 mg

La nigelle est anti-inflammatoire, analgésique, antibactérienne, antifongique, antioxydante, antivirale, antidiabétique, hypotensive, stimulante, digestive et diurétique. Elle prévient les allergies, améliore le métabolisme des graisses et abaisse le cholestérol. L'huile de nigelle est utilisée aussi, pour l'harmonisation du système immunitaire et la régénération de la région gastro-intestinale. Elle améliore le système digestif en éliminant les inflammations (gastrite, maladie de Crohn, ulcères d'estomac, diarrhée...).

**Elle nettoie le corps de ses toxines, stimule la régénération cellulaire, renforce le système immunitaire et détruit les bactéries.**

Une consommation régulière de cumin noir peut réduire le taux de sucre dans le sang et la résistance à l'insuline, ce qui en fait un remède efficace pour éviter les diabètes de type 2.

L'efficacité de l'huile de graine noire contre le cancer par la médecine moderne dans les pays occidentaux a été démontrée dans de nombreuses études internationales. Elle s'avère être un soutien utile au traitement et aux médicaments anti-cancer. Il est souhaitable d'utiliser l'huile après la chimiothérapie, la radiothérapie et après une chirurgie pour fortifier le système

immunitaire du patient, car les traitements entraînent toujours pour le patient une sensation de faiblesse et un malaise général.

## Utilisation et posologie de la nigelle

La forme la plus utilisée en phytothérapie est l'huile de nigelle extraite de ses graines. Mais il existe aussi des gélules, utilisées comme compléments alimentaires. Il est bon de savoir que la nigelle peut être mélangée à des jus de fruits, du lait, de l'eau, de l'huile d'olive, etc.

– Pour un adulte : prendre 1 à 2 cuillères à café, pures ou avec du miel, du lait ou au cours du repas ou 1 cuillère à soupe, le soir au coucher, pour des cures de 2 à 3 mois, 3 fois par an.

– Pour un enfant de moins de 12 ans, une demi-cuillère à café par jour suffit, tandis qu'un enfant de plus de 12 ans pourra prendre 1 cuillère à café par jour.

– En usage externe, l'huile de nigelle est utilisée généralement pure, en application locale une fois par jour. Il est aussi possible de l'intégrer à ses produits cosmétiques. Les graines écrasées peuvent être employées en cataplasmes, pour traiter certains problèmes de la peau.

**Précautions d'emploi :** la nigelle est déconseillée pour la femme enceinte et avec les médicaments anticoagulants. Consommée en trop grande quantité elle peut se révéler légèrement toxique. En revanche on ne connaît aucune contre-indication ni effet indésirable.

## Un remède quasi-universel

Les merveilleuses propriétés de la graine et de l'huile de Nigelle en font une plante exceptionnelle pour l'entretien de la santé. Quel que soit votre âge, je vous conseille de faire des cures de nigelle pour renforcer votre santé, mais pour une utilisation « médicale », je vous conseille, par prudence, de consulter votre médecin en cas de persistance des troubles. ■

### Commande de Niellane

Gélules de nigelle au prix de 50 € les 3 boîtes

(+ frais d'envoi de 5€)

à adresser à :

Laboratoire Phytomisan France,  
14 rue de l'Ours, 68200 Mulhouse.

Merci de préciser : **ABE16** sur la commande.



**NDLR**  
*Je remercie beaucoup le Dr Nasim pour sa générosité et je lui adresse mes compliments pour l'excellente qualité de tous ses produits. La cure de nigelle complète parfaitement celle de Curcumisan Plus. Roger Castell*

**L'utilisation de l'huile de graine noire contre le cancer s'avère être un soutien utile.**

Contact :  
Dr Shahid Nasim  
e-mail :  
[contact@phytomisan.com](mailto:contact@phytomisan.com)