

Laurel (Laurus nobilis)

Árbol o arbusto perenne. Prefiere sol. No le gusta el frío ni el viento.



Hoja



Corteza



Flor



Fruto



Semilla



Reproducción por semilla pero es muy lento, siendo mejor por esquejes cortados en primavera, puestos a enraizar en maceta y plantar la primavera siguiente.

Propiedades del laurel

Sus propiedades principales son: facilitar las digestiones, así como prevenir la acidez y reducir los gases .

También tienen la propiedad de mejorar y estimular el apetito. El laurel tiene efectos bactericidas, antisépticos, expectorantes y antiinflamatorios por lo que está recomendado para las afecciones del aparato respiratorio como, por ejemplo, gripe, faringitis o bronquitis.

Es diurético y sudorífero por lo que favorece la eliminación de líquidos y toxinas.

Regula el flujo menstrual, tanto para los flujos muy abundantes como para los reducidos.

Se emplea como estimulante, en casos de fatiga y en los que es necesario reactivar el tono muscular.

Alivia las infecciones bucales.

Reduce del estrés y la ansiedad.

Antirreumático y beneficioso en casos de arteriosclerosis.

Formas de usos

Aceite de laurel: Receta de aceite de laurel

Ingredientes: 1 cucharadita de hojas de laurel (5 g), 1 taza de aceite de almendras dulces, oliva o coco (200 g)

Preparación

Introducir las hojas de laurel bien limpias en un tarro de 200ml, una vez tengas dentro las hojas de laurel, añade el aceite de almendras dulces.

Cierra herméticamente y deja que macere durante 40 días.

Más formas de usos

Bueno para la piel: El aceite de laurel es muy adecuado para el cuidado de la piel. Se trata de un aceite que es rico en vitaminas, minerales y antioxidantes. Además tiene beneficios antiinflamatorios y antimicrobianos.

Si estás resfriado, hacer vahos con aceite de laurel es una buena solución. El aceite de laurel también sirve para regular la temperatura corporal y estimula la sudoración durante estados febriles.

Un buen masaje con aceite de laurel favorece tanto la contracción muscular como la relajación del impulso nervioso.

Laurel para la caspa, piojos y cuero cabelludo graso: prepara una infusión con 10 hojas de laurel y medio litro de agua. Pon el agua en un cazo a calentar y cuando rompa a hervir añade las hojas de laurel. Tapa y retira del fuego. Deja reposar 30 minutos. Cuando ya está a temperatura ambiente lo cueles y lo aplicas sobre el cuero cabelludo dando un breve masaje. Se puede aplicar varias veces al día.

Infusiones con hoja de laurel.

Las hojas de laurel tienen que estar limpias. No utilizar en embarazos, ni menores de 12 años.