

*Laurus nobilis*

## Propriétés

- Antibactérienne, Anti-virale (grippe) +++
- Fongicide +++
- Mucolytique et expectorante +++
- Antalgique puissante +++
- Régulatrice du système nerveux, équilibrante (sympathique et parasymphatique)+++
- Neurotonique, stimulant cérébral
- Vasocoronarodilatateur, régulateur lymphatique



## Utilisations

- Grippe, infections ORL (voie cutanée, diffusion, voie orale)
- Infections bucco-dentaires: aphtes, gingivite, parodontite, odontalgie (voie cutanée)
- Infections intestinales et digestives, colite, flatulence (voie orale)
- Dermatoses : acné, psoriasis, mycoses cutanées, ulcères variqueux, escarres, furoncles (voie cutanée)
- Fatigue, dépression, stress (voie cutanée, olfaction, diffusion)
- Arthrite, rhumatismes, névralgie y compris dentaire (eugénol), contractures musculaires (voie cutanée)
- Anti-dégénérant: confort des cancéreux, sclérose en plaques (voie orale)
- paludisme (??)
- "Beauté": pousse des cheveux, pousse des cils
- Maison: produits ménagers, assainit, désinfecte

## Dangers et contre-indications

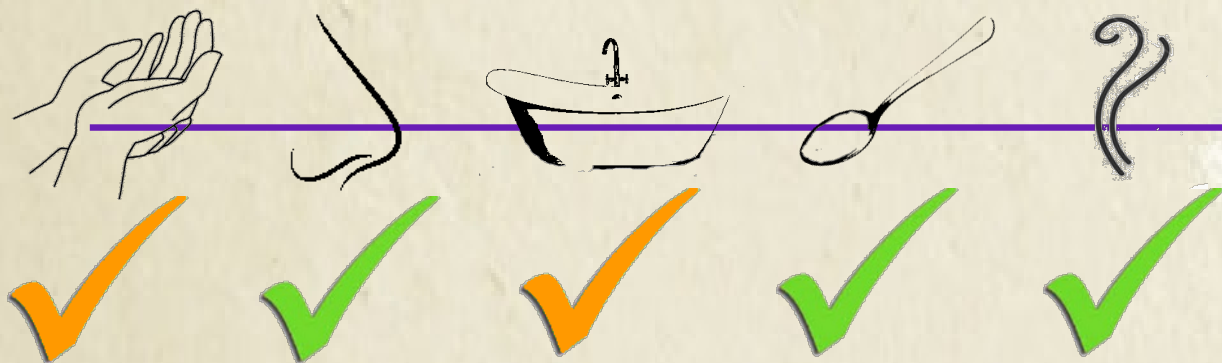
**ATTENTION!** Cette huile essentielle est potentiellement allergisante. Réaliser **SYSTEMATIQUÉMENT** un test d'allergie et limiter l'usage cutané. Interdit avant les 3 premiers mois de grossesse et aux enfants de moins de six ans. Narcotique à forte dose.

## Un peu de chimie

Familles biochimique principales: 1,8-cinéole, monoterpènes, monoterpénols, esters



## Voies d'administration



## Dosages

Soins cutanés: 50% max (durée limitée dans le temps)

Cosmétique: éviter l'usage cutané prolongé

Par voie orale: toujours diluer (miel, sur un sucre), prendre l'avis d'un médecin ou consulter un ouvrage sérieux d'aromathérapie. Une goutte par prise suffit.

Cuisine: une goutte parfume un plat

## Le TEST D'ALLERGIE

Appliquez au pli du coude 1 goutte d'HE avec 1 goutte d'huile végétale, frotter et attendez 48h. Si une réaction immédiate se produit, ce n'est pas une allergie mais une réaction cutanée (brûlures, irritations, boutons). Vous pouvez éventuellement ré-essayer en diluant davantage, sinon, n'insistez pas.