



Super nota

Nombre del alumno: Liliana Guadalupe
Hernandez Gomez

Nombre del tema: Hoja de Laurel

Parcial: 1

Nombre de la materia: Interculturalidad y
Salud II

Nombre del profesor: Dra. Katia Paola
Martinez Lopez

Nombre de la licenciatura: Medicina Humana
Semestre: 2

Laurel



Laurel (Laurus nobilis)

Llamado laurel europeo o de cocina pertenece a la familia Lauraceas.

es un arbol perenne de entre 5-10m de altura, que presenta tronco recto cubierto de corteza gris y una densa compuesta por ramas rectilinas, recubiertas por hojas de verde muy oscuro.

Normalmente su manera de consumo es en te, hierven agua y agregan las hojas de laurel.

Beneficios

- Ayuda a aliviar los colicos, problemas estomacales, eliminar gases intestinales, combatiendo asi la aerofagia.
- Es relajante y puede favorecer el sueño, calmar el estres.
- Ayuda con los dolores reumaticos y articulares y para enfermos de artritis.
- Ayuda en los calculos renales y controlar la presion arterial.
- Combate el mal aliento
- Combate la diabetes
- Estimula el apetito
- Es antiinflamatorio



Propiedades

- Rico en vitaminas A, C, B2 o riboflavina, B3 o niacina, B9 o ácido fólico y, especialmente B6.
- Contiene calcio
- Es una gran fuente de hierro con 43mg por cada 100 gramos de laurel.
- Rico en magnesio, potasio, zinc, selenio y fósforo



Además de su uso en la comida, su uso tópico era muy habitual para evitar infecciones de piel con heridas, llagas o quemaduras. Los baños con hojas de laurel se usan para mejorar los problemas respiratorios y se preparaban cataplasmas para aplicar en zonas inflamadas o en articulaciones doloridas.

