

L'huile de Nigelle

Huile Végétale de Nigelle

Cette huile est extraordinairement riche en différents composants et cela la rend particulièrement intéressante ! En effet, elle contient un cinquième d'acides gras mono-insaturés (oméga 9). Près de deux tiers d'acides gras polyinsaturés (oméga 6). De nombreux actifs assainissants, immunostimulants, cicatrisants et/ou antioxydants : huile essentielle de nigelle, nigelline, nigellone, thimoquinone, vitamines essentielles, minéraux. Elle contient également 0.2% d'huile essentielle, ce qui va lui conférer sa saveur (relevée et aromatisée). Tous ses composés la rendent particulièrement active et pourtant très bien tolérée.

Bienfaits

- Action revitalisante, anti-inflammatoire, adoucissante et tonifiante pour la peau. Elle s'utilise contre les problèmes comme : **l'acné, eczéma, psoriasis, zona, brûlures légères, rides, irritations, etc.**
- Action tonifiante et revitalisante pour les cheveux. Elle sera conseillée en cas de : **chute de cheveux légère, de pellicules, de cuir chevelu irrité.**
- Par voie interne, elle est aussi utilisée dans des protocoles de soins complémentaires en cardio-, dermato- et oncologie ou en cure pour **booster l'immunité**, notamment en raison de sa teneur en vitamines. Ainsi que **pour favoriser le système digestif.**

Utilisations:

La peau

L'huile végétale de Nigelle est composée d'une petite part d'huile essentielle, qui elle-même contient un composé unique : la thymoquinone. Cette molécule possède des propriétés anti-infectieuses puissantes pour agir contre les bactéries et champignons. Elle permet donc d'assainir la peau. De nombreuses recherches ont été menées sur les propriétés de la Nigelle contre l'acné. Elles ont démontré des propriétés anti-inflammatoires pour calmer la peau agressée et cicatrisantes pour en améliorer l'aspect. Selon une étude menée en 2010 , le simple ajout de 20% d'huile de Nigelle dans une lotion classique est plus efficace pour lutter contre l'acné qu'une lotion contenant 5% de peroxyde de benzoyle (un traitement classique).

Les cheveux

L'huile de nigelle calme les démangeaisons du cuir chevelu. Elle fortifie également la fibre capillaire et laisse les cheveux souples et brillants. On l'utilise pour les cheveux ternes, secs et cassants. En renforçant les follicules, celle-ci permet de ralentir la chute des cheveux. Elle peut s'utiliser seule ou en synergie avec une huile essentielle ou une autre huile végétale.

L'immunité

L'huile végétale de Nigelle diminuerait la réponse humorale et stimulerait la réponse cellulaire de l'immunité. En cette période délicate, pourquoi ne pas booster vos **défenses** immunitaires en conciliant 1 cuillère à café d'huile de Nigelle à avaler le matin Éviter le contour des yeux et de la bouche : lors d'une application cutanée, il est préférable d'éviter d'appliquer l'huile de nigelle autour des yeux et de la bouche. Des précautions doivent être prises car elle pourrait potentiellement agresser les muqueuses. et le

soir avec une huile essentielle aux propriétés immunostimulantes.