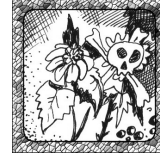


# ***PLANTAS QUE CURAN*** ***PLANTAS QUE MATAN***



## **LAUREL**

*Laurus nobilis*

Familia: Lauráceas

Especialidad: Traumatología y reumatología, aparato respiratorio y digestivo, uso culinario.



Los antiguos consagraron el laurel al dios Apolo. En Roma los emperadores se coronaban con sus hojas y, al igual que el olivo, era símbolo de la paz y de la victoria en las frentes de los vencedores militares y deportivos.

El laurel forma un arbusto siempre verde que se cría en todo el sur de Europa. En España se da sobre todo en las zonas litorales, sombrías y húmedas del norte y oeste. En estado silvestre o como planta ornamental, se puede cultivar en todas partes. Sus hojas son alargadas y ovaladas, de color verde oscuro. Su olor picante y aromático hace que sean muy utilizadas como condimento en la gastronomía mediterránea tradicional.

Los frutos son unas bayas negras y brillantes del tamaño de una cereza. Florece de abril a mayo y se puede recolectar prácticamente todo el año.

Contiene principios activos como linalol, geraniol, aceite esencial, taninos y sustancias amargas que le confieren propiedades terapéuticas: digestivo, estimulante, carminativo, expectorante, diurético, sudorífico y antiespástico.

Se recomienda para digestiones difíciles, gripe, y bronquitis crónica. En pomada o como linimento, el aceite de las bayas es muy útil para los dolores reumáticos, contusiones, abscesos, úlceras, caída del pelo, psoriasis, enfermedades de la piel producidas por hongos, etc.

Antiguamente el aceite se usaba en veterinaria contra piojos, ácaros y parásitos en general. Para dar fricciones se puede hacer una mezcla con otros aceites medicinales, como el de oliva o el de almendras. También puede consumirse en infusión y efectuar baños antirreumáticos con la decocción de la planta