

# COMECE A COMER UM CRAVO POR DIA E VOCÊ VAI ME AGRADECER PELO RESTO DA VIDA!

## INGREDIENTES

...

## MODO DE PREPARO

Originário da Indonésia, o cravo-da-índia é muito usado para fins culinários, por transferir agradável aroma e sabor às receitas.

Mas ele tem potencial para bem mais do que isso.

O cravo-da-índia é rico em nutrientes e óleos essenciais importantes para o corpo.

São muitos os benefícios dessa especiaria.

O cravo atua como antisséptico, cicatrizante, antifúngico, antibacteriano, antioxidantes, analgésico e anti-inflamatório.

Recomenda-se o seu uso para tosse, gases intestinais, inflamações, dores de dente, bronquite e também para ajudar a emagrecer, pois o cravo acelera o metabolismo e melhora a digestão, facilitando a perda de gordura.

O eugenol é a substância que dá ao cravo o odor e a maior parte dos seus poderes medicinais.

Graças ao eugenol, o cravo tem propriedades antissépticas e anestésicas.

E há pesquisas, também por causa do eugenol, sobre a ação do cravo em cânceres do aparelho digestivo e inflamações nas articulações.

No cravo, também encontramos minerais como ferro, manganês, potássio, selênio e magnésio.

Além disso, ele fornece vitaminas como a A, C, K e betacaroteno.

Do cravo se extrai um excelente óleo, que é indicado para unhas fracas, combater micoses de unha e frieira.

Outro ótimo subproduto do cravo é o seu extrato.

O extrato de cravo-da-índia acaba com fungos e traças.

Dissolvido em álcool ou água, pode ser usado como aromatizante ambiental.

Misturado com água, funciona como antisséptico bucal.

O extrato puro serve também para coceiras em geral e picadas de inseto.

No fim do post, ensinaremos como fazer o óleo e o extrato de cravo-da-índia.

Agora você vai conhecer dez benefício do cravo-da-índia:

## 1. Analgésico e antisséptico

O cravo alivia dores de dente, na gengiva e inflamações de garganta.

É também um bom remédio caseiro para infecções, queimaduras e feridas.

## 2. Circulação

O cravo-da-índia desintoxica e melhora a circulação sanguínea, favorecendo todo o corpo e estimulando a imunidade.

## 3. Expectorante

O cravo-da-índia age como expectorante e solta o muco presente na garganta e no esôfago.

Essa atividade o torna atuante contra a tosse.

## 4. Acelera o metabolismo

O cravo acelera o metabolismo, promovendo o aumento da produção de saliva e dos líquidos responsáveis pela digestão.

Isso resulta na queima rápida de gordura.

## 5. Digestivo

O cravo melhora a digestão, pois aumenta a secreção de enzimas digestivas.

Ele combate a prisão de ventre e ajuda em casos de náuseas e mal-estar no estômago.

## 6. Cãibras

O cravo diminui os espasmos musculares e alivia as cãibras.

## 7. Antisséptico bucal

O cravo é um bom antisséptico, atuando contra bactérias encontradas na boca e no estômago e favorecendo a eliminação do mau hálito.

Ele também funciona como um preventivo contra as cáries.

## 8. Tireoide

O cravo-da-índia também é benéfico à tireoide e, por isso, atua na prevenção tanto de hipotireoidismo como de hipertireoidismo.

## 9. Controle do colesterol

O cravo auxilia no controle do colesterol ruim.

## 10. Anti-inflamatório

Pela presença do eugenol, o cravo é um bom anti-inflamatório natural, colaborando para o combate a doenças inflamatórias.

Você não sabe, mas o cravo-da-índia pode fazer tudo isso para ajudar você!

### CHÁ, ÓLEO E EXTRATO DE CRAVO-DA-ÍNDIA

Para aproveitar os benefícios do cravo, em caso de problemas internos, como inflamações e problemas digestivos, o ideal é que você tome o chá dessa especiaria.

O preparo do chá de cravo é simples.

Você vai usar uma colher (sopa) de cravos-da-índia e um litro de água.

Em um recipiente, coloque a água e os cravos e leve ao fogo.

Quando começar a formar as bolhinhas de ebulição, deixe por mais dez minutos e então desligue.

Espere amornar, coe e beba em seguida, no máximo três xícaras por dia.

Já o óleo de cravo-da-índia é indicado para unhas fracas, combater micoses de unha e frieira.

Para fazê-lo, misture 30 gramas de cravo-da-índia com 200 ml de óleo de oliva ou girassol e cozinhe em banho-maria por uma hora.

Deixe esfriar, coe e guarde em um vidro limpo e seco.

Basta aplicar um pouco dele nas regiões afetadas.

E finalmente o extrato de cravo-da-índia acaba com fungos e traças.

Dissolvido em álcool ou água, pode ser usado como aromatizante ambiental.

Misturado com água, funciona como antisséptico bucal.

Uma colher de chá do extrato em um copo de água serve para coceira nos órgãos genitais e nos casos de candidíase genital.

Basta enxaguar o local duas vezes ao dia, pela manhã e antes de dormir.

O extrato puro serve também para coceiras em geral e picadas de inseto.

Para fazer o extrato, coloque em um vidro escuro 100 gramas de cravo-da-índia e um litro de cachaça.

Misture e deixe guardado por no mínimo dois meses.

Está pronto para uso quando o líquido fica marrom.

Importante: o cravo-da-índia é contraindicado a mulheres grávidas ou em fase de lactação, além de crianças menores de 6 anos e pacientes com problemas gastrointestinais e doenças neurológicas.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/16129-comece-a-comer-um-cravo-por-dia-e-voce-vai-me-agradecer-pelo-resto-da-vida.html>