



SANTÉ

Clou de girofle : le «couteau suisse» des épices !



Fortement aromatique, le clou de girofle apporte nombre de bénéfices à la santé. Il est en effet à la fois analgésique, antibactérien, antiviral et anti-inflammatoire. En soin dentaire, il apaise les douleurs une fois placé au-dessus de la dent concernée, grâce à son effet anesthésiant. Excellent tonifiant, il renforce le système immunitaire, la mémoire, combat l'épuisement physique ou intellectuel tout en favorisant la régénéscence des cellules. Il suffit de mettre une goutte d'huile essentielle sur un morceau de sucre, et de consommer 2 fois par jour. Le clou de girofle est également très efficace contre les infections urinaires. Il calme les douleurs de la cystite et des calculs rénaux. Pour cela, il suffit de boire une tasse d'infusion de clous de girofle une à deux fois par jour. En usage externe, le clou de girofle peut être employé pour désinfecter et favoriser la cicatrisation des plaies superficielles et coupures. Humecter un morceau de coton de 2 à 3 gouttes d'huile essentielle, nettoyer la plaie avec le coton imbibé et frotter légèrement. Il soulage également les douleurs rhumatismales, articulaires, musculaires et les lombagos. Mélanger 10 gouttes d'huile essentielle de girofle avec 30 cl d'huile végétale, masser plusieurs fois par jour, les douleurs s'estomperont. Enfin, pour éloigner les mites et les mouches, piquer une orange de clous de girofle puis la déposer dans une zone stratégique à protéger des insectes ou la suspendre à l'aide d'un ruban. Cette «pomme d'ambre» éloignera les insectes et elle diffusera en plus un parfum très agréable dans votre intérieur.



ALIMENTATION

Laits végétaux : une alternative nutritive au lactose

Ces laits sont produits à base de végétaux mélangés à de l'eau. Ils se déclinent sous forme de lait d'avoine, blé, riz, soja (le plus populaire, son goût neutre convenant à une multitude de compositions culinaires, de plus, il est aussi riche en protéines que le lait de vache), d'amande (riche en vitamines A, B, E, en magnésium, fer, fibres...), coco (très parfumé), noisette et noix (très onctueux) ou encore de graines comme le chanvre, le tournesol ou le sésame. Exempts de cholestérol et de lactose, ces laits végétaux constituent une alternative pour les personnes qui suivent un régime spécifique et qui font une intolérance au lactose, à la caséine ou encore qui ont un taux de cholestérol trop élevé. Riches en minéraux, en vitamines et acides gras insaturés, ils ont un impact positif sur le taux de lipides dans le sang et donc sur les fonctions cardiovasculaires. Pour les



enfants et les adultes, il est recommandé d'alterner les laits végétaux afin de bénéficier des différents apports nutritionnels. Attention cependant aux bébés, ces produits sont déconseillés à leur alimentation exclusive car ils peuvent entraîner des carences. Discutez-en préalablement avec le pédiatre.