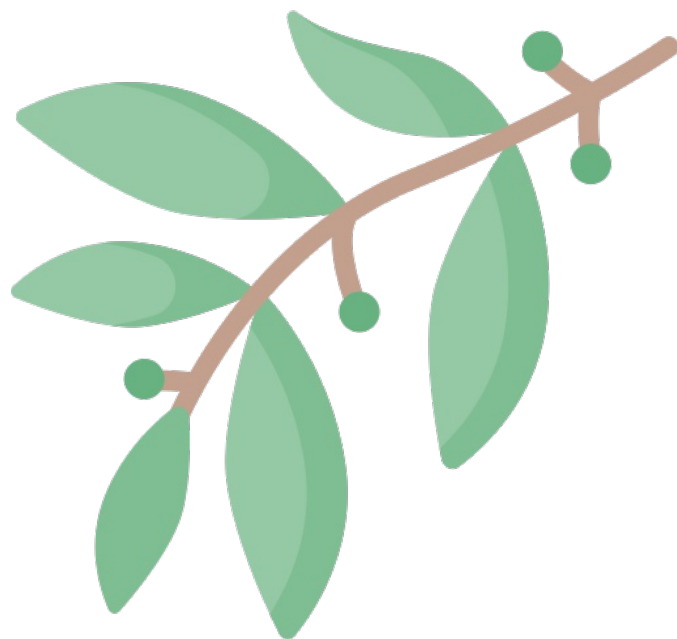


La alquimia del laurel



Virginia Ceballos Alonso



Para mí ha sido un honor compartir mis conocimientos sobre el laurel contigo, espero que esta masterclass haya sido amena y didáctica.

A continuación, puedes ver las recetas de la masterclass con alguna cosilla más.

Si quieres continuar el camino del herbalista, puedes ver mi curso de fitoterapia práctica en Escuela herbal.

Muchas gracias por tu atención...

Virsi



Baño corporal para el dolor reumático

Ingredientes:

- 15 gotas de aceite esencial de laurel.
- 10 gotas de aceite esencial de enebro.
- 5 gotas de aceite esencial de jengibre.
- 5 ml de vinagre de manzana.
- Un puñado de sal gorda marina.

Elaboración:

1. Llenamos la bañera con agua templada.
2. En el vinagre añadimos las gotas de aceite esencial, mezclamos.
3. Echamos la mezcla de aceites y el puñado de sal en el agua, remueve bien.
4. Sumérgete en el agua, disfruta tranquilo durante unos 10 o 15 minutos.
5. Después sal de la bañera y cúbrete con un albornoz y relájate un rato antes de vestirte.
6. Este baño lo puedes repetir varias veces a la semana.
7. La misma mezcla se puede usar para baños de pies y manos, pero en ese caso usaremos menos de la mitad de la cantidad de aceite esencial.

Crema para el dolor articular y muscular.

Ingredientes:

- 25 g de mantequilla de laurel u oleato de bayas de laurel.
- 30 g de oleato de árnica. Si no tienes, sustituye por oleato de hipérico.
- 6,5 g de cera de abejas.
- 15 gotas de aceite esencial de gaulteria (*Gaultheria fragrantissima*).
- 15 gotas de aceite esencial de manzanilla. Si puedes escoger mejor usa manzanilla azul o alemana (*Matricaria chamomilla*).
- 15 gotas de aceite esencial de menta.

Elaboración

1. En un vaso de precipitados o vaso de vidrio tipo pyrex (muy resistente al calor), echa los oleatos, la cera de abejas y calienta al baño María, a fuego medio.
2. Remueve bien, con la ayuda de una cucharadita. Cuando esté todo correctamente derretido y mezclado, apaga el fuego. Saca el vaso de vidrio con mucho cuidado de no quemarte.
3. Ahora incorpora las gotas de aceite esencial. Remueve bien.
4. Envasa con cuidado en un recipiente de boca ancha, bien limpio, esterilizado y seco.
5. Cierra y guarda en un lugar seco y oscuro.

¿Cómo lo uso?

Se aplica un poco del ungüento en la zona donde tengamos dolor. Puedes aplicarlo de dos o tres veces al día, según necesites.

Advertencia

Si lo quieres usar en niños pequeños (de seis años o menos) o en embarazadas, entonces tendrás que sustituir el aceite esencial de gaulteria y de menta por otros aceites esenciales más suaves como, por ejemplo, el de lavanda.

Leche de higo y laurel para la flema

Este remedio se ha usado como ayuda para eliminar la flema del pecho desde hace cientos de años. De forma tradicional solo se usa higo, pero al añadir hojas de laurel y canela la receta mejora sustancialmente ayudando así más con la flema y como antiséptico.

Ingredientes:

- 1 vaso de leche de arroz o de avena.
- 6 higos secos.
- 2 hojas de laurel.
- 1 ramita de canela.

En algunos lugares, esta receta se hacía con vino.

Elaboración:

1. Se deja que hierva todo durante unos 15 minutos.
2. Pasado este tiempo, deja que repose durante unos 10 minutos.

Dos opciones:

Quita la canela y las hojas del laurel y tritura todo. Tómatelo como un batido.

Fíltralo todo y bebe solo el la tisana resultante.

Esta bebida se puede tomar varias veces al día, durante varios días seguidos.

Aceite de masaje

Nosotros mismo podemos hacer un oleato con ingredientes que tenemos en casa, este en concreto es un aceite calorífico que va a ayudar a aliviar el dolor.

Ingredientes:

- 3 ramas de canela.
- 10 clavos de olor.
- 5 gramos de pimienta negra.
- 5 hojas de laurel secas.
- Aceite de girasol o de almendras.

Elaboración:

1. Usa un envase de cristal, con boca ancha, para nuestra mayor comodidad. Eso sí, es muy importante que esté bien limpio y esterilizado.
2. En el envase mete la canela, partida en cachos, los clavos y los granos de pimienta y las hojas de laurel. Se puede triturar un poquito o machacarlo.
3. Cubre bien con aceite de girasol o de almendras, hasta dos dedos por encima, aproximadamente.
4. Cierra el envase bien y guárdalo en un lugar que no le dé la luz directa.
5. Déjalo macerar durante dos o tres semanas y agita todos los días.
6. Pasado este tiempo lo filtras con una gasa o tela de algodón y envasa en un recipiente adecuado de cristal, mejor si es vidrio oscuro.
7. Guárdalo en un lugar seco, oscuro y lejos de alguna fuente de calor.

¿Cómo usarlo?

Usa este aceite como un aceite de masaje convencional o sobre una zona dolorida.

Si ves que es muy fuerte, puedes diluirlo con un poquito más de aceite.

Este oleato si lo hemos hecho bien, puede durar en perfecto estado durante un año, guardado en la alacena.