

Γαρίφαλο (ή γαρύφαλλο), για τον πονόδοντο, την κακοσμία, τη δυσπεψία, την υπέρταση και κατά του καρκίνου

της Κλεοπάτρας Ζουμπουρλή, μοριακή βιολόγος, medlabnews.gr

Το γαρύφαλλο ή γαρίφαλο είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής κουζίνας, αλλά και με εντυπωσιακά οφέλη για την υγεία! □ Και φυσικά στις γιορτές τα γαργαλιστικά αρώματα και μυρωδιές από παραδοσιακά γλυκά και φαγητά, ανάμεσα στα αρώματα που συνοδεύουν τον μπακλαβά ή τα μελομακάρονα, ξεχωρίζει το έντονο, πικάντικο γαρίφαλο!

Το γαρίφαλο ή μοσχοκάρφι ή καρυόφυλλο είναι το αποξηραμένο μπουμπούκι του γαριφαλόδεντρου (*Syzygium Aromaticum*) με καταγωγή από τις Νήσους των Μπαχαρικών (Μολούκες) της σημερινής Ινδονησίας.

Η ονομασία γαρίφαλο ή γαρύφαλλο μάλλον αποτελεί αντιδανεισμό από την ιταλική ονομασία *garofulum* – καρυόφυλλο το οποίο πιθανόν να σημαίνει «σκληρό φύλλο», ενώ το γαριφαλόδεντρο δε φαίνεται να έχει άμεση βοτανολογική σχέση με το καλλωπιστικό φυτό γαρυφαλλιά (Διάνθος ο καρυόφυλλος, *Dianthus caryophyllum*), παρά την κοινή ελληνική ονομασία των προϊόντων τους.

Το γαρίφαλο υπήρξε το μήλον της έριδος για πολλούς θαλασσοπόρους της αποικιοκρατίας, που προσπάθησαν να μονοπωλήσουν τις ανεκτίμητες ιδιότητες του μπαχαρικού και συνάμα βοτάνου. Σήμερα το γαρίφαλο χρησιμοποιείται τόσο στη γαστρονομία όσο και στην παραδοσιακή ιατρική για τις αξιοθαύμαστες οργανοληπτικές και θεραπευτικές του ιδιότητες.



Στη μαγειρική το μοσχοκάρφι χρησιμοποιείται για την παρασκευή πολλών ειδών Curry – μιγμάτων μπαχαρικών που χρησιμοποιούνται σε συνοδευτικές σάλτσες για πιάτα με κρέας. Χάρης στην ευγενόλη, το αιθέριο έλαιο που περιέχεται σε ποσοστό έως και 25% στο μπαχαρικό αυτό, το μοσχοκάρφι προσδίδει στο φαγητό μια πικάντικη και γλυκιά γεύση ανατολής με έντονο άρωμα. Στην ελληνική παραδοσιακή κουζίνα, το μοσχοκάρφι συνοδεύει επίσης κοκκινιστά φαγητά και χρησιμοποιείται για την παρασκευή μιας ευρύτατης γκάμας παραδοσιακών γλυκισμάτων όπως τα σιροπιαστά.

Το γαρίφαλο είναι ένα θαυματουργό μπαχαρικό με **εξαιρετικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες**. Αυτό το κατατάσσει στις αντικαρκινικές τροφές, ενώ επίσης έχει εντυπωσιακές αποτοξινωτικές και προστατευτικές ιδιότητες.

Το γαρίφαλο περιέχει **σημαντικές ποσότητες αιθέριου ελαίου και φλαβονοειδή**, και θεωρείται φάρμακο για πολλές παθήσεις. Περιέχει καλές ποσότητες των βιταμινών A, C, K και του συμπλέγματος B, καθώς και μέταλλα, όπως μαγγάνιο, σίδηρο, σελήνιο, κάλιο και μαγνήσιο. Είναι επίσης **ισχυρό αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες** και επίσης έχει αναισθητικές ιδιότητες που το καθιστά εξαιρετικά χρήσιμο σε ένα ευρύ φάσμα ασθενειών αλλά και υγιεινής.

Η χρήση του μπορεί να ανακουφίσει από **πονόδοντο, δυσπεψία, ναυτία και ημικρανίες**. Οι δράσεις του είναι πολλές στον ανθρώπινο οργανισμό. Τονώνει την κυκλοφορία του αίματος, είναι φυσικό αναλγητικό και αντισηπτικό, ενώ είναι φυσικό

αντιοξειδωτικό. Το γαρίφαλο χρησιμοποιείται ως φυσικό τοπικό αναισθητικό και δρα ενάντια στην κακοσμία του στόματος. Λόγω της αναλγητικής του δράσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιτυχία για πόνους αρθρώσεων και μυών, ενώ η αντιφλεγμονώδης δράση του το καθιστά ιδανικό και για χρήση σε πληγές και ακμή. Ως φυσικό αποχρεμπτικό, προστατεύει το άνω αναπνευστικό σύστημα, ενώ παράλληλα δρα ενάντια στην υπέρταση και προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις.



Το αιθέριο έλαιό του είναι επίσης ωφέλιμο για το **κυκλοφορικό σύστημα** και είναι ένας ισχυρός αναστολέας των αιμοπεταλίων το οποίο προλαμβάνει τη δημιουργία θρόμβων στο αίμα. Είναι επίσης εξαιρετικό για τα πόδια των αθλητών και για την επούλωση τραυμάτων, μώλωπες, εγκαύματα, εξανθήματα, και ψωρίαση. Αιθέριο έλαιο του γαρίφαλου είναι ένα αποτελεσματικό αποσυμφορητικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με έναν ψεκαστήρα, υγραντήρα, ή αρωματοθεραπευτική μηχανή για να βοηθήσει την απολύμανση του αέρα και να βοηθήσει το αναπνευστικό σε ασθένειες όπως η ιγμορίτιδα, η φυματίωση, βρογχίτιδα, άσθμα αλλά και το βήχα.



Ποιοι είναι οι τρόποι που μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε και πως μπορούμε να επωφεληθούμε από τις ιδιότητές του;□1. Καταναλώνοντας ένα – δύο γαρίφαλα μπορούμε να βοηθήσουμε στην απομάκρυνση των βλαβερών τοξινών από το σώμα.2. Το γαρίφαλο βοηθά στην προστασία των κυττάρων και τη διέγερση της ενέργειας σε όλο το σώμα.3. Χρησιμοποιείται ευρύτατα στην παραδοσιακή ιατρική για περιπτώσεις όπως κακοσμία του στόματος, πονόδοντος και ημικρανίες4. Προσφέρει άμεσα ανακούφιση από τον πονόδοντο. Απλά τοποθετήστε ένα γαρύφαλλο στην πάσχουσα περιοχή για να αισθανθείτε αμέσως καλύτερα5. Τα γαρίφαλα περιέχουν ευγενόλη, μία ουσία που τους προσδίδει το ιδιαίτερο άρωμά τους, βοηθά στο μούδιασμα και στην απάλυνση του πονόδοντου και στην υγιεινή του στόματος, καταπολεμώντας τα βακτήρια6. Το γαρίφαλο έχει εντομοαπωθητικές ιδιότητες και απομακρύνει κουνούπια, μύγες και μυρμήγκια7. Έχει σημαντικές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία φλεγμονών και μολύνσεων8. Μασώντας ένα δύο γαρίφαλα μπορείτε να ανακουφιστείτε από την δυσπεψία και τη ναυτία, καθώς έχει καταπραϋντικές, χωνευτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες9. Πιστεύεται ότι σταθεροποιεί το σάκχαρο του αίματος, έχει αντιυπερτασικές ιδιότητες και προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις εμποδίζοντας τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων10. Οι καθαριστικές του ιδιότητες βοηθούν στην αποτοξίνωση του αίματος11. Σύμφωνα με την Αγιουβέρδικη Ιατρική, το τσάι από γαρίφαλο μπορεί να βοηθήσει σε περιπτώσεις γρίπης και κρυώματος. Μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως αποχρεμπτικό, βοηθώντας την απομάκρυνση των φλεμάτων. Ως φυσικό παυσίπονο και λόγω των αντιμικροβιακών του

ιδιοτήτων, βοηθά στην αντιμετώπιση του πονόλαιμου¹². Χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική, ως αφροδισιακό και για την αντιμετώπιση της πρόωρης εκσπερμάτισης¹³. Βοηθά στην θεραπεία των αμυχών και των μωλώπων. Σε αυτή την περίπτωση ή δεν συστήνεται η απευθείας εφαρμογή καθώς μπορεί να προκαλέσει τσούξιμο, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί μία πάστα από τριμμένο γαρίφαλο αναμεμιγμένο με ελαιόλαδο.¹⁴ Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για την αντιμετώπιση της χρόνιας κόπωσης, του άγχους και της κατάθλιψης



Ρόφημα: Βάζουμε μερικά γαρίφαλα σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό και τα αφήνουμε για 10 λεπτά. Προσθέστε μελί κατά προτίμηση **Για τον πονόδοντο** βάζετε ένα γαρίφαλο κοντά στο δόντι και το κρατάτε εκεί, εναλλακτικά μπορείτε να βάλετε λίγο γαριφαλέλαιο σε ένα βαμβάκι και το τοποθετήσετε κοντά στο δόντι. □ Πηγές: ellinikabaharika.gr, preventdisease.com

Πηγή: https://medlabgr.blogspot.com/2013/12/blog-post_27.html#ixzz5kP0bQfsB