



Le laurier



A Rome, on agitait des rameaux de laurier en signe de liesse. Toujours à Rome et aussi en Grèce, on en couronnait les vainqueurs, et l'on en fit autant au Moyen Âge pour les étudiants ayant réussi leurs examens. Leur front était ceint du laurier avec ses baies (*Bacca laurea*), d'où notre « baccalauréat ».

Dans certaines régions, la coutume veut qu'un laurier planté dans le jardin protège la maison et ses occupants.

Placez 5 ou 6 feuilles de laurier fraîches ou sèches dans 1/4 de l d'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes. Sucrez au miel, si vous le désirez. A raison de 4 tasses par jour, cette tisane soulage les problèmes de ballonnements, de flatulences, de digestion.

Ses propriétés bactéricides et anti-inflammatoires sont d'un grand secours en cas de refroidissement, grippe, toux, sinusite, rhumatisme. Appliquez des compresses imbibées de décoction de laurier.

Une huile cicatrisante est très utile en cas de brûlure : Remplissez un bocal de feuilles de laurier et recouvrez d'huile d'olive. Laissez macérer 3 semaines au soleil. Filtrez et embouteillez.

L'huile essentielle de laurier (qui ne doit jamais être utilisée en interne) est antibactérienne, antivirale et fongicide. Elle soigne les maladies respiratoires de l'hiver, les plaies dans la bouche, les névralgies et toutes les infections cutanées, intestinales (rééquilibre la flore intestinale). Elle est souvent employée sous forme d'onguents pour combattre les courbatures ou les douleurs musculaires.

Son action serait aussi bénéfique sur les douleurs rhumatismales.

Pour réaliser une huile contre les rhumatismes, faites macérer 100 g de feuilles de laurier dans assez d'alcool pour les couvrir. Laissez macérer en bocal fermé pendant 48h. Versez le tout dans un saladier, ajoutez un litre d'huile d'olive et faites chauffer au bain marie. Filtrez et versez l'huile dans une bouteille opaque.