

**Mode d'utilisation
Nigelle**

Huile de Nigelle



Graines de Nigelle



Gélules de Nigelle



Usage interne

1 c.à.c le matin jeun (pour les plus courageux : gout fort et amer)
→ pour soutenir l'immunité, l'énergie et favoriser la digestion

1 à 3 cuillères à café par jour, en graines entières, infusées ou broyées.

2 à 4 gélules par jour avec un grand verre d'eau, de préférence au cours des repas
Programme conseillé : cure de 1 à 3 mois, renouvelable selon les besoins.

Usage externe

Quelques gouttes en massage sur zones inflammées (articulations, peau), ou en application directe pour apaiser eczéma, acné, ou sécheresse

- Ecrasez des graines + mélangez-les à du miel et appliquer sur zone (type acné) pendant 10 min puis rincer.
- Infusez des graines et laissez tiédir l'eau puis la verser sur le cuir chevelu pour apaiser démangeaisons

Cuisine saine

Quelques gouttes dans la sauce à salade / plat en sauce

À saupoudrer sur pain, yaourt, salade, céréales, ou mixées dans un smoothie