

REMÈDES SUPPLEMENTAIRES

LA NIGELLE



La nigelle, également connue sous le nom de cumin noir (*Nigella sativa*), est une plante aux propriétés médicinales reconnues dans de nombreuses cultures. Elle est souvent utilisée en tant que remède naturel pour divers problèmes de santé en raison de ses effets anti-inflammatoires, antioxydants et immunomodulateurs.

Bienfaits potentiels de la nigelle :

1. Renforcement du système immunitaire : La nigelle pourrait aider à renforcer le système immunitaire, ce qui peut être bénéfique pour lutter contre les infections, y compris les maladies virales comme le chikungunya.
2. Anti-inflammatoire : Les propriétés anti-inflammatoires de l'huile de nigelle peuvent aider à réduire les douleurs et l'inflammation, qui sont des symptômes courants du chikungunya.
3. Propriétés antioxydantes : La nigelle est riche en antioxydants, ce qui peut aider à protéger les cellules du corps contre le stress oxydatif.

4. Soulagement des symptômes : Pour soulager des symptômes tels que la fièvre et les douleurs articulaires.

Utilisation

La nigelle peut être consommée sous différentes formes, telles que :

- Grains entiers : Ajoutés aux plats pour un goût épicé et une valeur nutritive.
- Huile de nigelle : Prise par voie orale ou appliquée localement après dilution, pour ses effets anti-inflammatoires.

Précautions

Bien que la nigelle soit généralement considérée comme sûre lorsqu'elle est utilisée avec modération, il est important de consulter un professionnel de la santé avant de l'intégrer dans un traitement, surtout si vous souffrez de conditions médicales préexistantes ou si vous prenez des médicaments.

En résumé, la nigelle pourrait avoir des effets bénéfiques pour renforcer l'organisme et soulager certains symptômes liés au chikungunya