

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

A LA RECHERCHE DE GIROFLE

Un grand nombre de plats ne peuvent se passer de son parfum. Beaucoup d'insectes, au contraire, préfèrent l'éviter. Les propriétés médicinales du clou de girofle sont connues et appréciées depuis des siècles.

Fiche signalétique clou de girofle
Nom botanique: *Syzygium aromaticum* (L).
Noms populaires: clou de girofle, antofle, griffe de girofle
Habitat: originaire de l'archipel des Moluques, il est cultivé aujourd'hui dans de nombreux pays tropicaux.
Partie utilisée: Caryophylli flos (bourgeons floraux séchés).
Constituants: huile essentielle (15 à 20%), eugénol, acétate d'eugénol, tannin

Effets et indications

Voie interne Action antibactérienne, antispasmodique, analgésique locale. En cas d'inflammations des muqueuses de la bouche et de la gorge. En médecine dentaire, comme analgésique local et, mélangé à de l'oxyde de zinc, comme pansement occlusif provisoire, p. ex. avant la pose d'une couronne. L'huile essentielle sert de désinfectant dans les eaux dentifrices

Voie externe Associée à d'autres huiles essentielles dans les onguents contre rhumatismes, lésions dues au sport, déchirures musculaires ainsi que pour éloigner mouches et moustiques.

indications

interne **Contre la mauvaise haleine**
 1 à 2 clous de girofle
 Bien mâcher.
Mode d'emploi: efficace contre l'haleine forte.

interne **Infusion**
 10 clous de girofle
 1,5 dl d'eau bouillante
 Mettre les clous de girofle dans une tasse, arroser avec l'eau. Couvrir et laisser infuser 10 minutes.
Mode d'emploi: en cas de flatulences ou de légers troubles gastriques (p. ex. hyper-acidité), boire chaud à la cuiller à raison d'1 tasse par jour.

interne **Huile essentielle de girofle**
 Huile essentielle de girofle
 (pharmacies, drogueries)
 bâtonnets d'ouate
 Mode d'emploi: en cas d'inflammation de la muqueuse buccale, d'irritations dues à une prothèse ou à un appareil dentaire, appliquer 2 à 3 fois par jour sur les parties douloureuses

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

à l'aide d'un bâtonnet d'ouate trempé dans l'huile.

Important: l'huile de girofle pure doit rester un traitement provisoire. Si les douleurs persistent, consulter le dentiste..

externe **Onguent**

Préparations prêtes à l'emploi
(pharmacies et drogueries)

L'huile de girofle associée à d'autres huiles essentielles est utilisée par voie externe dans les onguents et pommades contre les douleurs rhumatismales.

externe **Anti-moustiques pour le corps**

Préparations prêtes à l'emploi (pharmacies et drogueries) Afin de prévenir les irritations cutanées, il est déconseillé d'appliquer de l'huile essentielle de girofle pure sur la peau. Utiliser les préparations antimoustiques et anti-mouches vendues dans les pharmacies et les drogueries.

externe **Anti-moustiques pour la maison**

un citron coupé en deux
env. 10 clous de girofle

Piquer les clous de girofle dans la coupe du citron, poser sur une soucoupe. Mode d'emploi: pour éloigner mouches et moustiques, principalement de la cuisine. Recouper le citron s'il est desséché et piquer éventuellement de nouveaux clous de girofle. Werner Scheidegger, droguiste diplômé, formation spéciale en phytothérapie et homéopathie

réparations prêtes à l'emploi (pharmacies et drogueries) Afin de prévenir les irritations cutanées, il est déconseillé d'appliquer de l'huile essentielle de girofle pure sur la peau. Utiliser les préparations antimoustiques et anti-mouches vendues dans les pharmacies et les drogueries.

Recette **Pommes au girofle**

4 pommes ne se défaisant pas à la cuisson (p. ex. Jonagold)
16 clous de girofle
4 dl de jus de pomme
1/2 c. à soupe de jus de citron
1/2 bâton de cannelle
10 clous de girofle écrasés
ou 1/2 c. à café de girofle en poudre
2 à 3 c. à soupe de sucre
2 gobelets (de 180 g chacun) de demi-crème acidulée

Petites feuilles de menthe et poudre de girofle pour le décor Mise en place: éplucher les pommes (facultatif), retirer le coeur avec un vide-pomme. Piquer 4 clous de girofle dans chaque fruit. Préparation: mettre le jus de pomme et les autres ingrédients, y compris le sucre, dans une casserole, porter à ébullition. Ajouter les pommes, couvrir, cuire à petit feu

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

en tenant croquant, réserver. Filtrer le liquide, remettre en casserole, réduire de moitié, laisser refroidir. Incorporer la demi-crème acidulée. Présentation: verser un miroir de sauce sur chaque assiette, dresser les pommes, décorer