

ACEITE DE BAYAS DE LAUREL (*Laurus nobilis* L.)



Arbusto grande o árbol perenne perteneciente a la familia de las lauráceas a la que da nombre. Aunque es originario de Asia Menor, actualmente aparece en toda la zona Mediterránea, así también crece abundantemente en latitudes norteñas. Cada otoño podemos recoger generosamente su fruto oval, que es de color negro cuando alcanza la madurez.

El aceite virgen de bayas de laurel o manteca de laurel es un líquido espeso de color verde oscuro, que en temperaturas bajas presenta aspecto semi-sólido. Es un proceso que requiere paciencia más que otra cosa, y aunque no se obtiene gran cantidad de aceite (600 gr de bayas, unos 30 gr de aceite de laurel), el resultado está garantizado, es 100% pura manteca.

Elaboración

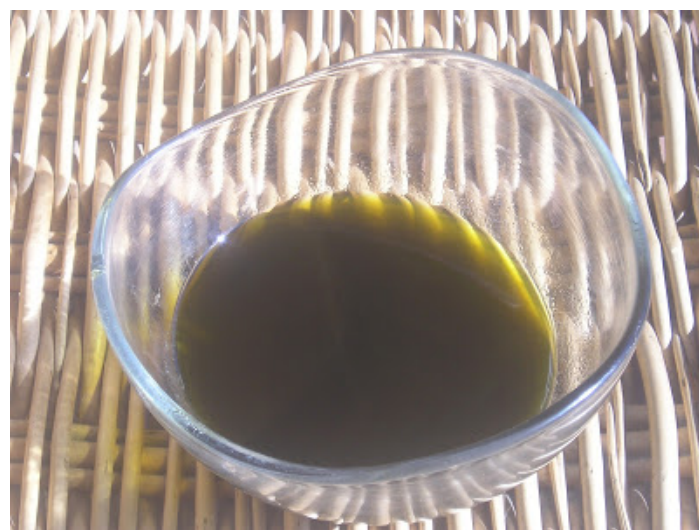
Se recogen los frutos de laurel maduros. Se quiebran o se machacan en forma gruesa, se cubren con agua y se hierven a fuego suave durante 30 minutos. Colamos el líquido y se prensa muy bien las bayas para obtener todo su aceite. Dejamos enfriar, reposar, decantar 24-48 horas, y vemos como la materia grasa, sube y queda flotando.



Con una cuchara, recogemos el **aceite de la superficie** y la **pasta espesa color marrón-granate** que hay justo debajo del aceite.

Lo ponemos en un cazo a hervir a fuego suave, la poca agua que queda se evaporará, y se separará por completo el aceite de las fibras con las que estaba mezclado. Poco a poco empieza a aparecer el aceite puro con un color verde intenso.

Los residuos de las bayas forman una pasta seca que se pega al cazo, pero al inclinar la cazuela vemos el aceite limpio. Retiradas las impurezas quedará un aceite limpio y puro, con un color verde y un olor muy intenso. Guardar en un lugar fresco y seco, protegido de la luz.



Los frutos poseen más aceite esencial que las hojas: 3% de aceite esencial en frutos y 1,3% en hojas, además de ácido acético, cineol (30-50%), linalol (10%), geraniol, sabineno, limoneno, terpineno, pineno (10%), alfatерpineno, beta-pineno, gamma-terpineno, lactonas. Minerales como calcio, hierro, fósforo y azufre.

- **Ácidos grasos saturados:**
 - Láurico: 25%
 - Palmítico: 15%
 - Esteárico: 1%
 - Mirístico: 1%
- **Ácidos grasos monoinsaturados:**
 - Oleico (omega 9): 31%
- **Ácidos grasos poliinsaturados:**
 - Linoleico (omega 6): 26%
 - Linolénico (omega 3): 1%

Propiedades terapéuticas: analgésico, anestésico, antibacteriano, antimicótico, antimicrobiano, antirreumático, antiinflamatorio, circulatorio, antiséptico, aperitivo, carminativo, diaforético, diurético y sedante.

En la piel: Es adecuado en el tratamiento de afecciones causadas por hongos, ya que el ácido acético que contiene tiene propiedades fungicidas. También tiene propiedades bactericidas y regeneradoras de la piel. Es una manteca calmante, que se emplea en casos de quemaduras, abscesos, acné, eczema, psoriasis, costra láctea, etc.

Muy rico en vitaminas C y E. Antioxidante, regulador sebáceo, emoliente, purificante y antifúngico. Nutre, suaviza, refresca y limpia la piel mientras actúa como desinfectante, antiséptico y cicatrizante. Antiinflamatorio y antirreumático.

Para todo tipo de pieles y especialmente bueno para dermatitis, psoriasis, eczema, rosácea, quemaduras, acné y procesos de alergia cutánea. Embellece la piel y fortalece el cabello.

Actualmente el aceite de bayas de laurel está en estudio, ya que contiene un compuesto químico natural, el Lauroside B, que es un potente inhibidor contra el melanoma humano (cáncer de piel.)

En los jabones: El aceite de bayas de laurel ha sido el ingrediente principal durante siglos en la fabricación del famoso jabón de Aleppo en Siria, reconocido mundialmente por sus magníficas cualidades y considerado como el primer jabón sólido de la historia.

Recomendado como ingrediente en los jabones para pieles sensibles y con problemas como acné, eczema, micosis, psoriasis. Por sus cualidades antisépticas, incluso como jabón íntimo. Alivia la piel y regula el exceso de sebo.

Para el cabello: Se utiliza en casos de caspa, seborrea, caída del cabello.

Sistema respiratorio: La calidad antiséptica del Laurel es útil en casos de bronquitis, resfriados y gripe. Puede ser incluido en las mezclas para soporte respiratorio, o como agente de soporte para el sistema inmune, sobre todo a causa del estrés.

Circulatorio: Los ácidos oleicos, linoleicos y láuricos aportan propiedades circulatorias en el tratamiento de la arteriosclerosis y en la mejora de la circulación sanguínea.

Muscular: Indicado para la regeneración de los nervios, es también una excelente adición para fórmulas musculares. La Manteca de laurel es un remedio natural para combatir enfermedades reumáticas, aliviando el dolor y desinflamando las articulaciones afectadas.

Emociones: Su dulce aroma, fresco y picante es relajante y equilibrante.



En la cocina: Es estimulante del aparato digestivo, carminativo y hepático. El laurel tiene propiedades digestivas, por lo que contribuye a disminuir los gases y los espasmos intestinales. Se utilizan las hojas en guisos, aliños...

Muy importante: cuidado de no confundir el laurel (*Laurus nobilis*) con el laurel-cerezo o laurel real (*Prunus laurocerasus*) al que se parece en cierta forma. Esta última planta es tóxica por ingestión para las personas.

El laurel es una de las plantas que puede producir dermatitis de contacto y fenómenos de fotosensibilización en periodos de contacto prolongado, por los que tendremos que ser prudentes.