



# El laurel



(LAURUS NOBILIS)

**Símbolo de gloria, fama, triunfo, victoria, poder y profecías. El laurel ha sido desde la antigüedad, una planta usada por siempre. Con sus ramas se coronaban a los vencedores en la antigua Roma y los emperadores llevaban coronas de laurel en señal de triunfo.**

**La mitología griega lo consagra a Apolo, dios de la salud y la medicina.**

**También se asociaba a Dios y al sol, por lo que se la consideraba sagrada y ya en el oráculo de Delfos era usada por las pitonisas para profetizar, de ahí su valor místico.**

**Actualmente el laurel se emplea con frecuencia en cocina para aromatizar caldo, guisos, etc.**

El laurel tiene hojas simples, opuestas, de borde suavemente aserrado, de forma elíptica a oval-lanceolada. Suavemente aromáticas. Flores relativamente pequeñas amarillo-verdosas, de seis pétalos, aparecen entre Octubre y Noviembre. Los frutos de color verde y pedúnculos largos, con semillas de pelos largos en su interior.

Las hojas de laurel tiene propiedades que pueden ser aprovechadas al preparar un té curativos en las siguientes enfermedades:

Nerviosismo, mareos, melancolía, tristezas, desgano, pánicos, debilidad corporal, falta de voluntad. Problemas en la vejiga, dolores de garganta, problemas pulmonares, parasitosis dérmica, reuma, artritis, parálisis, dolor de estómago, digestión lenta, stress, regulador menstrual, sordera.

Para preparar el té se colocan 10 gramos de hojas de laurel en un litro de agua. Se hierve por 3 o 5 minutos, se retira del fuego y se deja entibiar. Luego puede tomarse de 3 a 4 vasos por día.

Antiguamente se quemaba en las habitaciones de los enfermos, hojas de laurel y mirra para purificar el ambiente, pues su agradable olor alejaba a los malos olores.

Para levantar el ánimo y fortalecer la voluntad, pueden colocarse 3 hojas de laurel en agua fría y dejarlas macerar por la noche. A la mañana, al levantarse se puede beber un poco del agua.

En la noche de bodas se ponen entre las sábanas unas ramitas de laurel para asegurar el buen entendimiento entre los recién casados y su felicidad perenne; también se deben poner entre las sábanas cuando se desea mejorar la relación matrimonial o evitar que se enfríe la relación, pues garantiza el éxito de la unión.

En cocina se usan siempre secas, enteras o troceadas, se utiliza en platos cocinados a fuego lento. Añadir al principio y retirar antes de servir. Combina con platos de legumbres, pescado azul, carnes, sopas, salsas, escabeches, estofados y caldos.