



Huile essentielle de laurier : quelles sont ses vertus ?

Huile essentielle de laurier : quelles sont ses vertus ? L'huile essentielle de laurier noble, *Laurus nobilis*, est obtenue par distillation des feuilles. Beaucoup plus connu dans l'Antiquité où il couronnait la tête des vainqueurs, le laurier produit une huile essentielle remarquable encore trop peu utilisée en aromathérapie. Originnaire du bassin méditerranéen, cet arbuste à écorce gris foncé et lisse, porte des feuilles vert foncé brillantes sur le dessus et plus pâles en dessous. Les bienfaits de l'huile essentielle de laurier sont célèbres depuis l'Antiquité grecque. Ils s'adressent à notre santé mais aussi à notre bien-être mental, tout en contribuant à l'embellissement et la vitalité des cheveux.

Les vertus santé de l'huile essentielle de laurier Diluée dans une huile neutre, l'huile essentielle est surtout employée sous forme d'onguent pour frictionner les muscles et les articulations douloureuses. En cas d'arthrite ou de rhumatismes, il est préconisé d'appliquer en massage doux sur les zones douloureuses un mélange de 3 gouttes d'huile essentielle de laurier, 3 gouttes d'huile essentielle de romarin et 6 gouttes d'huile végétale d'arnica. L'huile essentielle de laurier fait partie du kit aromatique hivernal indispensable durant le froid. Elle est très efficace pour lutter contre les bronchites, les sinusites chroniques et la grippe. En inhalation régulière, elle facilite la guérison et raccourcit la durée des symptômes tout en évitant les surinfections. L'huile essentielle de laurier est efficace contre les gingivites, les aphtes et la parodontite. À l'aide d'un Coton-tige, appliquez trois fois par jour un mélange de 2 gouttes d'huile essentielle de laurier et 2 gouttes d'huile végétale de



noisette sur l'affection buccale. La même recette peut être employée pour lutter contre l'acné, le psoriasis, les escarres ainsi que les ulcères variqueux. Selon la légende, en Grèce ancienne, l'oracle de Delphes, la pythie, utilisait le laurier dans ses rituels de divination en mastiquant ses feuilles. © Liane M, Fotolia Le laurier : un allié bien-être L'huile essentielle de laurier est réputée pour ses effets apaisants pour les nerfs. Elle permet de redonner le moral et la confiance en soi, c'est pour cela qu'on l'utilise dans le traitement aromathérapeuthique de la dépression, des syndromes anxieux et de certaines psychoses. Et pour la beauté ? Excellent tonique pour les cheveux et les ongles. Ajoutez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de laurier noble et 2 gouttes d'huile essentielle d'orange douce dans une noix de shampoing pour stimuler la pousse des cheveux en dynamisant la microcirculation du cuir chevelu. En cas de mycose persistante ou récidivante sur les ongles, l'huile essentielle de laurier, ajoutée à celle de palmarosa et mélangée à de l'huile végétale de ricin permet de faire disparaître les champignons rapidement. À appliquer tous les jours durant trois semaines puis en entretien deux fois par mois. Source web Par futura-sciences