

# Por qué recomiendan colocar hojas de laurel en un vaso con aceite

08/10/2024



El aceite de laurel tiene un aroma muy agradable que no sólo ayuda a relajar la mente, sino que también relaja el cuerpo. De hecho, es uno de los aceites naturales más utilizados para masajes. Además, se le atribuyen diversas propiedades medicinales, entre ellas antibióticas, antisépticas y analgésicas. Por ello se cree que puede resultar muy útil para aliviar y aliviar diversos problemas de salud. ¡A continuación te contamos cómo preparar aceite de laurel y cómo utilizarlo!

**Hojas de laurel, viértelas en un vaso con aceite: ¡no te imaginas**

# para qué puedes utilizarlas!



**La hoja de laurel es un buen ingrediente para realzar el sabor de los platos.** Es una especia utilizada habitualmente en la cocina mediterránea. Aporta buen sabor a carnes, arroces y algunas salsas. Lo que no conocemos son los usos terapéuticos de su aceite esencial.

Las hojas de laurel **contienen un aceite esencial cuyos componentes principales son el cineol y el eugenol.** También contiene diversos ácidos orgánicos, minerales (principalmente hierro y calcio) y vitaminas (riboflavina, niacina y vitamina A). El aceite esencial extraído del fruto se utiliza tradicionalmente para tratar inflamaciones osteoarticulares. Sin embargo, hoy en día se cree que puede **ayudar a relajar, reducir el estrés** y así **calmar el cuerpo y la mente.**

## 1. Promueve la relajación muscular

**El aceite de laurel es un relajante muscular.** De hecho, se considera que tiene **un efecto vasoconstrictor**, que se encargaría tanto de favorecer la contracción y relajación de los impulsos nerviosos como de regular la circulación sanguínea.

Por todo ello, se cree que la aplicación de masajes **sería de gran utilidad en casos de dolores de cabeza o migrañas, dolores de cuello u hombros, etc.**

## 2. Mejora la respiración

Así como está muy extendido el uso de las hojas de eucalipto **para elaborar vapores medicinales para el resfriado o la gripe**, también está muy extendido el uso del aceite de laurel diluido en agua con el mismo fin. El aceite de hoja de laurel favorece **una mejor respiración.**

### **3. Mejora la salud de la piel**

Este aceite contiene diversas vitaminas, minerales y antioxidantes que favorecen **la salud de la piel** . Además, se **le atribuyen propiedades antiinflamatorias, antifúngicas, antimicrobianas y antisépticas**. Por ello, se cree que puede ayudar a eliminar **infecciones de la piel** y otros problemas relacionados.

### **4. Promueve el crecimiento del cabello**

El aceite de laurel **puede promover el crecimiento del cabello cuando** se usa regularmente como parte de una rutina adecuada de belleza y cuidado del cabello. Se supone que el aceite penetra en el cuero cabelludo y en el cabello, **estimula la circulación sanguínea y** promueve así el crecimiento del cabello.

Además, el aroma de este aceite repele los insectos, por lo que se utiliza para mantener alejados de casa no sólo a los mosquitos, sino también a los piojos .

**Aceite de laurel, se prepara de la siguiente manera: Es muy sencillo. ¡Beneficios inesperados!**

**Para hacer tu propio aceite de laurel** en casa, simplemente sigue esta receta muy sencilla.

#### **Ingredientes**

- **Hojas de laurel (15 gramos)**
- **1 taza de aceite de oliva virgen extra o de almendras dulces (unos 200 g)**

## **Preparación**

Primero hay **que limpiar las hojas de laurel**, luego triturarlas lo más posible y **ponerlas en un frasco de vidrio hermético**. Luego **se agrega el aceite a la olla**, se mezclan los ingredientes y **se macera durante 4 semanas**, mezclando la preparación cada dos días.

Pasado el tiempo asignado, **cuela la mezcla a través de una gasa y estará lista para usar**.

## **Lo que NUNCA debes hacer con el aceite de laurel**

**Nunca se debe ingerir aceite de laurel ya que puede provocar intoxicaciones**. Su uso debe ser únicamente externo y en la mayoría de los casos **suele ser necesario diluirlo con agua** para que **no produzca irritación en la piel**. Si tienes piel sensible o sufres alguna afección cutánea, asegúrate de consultar a tu dermatólogo antes de empezar a utilizar este aceite.

Fuente: [www.trucosfaciles.info](http://www.trucosfaciles.info)