

# Louro (Laurus nobilis)



A folha de louro, conhecida por seu uso na culinária, revela-se também uma fonte valiosa de benefícios medicinais. Apesar de ser amplamente utilizada, é importante compreender sua potencialidade terapêutica e os cuidados necessários ao seu consumo, especialmente devido aos seus efeitos analgésicos, estimulantes e antissépticos, tanto internos quanto externos.

**Nomes populares:**

## **Toxicidade**

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

## **Cuidados com a folha de louro**

- Nenhum cuidado especial conhecido.

## **Usos – para que serve a folha de Louro**

### **Interno**

**Infusão:** chá das folhas (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia.

- **Analgésico:** o chá de louro tem efeito moderado para a redução de dores de cabeça e outras.
- **Câncer:** o extrato (tintura) do louro demonstrou uma ação anti-tumoral contra o câncer do ovário.
- **Estimulante:** é uma planta que estimula todas as funções vitais.
- **Sistema digestório:** tem efeito de estimulante do apetite, estimulante da digestão e ajuda a eliminar gases estomacais e intestinais.

### **Externo**

- **Anti-inflamatório:** compressas com o chá tem ação interessante para a

redução de inflamações gerais.

- **Antisséptico:** o chá de louro tem ação bactericida e fungicida interessante, sendo útil para combate a caspa, seborreia, pé-de-atleta, micose, chulé, etc.
- **Cicatrizante:** o óleo feito com as folhas de louro maceradas tem uma ação muito eficiente na cicatrização de feridas, queimaduras, etc.

## Conclusão

Em síntese, a folha de louro apresenta-se como uma planta multifacetada, capaz de oferecer uma variedade de benefícios à saúde, desde alívio de dores até ação antisséptica e cicatrizante. Porém, é crucial adotar uma abordagem cautelosa ao utilizar essa planta, levando em consideração as orientações adequadas para maximizar seus efeitos terapêuticos e garantir uma experiência segura e eficaz.

## Informações

- [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)