



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Chiodi di garofano

L'assunzione dei chiodi di garofano **facilita la digestione**, permettendo al cibo di passare senza intoppi lungo l'intestino. In questo modo si evita anche l'accumulo di tossine che provoca disturbi e malattie. Vantano inoltre **proprietà carminative**, in grado cioè di contrastare i gas intestinali. Sono talmente potenti da riuscire anche a **ridurre le eventuali infiammazioni in corso**, uccidendo i batteri dannosi che si annidano in questo tratto.

Poiché sono in grado di **facilitare il transito intestinale**, una delle felici conseguenze che queste spezie provocano è la capacità di **ridurre l'acidità gastrica** dovuta al reflusso del cibo e degli acidi durante la digestione.

Secondo alcuni studi i chiodi di garofano sono in grado di **contrastare naturalmente la glicemia alta nel sangue**. La spezia contiene infatti alcuni composti che agiscono in maniera simile all'insulina, quindi sono in grado di **ripristinare i normali livelli di zucchero nel sangue**. Altri studi hanno dimostrato che è utile anche per quanti hanno il **colesterolo alto**: l'uso regolare permette di tenere i livelli nei parametri normali.

Se soffrite di mal di denti, usate i chiodi di garofano: hanno un **effetto analgesico e anestetico quasi immediato**. Molto efficace è anche un **dentifricio a base di chiodi di garofano**. Se vi fa male il dente del giudizio potete provare a strofinare la gengiva con un chiodo di garofano oppure a masticarlo. Aiuterà a **ridurre anche eventuali gonfiori**.

Se volete un alito a prova di bacio, non vi resta che ricorrere all'uso dei chiodi di garofano. Avendo **azione antibatterica** agisce da spazzini del cavo orale, eliminando i germi che si depositano su lingua, denti e palato con il cibo e che possono provocare un alito non proprio "pulito". Anche in caso di **mal di gola**, si può ricorrere a questi preziosi boccioli: non solo lo alleviano ma permettono anche di **far passare l'irritante sensazione di pizzicore**, tipica di certi mal di gola.

L'**effetto antidolorifico** dei chiodi di garofano è molto utile anche per lenire i dolori articolari. Un modo veloce ma efficace di beneficiare di questi straordinari doni della natura è quello di scaldare una manciata di chiodi di garofano in una padella. Metteteli a scaldare e quando sono caldi, poneteli in un panno di cotone ripiegato, chiudete con un laccio, formando un sacchettino, e mettetelo ancora caldo sulla zona dolorante. Fate attenzione che non scottino o vi scotterete a vostra volta. Una volta usati, vanno buttati perché, scaldati, perdono le proprie proprietà terapeutiche.



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Se tornate a casa stressati, provate a mettere qualche goccia di **olio essenziale di chiodi di garofano** nella vasca da bagno e immergetevi. Noterete un netto miglioramento del vostro stato, e vi ritroverete **molto più rilassati e meno stanchi**.

Non avete la vasca da bagno? Mettete poche gocce di olio essenziale in un olio da massaggio o in un olio vegetale e chiedete al vostro partner di farvi un **massaggio**. Se avete dei doloretto qua e là, scompariranno anche quelli insieme alle tensioni emotive.

Se usate i chiodi di garofano **anche la vostra pelle ne beneficerà**: hanno infatti proprietà Antiage e sono un utile rimedio naturale in grado di **eliminare le imperfezioni**, come i brufoli.

Se usati come ingredienti dei vostri piatti, vedrete la pelle rifiorire: agendo come **rimedio detossinante**, pulisce il sangue e di conseguenza elimina i depositi di tossine da tutto l'organismo, liberando anche la pelle dalle tossine in eccesso.

Aiutano inoltre a **prevenire i segni di invecchiamento precoce**, attenuando le rughe.

Essendo **ricchi di antiossidanti**, aiutano a contrastare l'azione dei radicali liberi.

I chiodi di garofano aiutano anche la crescita dei capelli, **prevenendone la caduta**.

Potete fare un **balsamo del tutto naturale**, che li nutre e li rende vigorosi, mescolando 2 cucchiaini di polvere di chiodi di garofano in una ½ tazza di olio di oliva o di cocco. Mettete in un pentolino e fate scaldare, senza portare a bollore, mescolando. Quando l'olio è freddo, spalmatelo sui capelli e lasciatelo in posa per circa 15 minuti. Poi risciacquate.

Già nel XVI secolo i medici raccomandavano di bere **infusi con chiodi di garofano** per sfruttare le **proprietà afrodisiache** di questi boccioli. Ma è sufficiente aggiungere qualche chiodo ai piatti che state cucinando per risvegliare il desiderio.

Per gli uomini sono un doppio alleato: alcuni studi dimostrano che aiutano a contrastare l'eiaculazione precoce.

Alcune avvertenze sull'uso dei chiodi di garofano:

Sebbene i chiodi di garofano siano così benefici e non abbiano particolari controindicazioni, **non sono indicati da usare come spezia per uso interno se soffrite di ulcera**. Potete però usare l'olio essenziale per dei massaggi o per un bagno rilassante.

L'eugenolo rallenta la coagulazione del sangue, quindi evitatelo se state assumendo anticoagulanti.

Evitate tisane, decotti e l'uso dell'olio essenziale in gravidanza e allattamento.

L'olio essenziale non va mai usato puro, ma sempre diluito in un olio vegetale. Evitate anche di ingerirlo per non incappare in possibili effetti collaterali.

La naturopata consiglia: se soffrite di dolori mestruali provate il pediluvio con i chiodi di garofano. In caso di **dolori mestruali** un buon rimedio per alleviarlo è fare un **pediluvio**. Oltre a qualche chiodo di garofano aggiungete una manciata di **semi di senape**, 1-2 cucchiaini di **cannella** in polvere e di **zenzero**. Metteteli in una bacinella di acqua calda (non troppo, altrimenti vi scottate) e immergetevi i piedi per 15-20 minuti. Aiuterà a lenire i dolori del ciclo.