Le girofle : quels sont ses bienfaits sur la santé ?

Le girofle : quels sont ses bienfaits sur la santé ? Originaire de l'archipel des Moluques, entre l'Australie et les Philippines, le clou de girofle est mondialement connu. Sa saveur tonique est appréciée en cuisine et ses propriétés médicinales sont réputées pour soulager de nombreux maux. Le girofle aide la digestion, est anti-inflammatoire, antiseptique, antioxydant et même anesthésiant. On aurait tort de se priver de ses bienfaits. Si vous n'avez pas encore testé les clous de girofle dans votre cuisine, il est alors temps de les adopter. Les bienfaits du girofle sur la santé Le girofle est un remède reconnu pour être efficace pour soulager des maux de dents selon l'Escop (European Scientific Cooperative on Phytotherapy). Il est surtout recommandé chez les adultes et les adolescents. Le clou de girofle est très riche en eugénol. Son efficacité est telle que cette molécule entre dans la composition de la plupart des bains de bouche prescrits pour soigner une affection buccale, qu'elles soient dentales ou gingivales. Il suffit parfois de placer un clou entre deux dents pour être rapidement soulagé grâce à son action anesthésiante. On pense trop peu souvent au girofle comme tonique général, pourtant il est excellent pour redonner un coup de fouet à l'organisme et pour combattre les asthénies physiques ou mentales. D'ailleurs, son effet dopant lui vaut une réputation d'aphrodisiaque remontant à l'Antiquité. Il est également efficace contre les virus hivernaux tels que la grippe. La consommation régulière de clous de girofle peut être déconseillée en cas de traitement anticoagulants de type warfarine. © pilipphoto, Fotolia Le girofle : usages

et consommation  Le girofle peut se consommer directement sous forme de clous secs, d'infusion ou d'huile essentielle, de décoction, de solution alcoolique mais aussi en compresse, en fumigation ou encore sous forme de pommade.  Contre les flatulences, les diarrhées, les parasites intestinaux, les douleurs dentaires et un manque de tonus général, vous pouvez prendre 2 à 4 gouttes d'huile essentielle de clous de girofle 3 fois par jour dans du miel. Vous pouvez aussi très simplement utiliser régulièrement les clous de girofle dans la cuisine quotidienne.  Pour ce qui est des douleurs dentaires plus spécifiquement, on peut consommer directement le clou de girofle en le calant dans la bouche sur la zone douloureuse. On peut aussi l'employer en bain de bouche. Vous pouvez fabriquer le vôtre de cette manière : faites frémir l'équivalent d'une tasse d'eau sans la faire bouillir et retirez immédiatement du feu. Ajoutez 5 à 6 clous de girofle et laissez infuser pendant que le mélange refroidit. Retirez les clous de girofle, c'est prêt. En plus d'assainir la bouche, cette préparation rafraîchit l'haleine.  Traditionnellement et parce que le clou de girofle permet la dilatation du col utérin, il est recommandé aux femmes sur le point d'accoucher de consommer une infusion de clou de girofle pour faciliter l'accouchement et diminuer les douleurs.  Lors des poussées dentaires de bébé, il peut être conseillé d'utiliser une petite quantité d'huile essentielle de girofle, toutefois demandez conseil à votre pharmacien ou un phytothérapeute.  Source web Par futura sciences