



FAMILLE BOTANIQUE : Lauracées

ORIGINE : Balkans

Organe producteur : Feuilles

Spécificité biochimique : 1.8 cinéole, acétate d' α -terpinyle, linalol

Botanique

Le Laurier est un petit arbre que l'on rencontre en Serbie, en France, au Maroc, au Portugal ou en Turquie. Ses feuilles persistantes et lancéolées ont une consistance dure et des bords ondulés. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux feuillus.

Propriétés & indications

Tonique digestif indiqué pour :

- l'insuffisance hépatique
- les flatulences
- les colopathies fonctionnelles

Tonique physique et mental indiqué pour :

- la déprime
- la fatigue

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Fatigue psychique, démotivation

1 goutte de Laurier noble, sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Ballonnement (adulte)

1 goutte de Laurier noble + 1 goutte de Romarin ABV
Sur un comprimé neutre, 2 fois par jour. 2 à 5 jours

Digestion lente (adulte)

1 goutte de Laurier noble + 1 goutte de Menthe poivrée
Sur un comprimé neutre, 2 fois par jour. 2 à 5 jours

Précautions d'emploi

Pas d'utilisation prolongée

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le Laurier noble produit aussi une huile végétale par pression à froid de ses fruits. Elle est utilisée notamment pour la confection du savon d'Alep.