

LES BIENFAITS DES GRAINES DE NIGELLE

Pouvoir antioxydant

Plusieurs études ont évalué et confirmé l'activité antioxydante des huiles de nigelle. Grâce à la présence de plusieurs composés antioxydants dont des flavonoïdes et des polyphénols, l'huile de nigelle est associée à plusieurs effets protecteurs :

- **Effet hépatoprotecteur** : En luttant contre le stress oxydant, la nigelle contribue à protéger le foie.
- **Activité cardioprotectrice** : En limitant les dommages cellulaires des radicaux libres, la nigelle participe également à la protection du système cardiovasculaire.
- **Effets anti-âge** : D'une manière générale, l'activité antioxydante de la nigelle contribue à prévenir le vieillissement prématuré de l'organisme. Elle peut ainsi prévenir l'apparition de certaines maladies liées à l'âge et de certains effets du vieillissement. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'huile de nigelle est très prisée en phytothérapie et en cosmétique.

Agent immunomodulateur et anti-infectieux

En plus de son pouvoir antioxydant naturel, la nigelle est connue pour agir sur le système immunitaire. Elle présente une action immunomodulatrice, c'est-à-dire qu'elle est capable de réguler les réactions inflammatoires ou de renforcer les défenses de l'organisme. La nigelle présente en effet plusieurs actions sur le système immunitaire :

- **Activité anti-inflammatoire** : Certains composés de la nigelle présentent une activité anti-inflammatoire qui

s'est révélée particulièrement efficace contre certaines maladies inflammatoires telles que la colite, la péritonite, l'arthrite ou encore l'asthme.

- **Effet immunostimulant** : Certains composés de la nigelle ont la capacité de renforcer les réponses immunitaires en favorisant l'action des lymphocytes T et des lymphocytes NK (Natural Killer).
- **Action anti-microbienne** : La nigelle est souvent présentée comme un anti-infectieux naturel. Les scientifiques ont mis en évidence une large activité antimicrobienne avec une action antibactérienne, anti-parasitaire, anti-virale et anti-fongique.(maladie liée à la peau)

Action antihistaminique

En s'intéressant à la nigelle, les chercheurs ont mis en évidence une activité antihistaminique. Cette plante semble en effet s'opposer aux effets de l'histamine, composé impliqué dans les réactions allergiques.

La nigelle semble également avoir un effet antispasmodique (ou spasmolytique) pour prévenir la survenue de spasmes au niveau des voies respiratoires. C'est pourquoi la nigelle est souvent préconisée pour prévenir ou traiter les allergies, notamment contre le rhume des foins, les sinusites et les asthmes d'origine allergique.

Vertus digestives et détoxifiantes

La nigelle présente des bienfaits pour le transit digestif et la détoxification de l'organisme. Cette plante possède en effet plusieurs activités bénéfiques :

Action antispasmodique : En limitant la survenue de spasmes musculaires, la nigelle permet de soulager des spasmes gastriques, intestinaux et utérins.

La Nigelle peut être utile en cas d'allergies : elle est **antihistaminique** et anti-inflammatoire au niveau des poumons, La Nigelle agit comme un bronchodilatateur et permettrait d'obtenir une amélioration de la respiration.

Activité carminative : Cette plante contribue à augmenter l'expulsion des gaz intestinaux tout en réduisant leur production.

Action diurétique : La nigelle possède une action diurétique, c'est-à-dire qu'elle favorise la sécrétion urinaire. Elle facilite ainsi l'élimination des déchets et des toxines de l'organisme.

Effet hypotenseur

Certains chercheurs se sont intéressés à l'action de la nigelle sur la pression sanguine. Les résultats de leurs travaux ont mis en évidence un effet hypotenseur, aussi bien sur la pression sanguine systolique que sur la pression sanguine diastolique. Elle pourrait ainsi avoir un intérêt dans le cadre de la prévention ou du traitement de l'hypertension artérielle.

La Nigelle comme protecteur des organes contre les maladies ou les produits chimiques

La Nigelle agit comme protecteur de tous les organes : elle est antioxydante (protège des radicaux libres) et elle protège ainsi les organes contre certaines maladies comme les cancers, elle protège aussi des produits chimiques nocifs ou des métaux lourds (antidote). Cela concerne :

- l'estomac, notamment en cas d'ulcère gastroduodéal, d'infection à *Helicobacter pylori*, de dyspepsie, de gastrite et d'oesophagie par reflux,
- le foie

- les intestins,
- les poumons,
- les reins,
- le cœur,
- les neurones, en particulier lorsqu'il existe une neuro-inflammation, notamment dans la maladie d'Alzheimer et dans la maladie de Parkinson avec amélioration de la mémoire et de la cognition ainsi qu'une amélioration de l'apprentissage et de la mémoire.

La Nigelle pour la protection cardiovasculaire

La Nigelle est protectrice de l'accident vasculaire cérébral : en effet, elle est hypotensive (elle agit par diminution de la pression artérielle) et elle agit en prévention du syndrome métabolique et de ses conséquences : elle est hypocholestérolémifiante (elle diminue **le cholestérol**), hypotriglycéridémifiante (elle diminue **les triglycérides**), hypoglycémifiante (elle diminue la **glycémie** et donc le diabète).

L'épilepsie

La Nigelle a des propriétés anticonvulsivantes en cas d'épilepsie. Une étude a montré une réduction de la fréquence des crises d'épilepsie chez des enfants souffrant de crises réfractaires.

L'ostéoporose

La Nigelle a des propriétés de régénération de l'os qui permettrait d'aider à la lutte contre l'ostéoporose. Une étude a montré que la Nigelle inversait l'ostéoporose chez des rats ovariectomisés. Cette propriété serait expliquée par les activités antioxydantes et anti-inflammatoires de la Nigelle, cette maladie osseuse étant liée au stress oxydatif et à l'inflammation.

Thyroïde

La Nigelle serait stimulante de la thyroïde. Des résultats d'études ont montré un effet bénéfique de *Nigella sativa* dans l'amélioration de l'état thyroïdien chez des patients atteints de thyroïdite de Hashimoto.

Montée de lait

La Nigelle aurait des propriétés galactagogues (qui favorisent la sécrétion lactée). Le cumin noir, *Nigella sativa*, et une autre espèce *Nigella arvensis*, ont été traditionnellement utilisées par voie orale comme galactogènes en Inde, en Iran et en Turquie.

Calculs biliaires

L'huile de Nigelle est un litholytique (elle dissout les calculs biliaires).

Bien-être mental

La Nigelle pourrait aider au bien-être mental : elle protégerait contre l'anxiété, le stress physique et psychique (notamment en cas de cancer), la dépression, l'épilepsie, la schizophrénie et d'autres problèmes neurologiques.

Fertilité

La consommation d'huile de Nigelle a montré une amélioration de la fertilité féminine par stimulation des récepteurs aux œstrogènes et de la fertilité masculine avec augmentation de la qualité et du volume du sperme et des bénéfices sur les paramètres fonctionnels des spermatozoïdes (concentration, motilité et la morphologie) et une amélioration des performances de la reproduction.

Quelles maladies soigne la nigelle ?

En raison de ses nombreuses vertus, la Nigelle possède de nombreux bienfaits et elle pourrait être utilisée pour de **nombreuses pathologies en compléments de traitements médicaux.**

Elle pourrait être utilisée pour :

stimuler le système immunitaire et lutter contre les infections bactériennes ou virales (rhumes), les infections liées à divers types de champignons microscopiques ou les infections liées aux parasites. (vers intestinaux)

l'hypothyroïdie,

les **allergies** telles que le rhume des foins les sinusites allergiques, l'asthme,

la bronchopneumopathie obstructive,

les douleurs, arthrite, d'arthrose,

les ulcères, troubles digestifs, gastrites,

- les maladies liées à la neurodégénérescence (Alzheimer, Parkinson),
- l'épilepsie,
- l'ostéoporose,
- l'hypertension artérielle,
- les hyperlipidémies avec l'**excès de cholestérol ou de triglycérides**,
- le **diabète**,
- le syndrome métabolique,
- l'obésité,
- la protection vasculaire et cardiaque, notamment contre les AVC,
- lutter contre les effets secondaires de certains

- médicaments notamment de chimiothérapie,
- les ulcères gastriques, les douleurs spasmodiques digestives tels que ballonnements et spasmes,
 - les lithiases rénales,
 - certaines maladies auto-immunes par exemple thyroïde de Hashimoto, sclérose en plaque.
 - certains cancers,
 - les troubles de l'humeur,
 - les problèmes de fertilité,
 - les douleurs spasmodiques telles que les crampes menstruelles,
 - l'allaitement,
 - l'acné, l'eczéma atopique, le psoriasis, le vitiligo, les plaies ou les brûlures,
 - les problèmes de cheveux fragiles, ternes et fins.