

LES VERTUS DU CLOU DE GIROFLE

Le clou de girofle est considéré par la phytothérapie européenne comme :

Antiseptique, anti-infectieux et antibactérien à large spectre d'action. Les clous de girofle sont par exemple utilisés contre les infections urinaires comme les cystites et les calculs rénaux.

Antifongique et **antiparasitaire**, le clou de girofle a notamment une action vermifuge sur le ténia.

Stomachique : la saveur du clou de girofle **favorise la digestion**. Ses composés aromatiques permettent de lutter contre les maux d'estomac (ballonnement, aérophagie, gênes gastriques).

Antalgique : cette action est rapide sur les **douleurs dentaires**.

« Le clou de girofle tire tous ces bienfaits de sa concentration en eugénol, particulièrement puissante dans son huile essentielle »

Ses propriétés en font également un très bon allié dans la lutte contre certaines affections virales. Le clou de girofle aide à lutte contre la **toux**, notamment. L'épice a également des qualités anti-inflammatoires intéressantes pour soulager les **rhumatismes**, les **douleurs musculaires**.

Cette action est principalement due à sa teneur élevée en flavonoïdes. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est possible d'ajouter le clou de girofle en petites quantité – son goût est fort – dans les plats au quotidien.

Son **huile essentielle** est très puissante. Elle est un anesthésique efficace en cas de douleurs localisées et un antiseptique parfait pour combattre les virus et les champignons. Cette huile est également considérée depuis

longtemps comme anti-inflammatoire.

Comment utiliser le clou de girofle pour les dents ?

Le clou de girofle est tout indiqué pour lutter contre les infections dentaires et buccales. Grâce à ses **propriétés antiseptiques, désinfectantes et d'anesthésiant local**, le clou de girofle permet de soulager les maux de dents en général, et plus spécifiquement en cas de caries d'aphtes, ou pour lutter contre la gingivite et la parodontite.

Soulager le mal de dent et les gencives douloureuses : écraser légèrement un clou de girofle et le placer à l'endroit où ça fait mal. Cette petite recette permet de calmer la douleur en attendant de consulter.

En cas de douleur dentaire aiguë : mâcher un clou de girofle durant quelques minutes en attendant de consulter.

Pour une hygiène buccale régulière, fabriquer votre propre bain de bouche à base de girofle : porter l'équivalent d'une tasse d'eau à frémissement et retirer du feu. Ajouter 5 à 6 clous de girofle et laisser infuser pendant que le mélange refroidi. Retirer les clous de girofle, c'est prêt. En plus d'assainir la cavité buccale, cette préparation rafraîchit l'haleine.

Comment utiliser le clou de girofle comme aphrodisiaque ?

Réputé aphrodisiaque, le clou de girofle rejoint le gingembre et le safran au rang des **aliments mythiques de la stimulation sexuelle**. En vérité, l'action du clou de girofle – comme celle du gingembre et du safran – est **stimulante et échauffante**. Il provoquerait un afflux sanguin – **permettant une meilleure**

érection – et donnerait du tonus. Sa réputation d'aphrodisiaque est donc un peu surfaite