

Le laurier

Le laurier est une plante médicinale possédant de nombreuses indications thérapeutiques, décongestionnantes et sédatives. Le laurier est préconisé en traitement des rhumes et des bronchites, il fait baisser la fièvre.

On l'emploie également en pommade ou en huile essentielle dans les rhumatismes.

Les feuilles du laurier sont riches en glucides et en fibres alimentaires. Elles sont également riches en vitamines A, B, C et D, calcium, fer, potassium et magnésium.

Le laurier est également antiseptique, antifongique et antibactérien.



Les feuilles de laurier s'utilisent fraîches ou sèches.

Un fois séché, le laurier se conserve assez longtemps, mais comme les arômes sont volatils, mieux vaut le mettre dans un contenant hermétique, à l'abri de la lumière.

Les feuilles sont parfaites pour lutter contre le gonflement et les brûlures d'estomac.



Dans leur composition nous trouvons des composés anti-cancérogènes : l'acide caféique, la quercétine, la catéchine et l'eugénol, qui limitent le métabolisme des cellules cancéreuses et sont utiles contre la leucémie et le cancer du sein.

Les feuilles de laurier aident à lutter contre l'inflammation du foie, traiter les affections de la peau et de l'oreille, améliorer la fonction rénale, agir comme un expectorant pour les rhumes, la grippe, la bronchite et autres maladies respiratoires.

Elles atténuent les douleurs occasionnées par une angine, des rhumatismes, des problèmes articulaires.

Quelques massages ou frictions sur les zones douloureuses, soulagent les maux dus à l'arthrite, les rhumatismes, les contractures et courbatures musculaires.

Sur le plan émotionnel, le laurier est reconnu pour ses bienfaits contre l'anxiété, l'hypersensibilité et le manque de confiance.

En application locale, l'huile de laurier est efficace pour soigner les mycoses, l'acné et les panaris.

Il est recommandé en essence contre les entorses et les meurtrissures.



Tisane de laurier :

Ajouter six feuilles de laurier avec 250 ml d'eau.

Mettre sur le feu 6 feuilles de laurier avec 250 ml d'eau.

Quand la préparation commence à bouillir, éteindre, et laisser reposer 10 minutes.

Filter la préparation.

Consommer 2 à 3 fois par jour en espaçant tout au long de la journée.

En cas de surdosage, le laurier a des effets vomitifs. Contre-indiqué pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Cet article est simplement informatif.