

samedi 5 janvier 2013

Les bienfaits du cumin noir

La graine noire, "remède pour tout sauf pour la mort"



Posté le 3 janvier 2013

Cette graine humble, mais aux immenses pouvoirs, détruit le staphylocoque doré, nettoie le corps de ses poisons, stimule la régénération de cellules beta en fin de vie d'un pancréas diabétique, et pourtant trop peu de gens connaissent même son existence.

Les graines d'une plante à fleur annuelle, la [Nigella Sativa](#), sont prisées pour ses propriétés curatives depuis des temps immémoriaux. On se réfère fréquemment à elle dans les cultures anglo-saxonnes sous le nom de coriandre romain, sésame noir, cumin noir, carvi noir et graine d'oignon. Quoiqu'il en soit, on la connaît aujourd'hui essentiellement sous l'appellation de graine noire, ce qui est une exacte description de son apparence physique.



Nigella Sativa

Les plus anciennes archives pour sa culture et son usage remontent à l'ancienne Égypte. De l'huile de cumin noir a été retrouvée en fait dans la tombe du pharaon Toutankhamon, elle remonterait à approximativement 3300 ans. Dans la culture arabe, le cumin noir est très connu sous le nom de Habbatul baraka, ce qui veut dire "graine de la bénédiction." On pense aussi que le prophète islamique Mahomet disait de lui que c'est un "remède pour toutes les maladies sauf la mort".

De nombreux bénéfices de santé attribués traditionnellement au cumin noir ont été totalement confirmés par la littérature biomédicale. Depuis 1964 il y a eu en fait 458 études publiées qui y font référence.

Nous avons recensé les points essentiels pour au moins 40 états de santé qui peuvent bénéficier de l'usage de la plante, incluant plus de 20 actions pharmacologiques distinctes comme :

- Analgésique (combat la douleur)
- Anti-Bactérienne
- Anti-Inflammatoire
- Anti-Ulcération
- Anti-Cholinergique
- Anti-Fongique
- Anti-Hypertensive
- Antioxydante
- Antispasmodique
- Antivirale
- Bronchodilatatrice
- Anti-Diabétique
- Hépatoprotectrice (Protection du foie)
- Hypotensive
- Sensibilisatrice de l'insuline
- Inductrice de l'interféron
- Anti-inflammatoire
- Protectrice du rein
- Inhibitrice de la nécrose tumorale (facteur alpha)

Ces 22 actions pharmacologiques ne sont qu'une partie d'un bien plus grand nombre de propriétés bénéfiques intrinsèques de la graine noire. Bien qu'il soit remarquable que cette graine ait la capacité de réguler tant de voies biologiques différentes, elle est peu utilisée en fait parmi les plantes médicinales traditionnelles.

Nos recherches ont permis d'identifier plus de 1600 composants naturels ayant une grande proportion de bénéfices pour la santé au bout de 5 ans seulement de recensement. Il existe des dizaines de milliers d'autres substances qui ont déjà été recherchées, avec des centaines de milliers d'études appuyant leur valeur médicinale.

On a fait des recherches sur le cumin noir pour des états de santé très spécifiques. Quelques-unes de ses plus remarquables applications comprennent :

- Diabète de type 2 : deux grammes de cumin noir par jour ont révélé réduire les sucres rapides, diminué la résistance à l'insuline et augmenté la fonction des cellules beta.
- Infection par *helicobacter pylori*
- Épilepsie : les graines noires sont connues traditionnellement pour posséder des propriétés anti-convulsives. Une étude de 2007 avec des enfants épileptiques, dont l'état était réfractaire aux drogues conventionnelles a montré qu'un extrait aqueux réduisait l'activité convulsive de manière significative.
- Hypertension artérielle : l'usage bi-quotidien de 100 à 200 mg d'extrait de cumin noir pendant deux mois a montré un effet hypotenseur chez des patients avec une hypertension légère.
- Asthme : la thymoquinone, l'un des constituants les plus actifs de la *Nigella sativa* est supérieure au médicament synthétique donné couramment.
- Angine
- Dégâts par inhalation chimique : réduit les symptômes respiratoires, les sifflements de poitrine, et le besoin de traitement médicamenteux.

- Cancer du côlon.
- Activité anti-bactérienne sur les staphylocoques dorés résistants aux antibiotiques.
- Addiction à l'opium : thérapie efficace sur un traitement à long terme pour dépendance aux opiacés.

Des références bibliques sur "une foi de la taille d'une graine de moutarde qui déplace des montagnes" viennent à l'esprit en relation avec des substances naturelles comme les graines noires. Après tout, les graines ne contiennent-elles pas en elles l'espoir même de la continuité de l'espèce qui lui a donné naissance ?

Si nous comprenons la vraie nature d'une graine, la somme de vitalité (passée, présente et future) qui y est contenue, il ne semblera pas trop exagéré de dire qu'elle est capable de vaincre des bactéries résistantes aux antibiotiques, de guérir un corps empoisonné aux produits chimiques ou de stimuler la régénération de cellules productrices d'insuline dans le diabète, pour ne nommer qu'une fraction des pouvoirs confirmés expérimentalement de la graine noire.

Déplacer une montagne d'inertie et de mensonges associés au concept conventionnel de la maladie est une tâche bien adaptée aux graines et non à la chimie. La plus grande différence, bien sûr, entre une graine et un médicament synthétique breveté est que la Nature a fabriqué celui-ci et les hommes motivés par le profit et une compréhension perturbée de la nature du corps ont fabriqué celui-là.

Le temps est venu sans doute pour une nourriture, des graines, des plantes, des herbes, la lumière du soleil, l'air, l'eau pure et oui, l'amour d'occuper de nouveau leur place centrale en médecine, qui est l'art et la science facilitant une auto-guérison dans le corps humain. Le système médical conventionnel qui a échoué va être écrasé sous le poids croissant de sa propre corruption, inaptitude et maladies iatrogènes qu'il a engendré. Dans la mesure où il se réforme, en utilisant des composants naturels non brevetés et non-brevetables aux propriétés curatives réelles, un avenir radieux se profile à l'horizon. Dans la mesure où il échoue, les gens apprendront à reprendre eux-mêmes le contrôle de leur santé, c'est pourquoi les graines noires et d'autres alicaments détiennent la clé d'une auto-responsabilisation.