

# Le clou de girofle

Raphaëlle Grassigli, Diététicienne nutritionniste

C'est un bouton de fleur, déjà connu en Mésopotamie 1700 ans avant J-C, et plus tard les croisés l'ont utilisé pour combattre... les rages de dent.

## Généralité

C'est un puissant *antibactérien* à large spectre, antiviral, fongicide et antiparasite. Il agit sur les infections dentaires, ORL et respiratoires, les hépatites et les troubles intestinaux d'origine virale, les cystites et infections gynécologiques, l'acné infectée. C'est *un stimulant et un neurotonique* : il permet de lutter contre les défaillances intellectuelles et les troubles sexuels. Il tonifie les poumons et l'estomac. Dans le même temps il a une action sédatrice et antalgique : mal de dent, zona, douleurs articulaires, céphalée... Il a des propriétés digestives, lutte contre les nausées, la constipation et les ballonnements en augmentant le péristaltisme. **Le clou de girofle est contre-indiqué** en cas d'ulcère, d'hémorroïdes, de colite et de syndrome du colon irritable.

## Potion magique

Il s'agit d'une décoction antibiotique pour lutter contre tous types d'infection : dans 25 cl d'eau froide jeter 3 clous de girofle, une branche de thym, un morceau de cannelle écrasée. Porter à ébullition une dizaine de minutes, laisser infuser 5 à 10 minutes, filtrer, sucrer au miel.

## Décoction expectorante

3 clous pour 25 cl d'eau à faire bouillir 10 minutes ; prendre trois fois par jour avec une cuillerée de miel.

