

# Etherische olie in de kijker

## laurier (*Laurus nobilis*)



Het blad van de laurier wordt al lang in de keuken gewaardeerd als een aparte smaakgever voor ondermeer stoofpotten, marinades en soepen. Maar ook in de aromatherapie heeft de laurier (*Laurus nobilis*) zich de laatste decennia een uitstekende reputatie opgebouwd. De essentiële olie ervan kan dankzij een brede infectiewerende werking, sterk slijmoplossende eigenschappen, een pijnstillend effect en een harmoniserende werking op het zenuwstelsel, zeer breed worden ingezet. Laurierolie wordt dan ook in veel bereidingen met andere essentiële oliën gecombineerd.

### Botanische aspecten

De laurier is een tot 100 jaar oud wordende, groenblijvende struik of boom (max. 15 m), die afkomstig is van het oostelijke Middellandse Zeegebied (Turkije, Griekenland). Typisch zijn de leerachtige, elliptische en spits eindigende bladeren, die bovenaan glanzend donkergroen en onderaan lichter van kleur zijn. De crèmegele bloemen worden gevolgd door donkerpaarse bessen. Er zijn 75 à 95 kg bladeren en twijgen nodig om via stoomdistillatie 1 liter van een kleurloze tot licht geelgroene essentiële olie op te leveren. De geur ervan is kruidig zoet, met elementen van kruidnagel en eucalyptus.

### Belangrijke inhoudsstoffen

Vooral onder met tot 50 % 1,8-cineol en monoterpeenalcoholen met vooral linalol (8 tot 20 %), alfa-terpineol (1,5 à 4,5%) en terpineen-1,4-ol (2,5 %). Verder ook monoterpenen zoals alfa-pinene (4 à 6 %), beta-pinene (3 à 5 %), sabinene (4,5 %) en myrcene; esters met terpenylacetaat (2,5 à 6,5 %) en linalylacetaat; fenolen (3 % eugenol), fenolische ethers (eugenol 2,5 à 7,5 %); sesquiterpeenlactonen (1,8 % costunolide).

### Belangrijkste eigenschappen en indicaties; toepassingen

Laurier is een essentiële olie die omwille van een antibacteriële, antivirale en schimmelwerende werking breed kan worden ingezet bij **luchtwegen- en mondinfecties** en om het **afweervermogen te verhogen**

- om **algemeen de weerstand te verhogen**: 1 à 2 druppeltjes laurierolie in een lepeltje honing, 2 maal per dag
- bij **griep of andere virale infecties zoals mononucleose (Ziekte van Pfeiffer, klierkoorts)** kan men 20 druppels laurierolie mengen met 50 druppels saro (*Cinnamosma fragrans*), 10 druppels witte tijm (*Thymus vulgaris* CT thujanol) en 20 druppels van een draagolie. Van dit mengsel 6 maal per dag 15 druppels op de borst en 15 druppels op de bovenrug aanbrengen, gedurende 3 dagen. Ondertussen kan eventueel de orale inname van oregano-olie gestart worden (3 maal 1 à 2 druppels op een lepeltje olie of honing of 3 maal 2 capsules)
- bij een **neusverkoudheid** kan men 20 druppels laurierolie mengen met 50 druppels saro (*Cinnamosma fragrans*), 10 druppels pepermuntolie (*Mentha X piperita*) en 30 druppels van een plantaardige olie. Daarvan tot 5 dagen lang 3 maal per dag 8 druppels op de borst aanbrengen, 3 maal 3 druppels op het voorhoofd en 4 tot 6 maal per dag 1 druppel op de neusvleugels.

- Om slijmen te helpen losmaken bij een **borstverkoudheid** en de luchtwegen te ontsmetten: 2 à 3 druppels laurierolie in een kom brengen, overgieten met kokend water; de stoom inhaleren
- bij een **tandabces** kan men 20 druppels laurierolie mengen met 10 druppels pepermuntolie (*Mentha X piperita*), 10 druppels strobloemolie (*Helichrysum italicum*) en 20 druppels Sint Jansolie. Van dit mengsel kan men elke uur 2 druppels op het abces aanbrengen tot merkbare verbetering

### Ook op de huid helpt laurierolie infecties in te dijken.

- Bij **wratten** is een basisrecept 25 druppels laurierolie, te mengen met 50 druppels tea tree (*Melaleuca alternifolia*) en 25 druppels pepermuntolie (*Mentha X piperita*). Breng 's morgens en 's avonds 2 druppels van deze synergie aan op de wrat gedurende 4 à 6 weken.
- Bij een **huidabces** kan men 30 druppels laurierolie mengen met 30 druppels tea tree (*Melaleuca alternifolia*), 20 druppels exotische basilicum (*Ocimum basilicum* spp. *basilicum*) en 20 druppels Sint Jansolie. Van dit mengsel 3 à 4 maal per dag 3 druppels op het abces aanbrengen gedurende 10 dagen.
- Bij een **schimmelinfectie van de huid** is de combinatie van 30 druppels roosgeranium (*Pelargonium X asperum*), 15 druppels laurierolie, 15 druppels tea tree (*Melaleuca alternifolia*) en 20 druppels Sint Jansolie werkzaam. Daarvan 3 maal daags 4 à 6 druppels lokaal aanbrengen gedurende 2 à 3 weken.

Opmerkelijk is de analgetische (pijnstillende) werking van laurierolie, die goed tot zijn recht komt met een andere pijnstillende olie zoals pepermunt of met ontstekingswerende oliën zoals citroeneucalyptus en strobloem.

- Bij **artrosepijn, rugpijn of lumbago (spit)** is een synergie van 20 druppels laurierolie, 20 druppels strobloemolie (*Helichrysum italicum*), 20 druppels citroeneucalyptus (*Eucalyptus citriodora*) en 20 druppels van de draagolie Sint Janskruid ideaal. 3 maal per dag 4 tot 6 druppels op de pijnlijke zone inmasseren.
- Een lokaal pijnstillend mengsel toe te passen op bvb. **een stijve nek, een jichtaanval of een pijnlijke plek na een stoot** of kan je maken door 20 druppels laurierolie, 10 druppels pepermuntolie (*Mentha X piperita*) en 10 druppels strobloemolie (*Helichrysum italicum*) te mengen met 20 druppels van de draagolie Sint Janskruid. 4 à 6 druppels per keer op de pijnlijke zone aanbrengen.