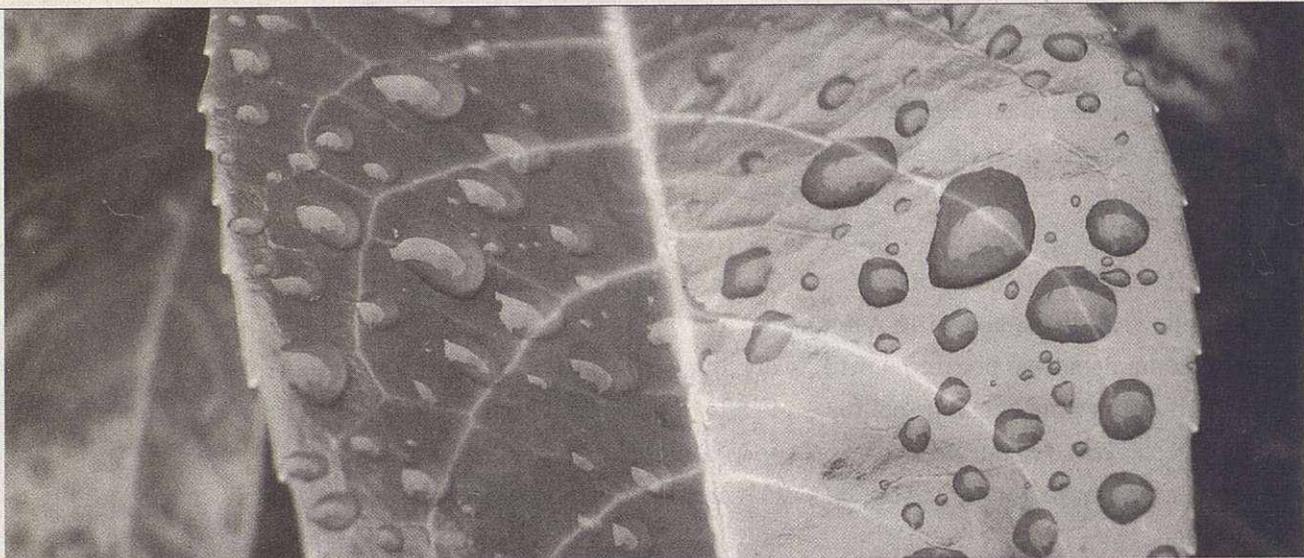


# El laurel, un condimento que facilita la digestión

Condimento típico en guisos y cociones, el laurel reduce los gases, alivia la flatulencia y estimula el apetito. Además, tiene propiedades antioxidantes y mejora la bronquitis y el asma



Las hojas proceden de un árbol llamado laurel común, que crece de forma espontánea en Asia Menor y la Europa mediterránea, junto a muros, roquedos, setos y barrancos. De él se aprovechan sobre todo las hojas (y los frutos), tanto por sus múltiples aplicaciones culinarias como por sus propiedades medicinales.

## ■ Recolección y usos

Lo más recomendable es recoger las hojas justo después de la floración, aunque puede hacerse todo el año. A continuación deben secarse bien, protegidas de la luz, y guardarlas en un recipiente hermético en un lugar

seco, sin humedad.

- Las hojas se han utilizado tradicionalmente para facilitar la digestión.

El laurel, además, estimula el apetito y las secreciones digestivas, así como los movimientos intestinales. Su uso ayudará a prevenir la acidez, o pirosis y los espasmos intestinales.

- Otra de sus propiedades es su poder expectorante. Favorece la expulsión de la mucosidad y contiene sustancias de acción bactericida que refuerzan su acción en caso de bronquitis, faringitis, sinusitis...

- El aceite de sus frutos («man-teca de laurel») se usa en el tratamiento de inflamaciones

osteoarticulares.

## ■ Usos y precauciones

- Usado en tintura o aceite esencial, es necesaria la valoración de un profesional, ya que su mayor concentración de activos puede ejercer una acción tóxica sobre el sistema nervioso.

- En infusión (3 -4 hojas por taza, que añadiremos después de hervir el agua y dejaremos reposar unos 10 minutos), se toma antes de la comidas para estimular el apetito, o después para facilitar la digestión.

- No debe confundirse con el laurel cerezo, de hojas dentadas, y muy tóxico. ■