

Laurier Noble (*Laurus Nobilis*)

Huile essentielle Bio

Origine: Provence; Maroc; Portugal; Balkans

Organe distillé: feuilles jeunes et rameaux fructifiés

Principes actifs:

1,8-cinéole : 35 à 45%

alpha pinène : 3 à 10%

alpha terpinéol : ≤ 11%

sabinène : 3 à 10%

linalol : ≤ 11%

acétate de terpényle : ≤ 11%



Caractéristiques :

- **Densité à 20°C** : 0,900 à 0,925
- **Indice de réfraction à 20°C** : 1,460 à 1,475
- **Pouvoir rotatoire à 20°C** : -22° à -10°
- **Point éclair** : +48°C
- **Rendement** : 0,8 à 4%, jusqu'à 10% en automne.
- **Aspect** : liquide mobile limpide ;
- **Couleur** : incolore à jaune clair ;
- **Odeur** : caractéristique épicée; cinéolée, menthée et camphrée.

Utilisateurs :



Voies d'utilisation



Risques :



Propriétés :

Mucolytique et expectorante*** : l'huile essentielle de Laurier Noble contient du 1,8-cinéole, molécule bien connue pour son action sur les glandes à mucine : elle permet de fluidifier le mucus et de favoriser son expulsion afin de libérer les voies respiratoires.

Antibactérienne*** : l'huile essentielle de Laurier Noble est active contre la plupart des bactéries (staphylocoques, streptocoques, *Escherichia coli*, etc.) grâce à la présence de 1,8-cinéole, linalol, eugénol, alpha et beta pinènes.

Antivirale*** : le 1,8-cinéole, le linalol, l'eugénol, l'alpha pinène et le beta pinène empêchent la propagation des virus dans l'organisme.

Antifongique*** : ces mêmes molécules ont également une action contre les champignons, notamment : *Candida albicans*, *tropicalis* et *pseudotropicalis*.

Équilibrante nerveuse*** : l'huile essentielle de Laurier Noble agit sur le système nerveux ; elle a notamment une action régulatrice des systèmes sympathique et parasympathique (systèmes responsables de la mise en action ou de la mise au repos de l'organisme).

Antalgique et antinévralgique*** : la présence d'eugénol et d'un de ses dérivés, le méthyl eugénol, même en faibles proportions confèrent à l'huile essentielle de Laurier Noble une efficacité notable sur les douleurs dentaires (caries), les gingivites et le traitement des aphtes.

Antispasmodique** : l'huile essentielle de Laurier Noble est très utilisée pour calmer les spasmes digestifs. Elle contient en effet de l'alpha terpinéol et de l'acétate de terpényle, molécules efficaces pour éviter les contractions involontaires des muscles (ici les muscles lisses du tube digestif).

Pour quel problème et comment l'utiliser :

Ses propriétés en font une **huile incontournable**. Elle agit en profondeur sur des pathologies chroniques et les terrains de dégénérescence.

Confiance en soi, concentration, stress.

En inhalation : 1 goutte pure à appliquer sur la face interne de chaque poignet puis respirer profondément.

Aphtes.

En application : 1 goutte pure sur l'aphte, 3 fois par jour, jusqu'à disparition.

Mycoses.

En application : 2 gouttes pures sur la mycose, matin et soir pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine et recommencer. Ne pas appliquer sur les zones anogénitales.

Brûlures :

En application : 4 gouttes HE Laurier dans 2 cuillerées HV de millepertuis en onction sur la partie à traiter

Digestion lente :

Voie orale : 1 goutte HE Laurier noble + 1 goutte HE menthe poivrée sur un comprimé neutre ou un sucre ou une cuillère à café de miel 2 fois par jour après les repas pendant 5 jours.

Autres précautions :

Avis médical.

Veiller à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques et épileptiques (risque épileptogène à forte dose).

Application cutanée.

L'huile essentielle de Laurier Noble est irritante pour la peau, il faut donc la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle avec 80% d'huile végétale). Utilisation possible par voie cutanée diluée chez les enfants sur avis médical.

En diffusion.

Les enfants et les bébés peuvent utiliser cette huile essentielle en diffusion atmosphérique.

Attention.

L'huile essentielle de Laurier Noble peut avoir une action narcotique en cas de surdosage, prenez garde à ne jamais forcer la dose ou prolonger son emploi.

Veiller à ne pas confondre l'huile essentielle de Laurier Noble avec celles d'autres lauriers : laurier cerise ou laurier rose, qui sont toxiques !

Composants allergènes.

L'huile essentielle de Laurier Noble contient plusieurs composants biochimiques allergènes. Avant la première utilisation faire le test d'allergie en versant 2 gouttes HE Laurier au creux du bras (attendre 24H pour voir s'il y a réaction)

- linalol ($\leq 11\%$) ;
- limonène ($\leq 3\%$) ;
- eugénol ($\leq 2\%$) ;
- géraniol ($\leq 0,3\%$).