



Clou de Girofle: Un concentré santé et bien-être au naturel

Clou de Girofle: Un concentré santé et bien-être au naturel Épice mondialement connue pour son goût prononcée mais également grâce à ses différentes propriétés médicinales et son doux parfum. Pour produire cet étrange petit clou, on fait sécher les boutons roses à bruns du giroflier cueillis avant que les fleurs n'éclosent. Le clou de girofle contre le mal de dent Il tire ses qualités de l'eugénol qu'il contient, une substance tout à la fois anesthésiante, antiseptique et analgésique. Son activité analgésique locale et anti-inflammatoire est mise à profit en cas de mal de dent. Écrasez 2 clous de girofle contre la dent douloureuse, le temps de consulter votre dentiste. Vous pouvez aussi l'utiliser pour atténuer la mauvaise haleine, vous pouvez mâcher un clou de girofle quelques minutes tout simplement ! Une infusion de clou de girofle contre les problèmes digestifs Une infusion de clou de girofle permet de combattre divers problèmes digestifs en particulier le mal de ventre et les ballonnements. Pour la préparer, faites infuser 4 ou 5 clous de girofle pendant une dizaine de minutes dans une grande tasse d'eau bouillante. Ôtez les clous de girofle. Les plus courageuses pourront boire l'infusion telle quelle mais son goût très fort en rebutera plus d'une… Astuce : ajoutez un peu de cannelle, du jus de citron ou une cuillerée de miel pour adoucir le breuvage. Buvez l'infusion trois fois par jour, en dehors des repas. Les clous de girofle contre le rhume Si vous souhaitez prévenir les maux de l'hiver, pensez à l'huile essentielle de clou de girofle. Ses propriétés antivirales et antibactériennes vous aideront à éviter la grippe, le rhume et



les autres infections hivernales… Première méthode pour profiter de ses bienfaits : diluez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café d'huile d'olive, à avaler avant le repas. Seconde méthode : diluez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle sur un morceau de sucre, à faire fondre sous la langue avant le repas. Quelle que soit la technique employée, vous pouvez l'utiliser 1 à 3 fois par jour, pendant une semaine maximum. Des clous de girofle contre les rhumatismes Les rhumatismes, lumbagos et autres douleurs musculaires peuvent être soulagés en massant longuement les zones douloureuses avec de l'huile essentielle de clou de girofle fortement diluée dans de l'huile végétale d'amande douce ou une autre huile végétale grasse. Les bonnes proportions : 5 à 10 % d'huile essentielle de clou de girofle pour 90 à 95 % d'huile d'amande douce. Aussi petit qu'il soit, le clou de girofle est aussi intéressant du point de vue nutritionnel : il est riche en oméga-3; très riche en vitamines K et C; riche en vitamines E et B6; riche en sels minéraux (magnésium, calcium, manganèse et fer). Clous de girofle : les précautions d'emploi Les clous de girofle contiennent une substance active potentiellement allergène : l'eugénol. Cette dernière est également toxique à forte dose. L'huile essentielle de clou de girofle, qui en contient une forte concentration, doit donc être utilisée avec beaucoup de précaution. Il faut toujours la diluer et ne pas l'employer plus d'une semaine d'affilée. De plus, les personnes ayant une peau fragile ne doivent pas l'utiliser en application locale. Enfin, cette huile essentielle est déconseillée aux enfants de moins de 10 ans, aux femmes enceintes et aux femmes allaitantes. Publié le 02/02/2018
Source Web: levert