



En nuestra sección de “Salud y Soberanía Alimentaria” trataremos hoy una planta que puede ser utilizada con fines medicinales, conocida por ser un símbolo de triunfo desde la antigüedad. Sus hojas se utilizan como condimento en muchas comidas y son muy conocidos por los cubanos en los potajes que realiza la abuela, principalmente lo de frijoles negros. Es originario del área mediterránea, donde crece silvestre en muchos lugares. Ya debes de saber de qué planta estamos comentando en nuestro post, aunque son muchas las tratadas y que consumimos en nuestra mesa, estamos hablando del Laurel. Sin más Comenzamos:

Laurel, propiedades, beneficios y contraindicaciones

Con su aroma extremadamente agradable y su sabor inigualable, el laurel es una planta que ha sido utilizada por la humanidad durante milenios.

Los antiguos griegos y romanos ya conocían todos los beneficios para la salud de esta planta, creyendo que también aporta protección y sabiduría.

El uso de las hojas de laurel proviene de largos siglos en la cultura de los pueblos mediterráneos, de hecho tal era su importancia que fue el símbolo del emperador en la antigua roma, símbolo del más alto estatus social y del poder del habla en sí mismo.

Antiguamente, siempre se tenía una planta de laurel, *Laurus nobilis*, afuera de la casa para tener hojas frescas siempre disponibles.

En la alimentación, las hojas de laurel se utilizan como condimento por su potencial digestivo en una amplia variedad de recetas: salsas, guisos, especias para legumbres, ya que ayudan en el proceso digestivo.

Veremos ahora los beneficios del laurel, sus usos medicinales y cómo hacer té de la planta.

# Beneficios de la **HOJAS DE LAUREL**

1

Reduce la presencia de ácido úrico y resulta beneficioso para personas con problemas circulatorios, gota o enfermedades hepáticas.

2

Contiene cineol y eugenol, sustancias que previenen la acidez y formación de gases.

3

Antirreumático y beneficioso en casos de arteriosclerosis.

4

Se usa en dietas para bajar de peso, ya que es diurético y elimina toxinas del organismo.

5

Reducción del estrés y la ansiedad.

6

El laurel tiene efectos bactericidas, antisépticos, expectorantes y antiinflamatorios.

7

Alivio de las infecciones bucales.



## Beneficios del laurel

La planta *Laurus nobilis* es capaz de aportar varios beneficios al cuerpo, ya que tiene grandes cantidades de nutrientes.

El laurel es muy rico en vitaminas como la vitamina A, la vitamina C y varias vitaminas del

grupo B como la vitamina B2 o riboflavina, la vitamina B3 o niacina, la vitamina B9 o ácido fólico y sobre todo de vitamina B6 que contiene unas cantidades muy grandes.

Además, es una fuente importante de calcio y hierro, que de hecho es una de las mayores fuentes de hierro con 43 mg por cada 100 gramos de laurel, y otros minerales como magnesio, zinc, potasio, selenio y fósforo.

El laurel se ha utilizado como especia en la cocina para aromatizar platos diversos, como carne, sopas, etc. así como en preparados picantes junto a cebolletas y guindillas.

Se pone la hoja entera dentro del guiso o se machacar para espolvorearla sobre la comida. Resulta adecuada para hacer las legumbres menos flatulentas. No se debe servir al comensal la hoja cocinada pues, si la introducimos en la boca, puede cortarnos con facilidad.

Aunque sea una especia y no una planta comestible propiamente dicha, la composición alimentaria del laurel por cada 100 gr. es la siguiente:

Composición del laurel por cada 100 g:

Agua 5.5gr.

Calorías 313 kcal

Lípidos 8.3 gr.

Carbohidratos 74.97 gr.

Fibra 26.3 gr.

Calcio 834 mg.

Potasio 529 mg

Magnesio 120 mg

Fósforo 113 mg.

Vitamina C 46.5 mg.

Niacina 2000 mg.

Vitamina B-6 1000 mg.

Ácido fólico 180 mcg.

Toxicidad del laurel ¿Es seguro su uso?

No conviene tomar dosis altas de esta planta, pues pueden resultar perjudicial en personas con estómago sensible, a las que les produce vómitos por sobre estimulación del aparato digestivo.

También, en contacto con la piel, produce algunos casos de fotosensibilidad- reacciones dermatológicas producidas en contacto con la luz solar- en personas alérgicas a esta planta, las que deben abstenerse de tomarla incluso cocinada.

Propiedades del laurel

Gracias a los beneficios y propiedades del laurel, muchos son sus usos medicinales. Se utiliza comúnmente como diurético, estimulante del apetito y también como astringente.

También puede aliviar los cólicos, el dolor de estómago y eliminar la flatulencia.

Además, el aceite esencial presente en las hojas es extremadamente efectivo para tratar el dolor muscular, la bronquitis, la artritis y otras enfermedades relacionadas.

Las hojas de laurel también son eficaces como repelente natural de insectos porque contienen grandes cantidades de ácido láurico.

La vitamina A presente en las hojas de laurel es muy buena para la visión, el cabello y la piel.

Por lo tanto, su consumo tratará los problemas degenerativos de los ojos y también el envejecimiento precoz.

Por ser un poderoso antioxidante, es un agente efectivo en la prevención y lucha contra ciertos tipos de cáncer.

También ayuda a mejorar la producción de células sanguíneas al poseer minerales esenciales como manganeso, hierro, calcio, cobre, magnesio y zinc.

Para qué sirve el laurel

Podemos enumerar sus propiedades y usos medicinales en la siguiente forma resumida en los beneficios del laurel y para qué sirven sus hojas:

Alivia los cólicos y las dolencias gastrointestinales

Alivia el dolor muscular y los cólicos

Actúa como un diurético

Previene la gripe y los resfriados

Previene y elimina la flatulencia

Trata los problemas de úlceras estomacales

Estimula el apetito

Ayuda a prevenir el cáncer

Mejora la producción de células sanguíneas

Mejora la salud de los ojos, el cabello y la piel

También se puede utilizar como repelente natural

¿Cómo hacer el té de laurel?

El té de laurel puede prepararse fácilmente para obtener todos sus beneficios. En primer lugar, es importante asegurarse de que la hoja de laurel que se utilizará sea de buen origen, preferiblemente orgánica, o adquirida de comerciantes que usted conozca.

No se recomienda recoger las hojas de la planta en la calle o en el patio trasero, si no sabemos con seguridad que se trata del *Laurus Nobilis* o como se le llama normalmente el “de comer”.

Hay que tener mucho cuidado de no confundir el laurel con la Adelfa, ya que además de que en verdad no es la misma especie, las hojas de esta planta son tóxicas para los humanos.

Ingredientes para preparar té de laurel

Para preparar el té de laurel sólo vamos a necesitar de lo siguiente:

4 hojas de la planta;

500 ml de agua.

Método de preparación

El método de preparación de esta infusión de hojas de *Laurus nobilis* es sencillo:

Hervir el agua.

Luego apagar el fuego y añadir las hojas de laurel y dejar reposar durante 10 minutos.

Por último se vierte en una taza y se bebe. Este mismo té se puede servir hasta dos veces. Se recomienda una vez por la mañana y otra por la noche.

Nota: Es importante que no se consuman más de 4 hojas de esta planta al día, con riesgo de sobredosis e intoxicación.

El consumo de hojas de laurel y sus contraindicaciones

El uso del laurel, a través de su té o incluso de otras formas, debe ser controlado y no intencionado.

El consumo excesivo de esta hoja es capaz de causar intoxicación en el cuerpo, por lo que se necesita atención.

Además, se recomienda buscar el consejo de un médico o profesional de la salud antes de tomar té si se está tomando medicamentos, ya que podría causar interacciones con los mismos. Deben tener especial precaución gente con medicación para diabetes o tranquilizantes ya que pueden existir interacciones con éstos.

7 usos alternativos que te van a sorprender

Junto a los usos medicinales de esta planta y distintas formas de uso para nuestra salud, vamos a ver otros tipos de usos no tan comunes para los que sirve el laurel.

Agua de hojas de laurel

Esta agua es ideal para mejorar su estado de ánimo.

Simplemente debemos dejar 3 hojas de *Laurus nobilis* en un vaso de agua durante toda la noche y lo bebemos al despertar en ayunas.

## Baño de laurel

Relaja y tonifica los músculos aliviando tensiones y preocupaciones. Veamos cómo se hace:

En 2 litros de agua añadir un puñado de hojas de *Laurus nobilis* (unas 20 hojas) y dejar hervir durante 15 minutos. Dejarlo reposar otros 15 minutos. Colar y mezclar con el agua del baño.

Luego relajarse en ese baño por lo menos unos 20 minutos.

...

## Quemar hojas de laurel

Inhalar el humo de las hojas quemada facilita la respiración, reduce los dolores de cabeza y reduce el estrés nervioso.

Encienda una hoja grande, muy seca, y cuando empiece a arder, agítela para hacer humo. Inhale este humo y repítalo tantas veces al día como necesite.

Coloque las hojas de *Laurus nobilis* secas en una olla de carbón caliente y camine alrededor de la casa para esparcir el aroma (fumar la casa con hojas de laurel es muy relajante).

## Cataplasma de hojas frescas

Sirve para heridas y quemaduras de piel por ortigas u otras plantas que pican.

Cocine algunas hojas de laurel recién cosechadas en aceite de oliva a fuego lento. Dejar reposar, tapado, hasta que esté frío. Use las hojas hervidas para cubrir el lugar lesionado.

## Contra insectos, ratas y animales venenosos

Esparce hojas de *Laurus nobilis* por toda la casa, dentro de los cajones, detrás de los muebles o dondequiera que estén los animales que quieras ahuyentar.

¿El laurel en exceso puede hacer daño?

Sí, el exceso de casi cualquier cosa puede hacer daño y el laurel no es la excepción, ya sea ingerido, como comentamos en el apartado de contraindicaciones del laurel, o usado tópicamente.

Puede haber reacciones por saturación del cuerpo que afectan tanto nuestra salud física (mal aliento, problemas digestivos, baja inmunidad, entre otros) como nuestro equilibrio emocional (preocupación excesiva, ideas fijas y pensamientos obsesivos).

No use ninguna medicina natural con *Laurus nobilis* (tés y baños incluidos) durante más de 10 días consecutivos y no exceda la dosis de hasta 2 tazas de té al día.

Antes de hacer cualquier uso tópico del laurel, debe asegurarse de que esta planta no le cause alergias. Es raro, pero sucede, así que mejor pruébelo en una pequeña zona para ver el efecto.

Cortesía: <https://ecocosas.com/plantas-medicinales/> y

<https://www.botanical-online.com/plantas-medicinales/>

[#soberaniaalimentaria](#) [#alimentossaludables](#) [#condimentosnaturales](#) [#alimentosnaturales](#)  
[#laurel](#)