

# LAUREL

*Laurus nobilis* L. = Laurel común.  
Laurel mediterráneo.

*Laurus novocanariensis* (Seub.)

Franco = *Laurus azorica* = Loro.  
Laurel.

## FAMILIA: LAURACEAE

### Algo de la historia de la planta:

*Laurus nobilis*

Palabras que hoy utilizamos con mucha frecuencia como “bachiller” o *Bacca laureus* derivan del nombre de esta planta, o “laureado”; y provienen de la historia de la antigua Roma en que el laurel estaba consagrado al Dios Apolo, los emperadores se adornaban con una corona de laurel, y los vencedores también se coronaban de esta planta. Como el olivo era señal de paz el laurel era señal de victoria.

*Laurus novocanariensis*

El loro o laurel canario da nombre al “bosque de laureles” o *Laurisilva*, la vegetación más característica de las zonas húmedas del Archipiélago Canario; y que está conformada fundamentalmente por loros y laureles, además de otras lauráceas como el Til (*Ocotea foetens*), el Viñático (*Persea indica*) y el Barbusano (*Apollonias barbujana*).

“De estas bayas de loro se extrae un aceite craso, verdoso, de que se hacen velas en la isla de la Palma. Sirve para linimentos y emplastos. Las mismas bayas se

reputan por emenagogas, nervinas, resolutivas y emolientes. También tienen uso en tintes. Las hojas secas entran en los escabeches y las salsas; pero como el uso económico que se hace del laurel entre nosotros, es el de su leña para los hogares, los han perseguido los leñadores de tal suerte que tiran a extinguirlos”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).



Foto cedida por don S. Jorge Cruz Suárez

*Pinar de Tamadaba*

## Descripción

*Laurus novocanariensis*

Árbol de hasta 25 metros de altura muy ramificado, tallo y ramas verdosas a grises; densamente poblado de hojas pecioladas, de disposición alterna, lanceoladas, coriáceas, de color verde intenso y brillante, más por el haz que por el envés. Lo más curioso de este árbol, que confunde si no tenemos

conocimientos botánicos, es que se trata de una planta “dioica”, es decir: que hay ejemplares femeninos (laureles), cuyas flores son las que llevan fruto, como una aceituna, verde a negra al madurar; y ejemplares masculinos (loros) cuyas flores se caracterizan por tener muchos estambres pero que no llevan fruto. Como condimento en la cocina se prefieren las hojas, más aromáticas, del que tiene “aceitunas” o ejemplares femeninos.

## Origen y ecología

### *Laurus novocanariensis*

Planta endémica de Canarias, norte de África y Macaronesia. No amenazada sí regulada, incluida en Anexo III de la Orden de 1991 sobre protección de especies de la flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias; sin embargo no aparece en el Catálogo de Especies Amenazadas de Canarias de 2001.

## Localización

Especie abundante y característica del bosque de nubes o Laurisilva propio de las Islas Canarias: L, F, C, T, P, G, H.

**En Agaete:** en el Pinar de Tamadaba. Escasos ejemplares de *Laurus novocanariensis* en lugares de escaso tránsito de personas.

## Parte utilizada

### *Laurus nobilis*

Las hojas y el fruto

(\*) Al tratarse de una planta endémica y regulada por las leyes

autonómicas, evitaremos la recolección y utilización medicinal de *Laurus novocanariensis*, sobretodo, como es el caso, si tenemos otra planta como *Laurus nobilis*, con más tradición de uso medicinal, mejor conocida científicamente, y que la podemos adquirir fácilmente en herbolarios o farmacias.

## Principios activos fundamentales

### *Laurus nobilis*

Hojas:

- ✓ Aceite esencial: cineol
- ✓ Lactonas sesquiterpénicas: costunólido, laurenobiólido, artemorina.
- ✓ Alcaloides isoquinoleínicos: reticulina.
- ✓ Taninos



Frutos:

- ✓ Aceite esencial: cineol, pineno, geraniol, eugenol, linalol.
- ✓ Lactonas sesquiterpénicas: costunólido, laurenobiólido, artemorina.
- ✓ Alcaloides isoquineleínicos: reticulina.
- ✓ Taninos
- ✓ Lípidos: ácidos grasos (láurico, palmítico, oleico y linoleico)

## Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

### **Las hojas**

La tradición de la medicina popular canaria y de otros lugares proponen usos terapéuticos como: estimulante del apetito, digestivo, frente a flatulencias y dolores cólicos intestinales; también en la bronquitis, asma, enfisema, y para favorecer la menstruación; todo ello en uso oral o interno.

En aplicaciones externas para las inflamaciones del interior de la boca, en faringitis y sinusitis en forma de enjuagues o gargarismos y vahos o inhalaciones de vapor.



### **El aceite del fruto**

La “manteca de laurel” o aceite obtenido del fruto se ha utilizado tradicionalmente en Canarias en masajes pectorales para la tos catarral y en los músculos o articulaciones para dolores reumáticos o torceduras; también en otros lugares en fricciones para acabar con los piojos o pediculosis.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

La variedad y calidad de sus principios activos pueden justificar la mayoría de sus usos tradicionales aunque no existan ensayos farmacológicos o clínicos que lo corroboren. Los flavonoides le otorgan acción diurética o favorecedora de la emisión de orina. El aceite esencial tiene efectos carminativos, estomacales y expectorantes. Además el aceite esencial tiene actividad sobre el sistema nervioso central, con acciones sedantes y favorecedoras del sueño.

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

### **Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones**

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta.

Las lactonas sesquiterpénicas pueden producir dermatitis de contacto y por fotosensibilización. Lactonas sesquiterpénicas y taninos pueden irritar la mucosa del estómago.

En la utilización externa existe el riesgo de irritar la piel por efecto rubefaciente.

## Dosis y forma de administración

A falta de referencias bibliográficas algo más específicas aconsejamos para una decocción la dosis estándar de 20 a 30 grs. de hojas secas para un litro de agua. Esto equivale a una cucharada de postre de 5mls.= 2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls., para tomar 3 a 4 tazas/día. Se introduce la planta en el agua, se deja hervir a fuego bajo durante 5 a 10 mins., se apaga el fuego y se deja reposar durante otros 5 a 10 minutos; seguidamente, colar y tomar.

## Ejemplos de utilización

### Aceite de laurel:

Poner en maceración aproximadamente 30 gramos de hojas secas de laurel en 1 litro de aceite de oliva virgen extra, en una botella o frasco de cristal oscuro y dejar reposar, removiendo alguna vez, durante 3 semanas. Finalmente colar y ya queda listo para su uso en masajes o fricciones.

### Manteca antirreumática de laurel

Se toman 200 a 300 grs. de frutos de laurel maduros y se majan bien en un mortero, se cubren de agua y se hierven a fuego bajo durante 10 minutos. Luego se cuela el líquido y se exprime bien el residuo de "aceitunas" para dejar en reposo todo junto hasta que decante y quede flotando la grasa que nos servirá finalmente como ungüento antirreumático.

## Testimonios de los Sabios de Agaete

➤ D. Antonio Vega, "Có": "Mejor que no esté dando al mar"

➤ Dña María Jesús García Álamo, "Jesusita": "Si cogían enfriamiento. Antes se enfermaba mucho del pulmón. El laurel, la vinagrera, el marrubio, el orégano, el tomillo, lo tomaban para evitar la enfermedad".

➤ Dña Carmen Jiménez Ramos: "Esto es poleo pal catarro, ...la manzanilla pa la barriga, esto es yerbahuerto ...pa la sopa, esto es el tomillo más bien pa dolor de barriga. Esto es laurel, cuando estabamos malos de catarros, lo hervíamos y nos tomábamos unas tacitas de agua de esto".

### S. Jorge Cruz Suárez

Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria.  
Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias, 2007.