



Aujourd'hui, les aromates, et feuillages  
Un traitement naturel ancestral...



## #3 - Le laurier noble

Le laurier noble, très présent dans les régions méditerranéennes, appartient à la famille des lauracées. C'est un arbuste dont l'envergure n'est pas si noble, puisqu'il peut atteindre 10 mètres de hauteur et plusieurs mètres de largeur.

Il possède des feuilles, dont la forme est dite « lancéolée », il a des fleurs jaunes, parfois presque blanche, ainsi que de petites baies.

Les feuilles et les baies du laurier sont utilisées en phytothérapie.

Le laurier noble peut être utilisé, en infusion, en décoction, comme aromate dans les plats en sauce, les rendant plus facile à digérer.

Le laurier noble, a des vertus antiseptiques et bactéricides.

Les vertus thérapeutiques :

- Réduit les flatulences
- Calme les infections urinaires
- Apaise les douleurs liées aux angines
- Participe aux traitements des états grippaux
- Calme les douleurs articulaires
- Régule la sécrétion de la bile
- Traitement des cheveux et cuir chevelu
- Traitement pour les infections respiratoires
- Traitement pour les infections dentaires



### Recette d'infusion :

Dans une théière en émaille ou en verre, mettre environ 15 gr de feuilles de laurier noble. Dans une casserole, verser un litre d'eau et la porter à ébullition

Verser l'eau chaude dans la théière, laisser macérer environ 15 minutes.

- ✦ Boire 2 à 3 tasses par jour après les repas.

### Recette de décoction :

Pour un litre d'eau, 30 gr de feuilles de laurier, laisser macérer 24 heures. Mettre la décoction dans une bouteille en verre, la conserver au réfrigérateur.

- ✦ Boire 20 cl par jours en cure de 21 jours.

### Traitement pour la peau :

20 cl d'huile de sésame ;

3 gouttes d'huile essentielle de laurier noble.

- ✦ En massage répétés

### Traitement pour les cheveux :

20 cl d'huile de ricin ;

3 gouttes d'huile essentielle de laurier noble.

- ✦ En massage sur les pointes abimées

### Macération huileux de laurier noble :

Dans un pot en verre transparent, mettre 50 cl d'huile d'olive, ajouter 30 feuilles de laurier noble ;

Mettre cette préparation au soleil tous le matin, en tournant le pot de temps en temps pendant deux mois minimum.

- ✦ En massage régulier

### Contre-indications :

Pas de contre-indication connue.

### Interactions avec des médicaments :

Pas d'interaction connue.

