

# 5 USAGES DU CLOU DE GIROFLE POUR LA SANTÉ



Les utilisations médicinales du clou de girofle sont connues depuis l'Antiquité, notamment pour favoriser le bien-être et récupérer de certaines maladies. Cette épice, qui provient d'un arbre connu sous le nom de *Syzygium aromaticum*, a des composants qui favorisent la santé métabolique et digestive.

Bien que ses applications culinaires soient les plus répandues dans le monde entier, il est également devenu populaire comme remède naturel. Si beaucoup ne le savent pas, il s'agit pourtant d'une source importante de tanins, de flavonoïdes, de stéroïls et d'autres composants qui améliorent la santé.

.

# **Les usages médicinaux des clous de girofle que vous devez connaître**

Les clous de girofle ont été utilisés dans le monde gastronomique comme ingrédient pour assaisonner les viandes, les pâtisseries ou les boissons, entre autres. Ils sont très appréciés pour leurs qualités aromatiques. Cependant, aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur leurs propriétés médicinales.

Tout d'abord, le clou de girofle est un stimulant puissant. Il est utilisé pour ouvrir l'appétit, éliminer les gaz intestinaux et combattre certaines infections buccales.

Ses extraits et huiles sont même utilisés dans la formulation de certains dentifrices et remèdes dentaires. Connaissez-vous vraiment les usages médicinaux du clou de girofle ? Nous allons les passer en revue ci-dessous.

## **1. Un remède pour les problèmes digestifs**



L'une des utilisations médicinales les plus importantes du clou de girofle contre la douleur est liée à l'appareil digestif. Grâce à ses propriétés carminatives et anti-inflammatoires, il favorise le soulagement des gaz et de l'indigestion. De plus, ses extraits ont donné des résultats positifs dans le traitement des ulcères.

## **Ingédients**

- 5 clous de girofle
- 1 verre d'eau (200 ml)

## **Préparation**

- Tout d'abord, faites bouillir un verre d'eau.
- Quand il atteint son point d'ébullition, ajoutez les clous de girofle.
- Retirez la boisson du feu et laissez reposer environ 10 minutes.
- Après ce temps, filtrez-la avec un tamis et consommez-la.

- Prenez-en jusqu'à 2 fois par jour pendant 3 jours d'affilée.

## **2. Un remède contre l'irritation de la gorge**

Les propriétés antimicrobiennes des clous de girofle peuvent aider à éliminer les microorganismes qui provoquent l'irritation de la gorge. Bien qu'ils ne doivent pas être consommés seuls, ils sont efficaces lorsqu'ils sont mélangés à d'autres ingrédients sains.

### **Ingrédients**

- 1 cuillère à café de clou de girofle moulu (5g)
- 1 cuillère à soupe de radis pur (15g)
- Miel (15 g)
- Eau chaude (200 ml)

### **Préparation**

- Mélangez tous les ingrédients et versez dans un verre d'eau tiède.
- Une fois la préparation obtenue, gargarisez-vous pendant 2 à 3 minutes.
- Répétez le remède tous les jours jusqu'à ce que vous ressentiez une amélioration.

## **3. Un remède pour la santé bucco-dentaire**



Les utilisations médicinales du clou de girofle comprennent les applications en santé bucco-dentaire. Non seulement il aide à arrêter la croissance des bactéries qui causent les maladies des gencives, mais il réduit aussi la concentration de la plaque et contrôle les problèmes tels que les maux de dents et l'halitose.

## **Ingrédients**

- 2 brins de persil
- 3 clous de girofle
- 2 verres d'eau (400 ml)

## **Préparation**

- D'abord, faites bouillir les verres d'eau.
- Une fois qu'ils ont atteint le point d'ébullition, ajoutez le persil et les clous de girofle.
- Réduisez le feu et laissez cuire 2 minutes.
- Couvrez ensuite la boisson et attendez 10 à 15 minutes.
- Enfin, filtrez le mélange et faites des gargarismes 3

fois par jour.

## 4. Un remède pour prendre soin du foie

Cette épice contient une substance active appelée eugénol, qui est particulièrement bénéfique pour la santé du foie. Sa consommation peut contribuer au traitement du foie gras et diminuer les effets du stress oxydatif. En fait, il peut être bénéfique contre la cirrhose du foie.

### Ingrédients

- 5 clous de girofle
- 1 verre d'eau (200 ml)
- 1 cuillère à soupe de miel (15g)

### Préparation

- Versez les clous de girofle dans un verre d'eau bouillante.
- Couvrez la boisson et laissez-la reposer pendant 10 minutes.
- Filtrez-la ensuite avec un tamis et ajoutez-y une cuillère à soupe de miel.
- A consommer une fois par jour, pendant 2 semaines consécutives.

## 5. Un remède contre la toux

Cet ingrédient naturel est également idéal pour le traitement de la toux et d'autres problèmes respiratoires. Ses composants aident à combattre les virus et les bactéries qui affectent la santé pulmonaire. Il aide également à renforcer le système immunitaire.

## **Ingrédients**

- 3 clous de girofle
- 1 tasse d'eau (250 ml)
- Jus de 1/2 citron
- 1 cuillère à soupe de miel (15g)

## **Préparation**

- Pour commencer, faites bouillir la tasse d'eau.
- Ajoutez ensuite les clous de girofle, le jus de citron et le miel.
- Laissez reposer 10 minutes et consommer.
- Buvez une tasse chaque soir avant d'aller au lit, jusqu'à ce que les symptômes soient atténués.

## **Attention !**

Bien que les utilisations médicinales du clou de girofle se distinguent parmi les épices, il ne faut pas ignorer qu'il est contre-indiqué dans des cas particuliers. Il doit notamment être évité en cas d'insuffisance hépatique. Les patients atteints de la maladie de Crohn et les femmes enceintes et allaitantes devraient également s'abstenir de la prendre.

Dans tous les cas, si vous avez le moindre doute sur son utilisation possible ou si vous prenez des médicaments, consultez votre médecin ou votre pharmacien pour plus d'informations.

*Source: <https://amelioretasante.com/>*