

Ave, César !

# Le laurier noble : digestif, tonique et antiviral !

PAR HD

Venant du mot latin *laurus* qui signifie triomphe, la feuille de laurier couronnait les héros. Chez nous, si le laurier noble est un incontournable de notre cuisine traditionnelle, c'est aussi un puissant remède en phytothérapie et un précieux allié pour des cheveux et une peau en pleine forme.



Extraits de *Les épices qui guérissent*, Murielle Toussaint, éd. Mosaïque-Santé

Également appelé "laurier sauce", le laurier noble est un arbuste méditerranéen qui peut atteindre 10 m de haut. L'huile de baie de laurier fait partie de la composition du célèbre savon d'Alep. La feuille de laurier, quant à elle, fait partie des ingrédients du traditionnel bouquet garni. Attention, seul le laurier noble est comestible ! Il ne faut surtout pas le confondre avec le laurier-rose (*Prunus laurocerasus*) qui est toxique. Par ailleurs, le laurier a de nombreuses appli-

cations en phytothérapie. C'est un puissant antiseptique, notamment de la sphère respiratoire. Il est aussi tonique, antalgique, antispasmodique, bactéricide, antiviral, apéritif, digestif, stomachique, antirhumatismal... On l'utilise pour soulager les rhumatismes et les troubles digestifs mais également en lotion contre les pellicules ou les problèmes de peau. La feuille de laurier a non seulement la réputation de favoriser la repousse des cheveux mais aussi de stimuler la mémoire et de retarder le vieillissement.