



[:es]El laurel, mucho más que un mito[:]

[:es]

Tomado de: Revista Mujeres ->



Seguro ha oído muchas veces de que tal o cual celebridad en cualquiera de los campos de las humanidades, ciencia, deporte u otras esferas de la vida social, ha sido laureado con este o aquel título, diploma, premio, etc. Tal vez no ha buscado en el diccionario el significado de este vocablo, ni su origen, luego...

Sepa que el término proviene de la palabra laurel. Exactamente, esa hoja que se encuentra a la mano en la mayoría de las cocinas del mundo, pues constituye una de las especias secas más recurrente para la elaboración de disímiles platos, ya de cárnicos, caldos, guisados, sopas y arroces compuestos.

El término deriva de los vocablos castellanos “laureado” y “bachiller”, este último del Latín *baccalaureatus*, donde aparece *laureatus*, que ha recibido los “laureles” de su título académico.

En las antiguas Grecia y Roma coronaban a los guerreros y emperadores más valientes, así como a los atletas vencedores en las pruebas

típicas de esta época –seguro que les suena haberlo visto en los cómic de Asterix o las pelis de Julio César–, siendo un claro distintivo de victoria y una especie de protección contra los malos espíritus.

Originario del Mediterráneo, el árbol del laurel necesita mucho sol y buen drenaje o impedir que un sustrato anegado pudra las raíces. Si es posible, pasa las plantas a un lugar resguardado de las heladas durante el invierno o, al menos, envuelve la parte superior con fibra de lana.

Arbusto de hoja perenne de follaje espeso, este árbol es perfecto para podarlo siguiendo formas, cónicas o piramidales. Si no se monda bien crecerá desordenadamente. Aclara los brotes de los estándares recortándolos o por torsión. Abónalos en primavera y a mediados de verano con un fertilizante orgánico.

De lo mágico a la praxis

Según la leyenda, cuando la ninfa Daphne huía del intento de seducción de Apolo, invocó la ayuda de su padre, Peneo, una divinidad del río que, para liberarla, la transformó en laurel.

Es símbolo del conocimiento, la inspiración y la poesía, de ahí que sus coronas ciñeran por siglos las sienas de bachilleres y poetas laureados de todos los tiempos

Formó parte de muchos rituales, como los que se practicaban para la adivinación en el santuario griego de Delphos, donde se encontraba el famoso oráculo. Este lugar mítico de reunión de dioses y musas se hallaba a la sombra de los bosquecillos de laureles que vivían alrededor de las fuentes. El citado oráculo tuvo una gran influencia en la antigua Grecia y la importancia del laurel en los ritos que allí se practicaban podría hacernos pensar en un verdadero santuario del árbol.

Roma veneraba también al laurel tal y como cuenta el gran Virgilio en la Eneida II: “Había en medio del palacio, bajo la desnuda bóveda del cielo, un grande altar, junto al cual inclinaba sus ramas un antiquísimo laurel, cobijando con su sombra a los dioses penates de la real familia...”. Y Plinio habla del laurel como protector de casas y palacios, además de símbolo del triunfo.

Ya entonces se pensaba que ahuyentaba el rayo, una creencia que se extendió a muchos pueblos del mundo. Aún en 2005, unos ancianos de una aldea asturiana contaban que cada vez que truena, queman en la chapa un poco de laurel bendito del Día de Ramos. Andrés de Laguna desmentiría esta virtud, relatando que en la misma Roma del año 1539, “en el palacio del duque de Castro cayó un impetuosísimo rayo y quebrantó un muy hermoso laurel”.

En el País Vasco ha seguido hasta nuestros días la costumbre de plantar un laurel junto a las casas, y cuando sobre un caserío sobrevinían muchas desgracias, se decía: “Esta casa es sin laurel.” La Iglesia combatió estas prácticas y creencias con edictos como el de San Martín de Braga, que en el año 574 escribía: “Observar las Vulcanales y las Calendas, adornar las mesas, poner coronas de laurel (...), ¿qué otra cosa es sino el culto al diablo?”

Sin embargo, terminó asimilando estos rituales y el ramo de laurel es hoy símbolo del Día de Ramos, y con él se bendice las casas durante todo el año para protección de la familia y la hacienda.

También tiene un simbolismo funerario, como otras especies de hoja perenne que se relacionaban con la vida eterna. De hecho, todavía hoy se usa para adornar las tumbas en muchos lugares.

El dicho antiguo “El que planta un laurel nunca lo verá crecer” alude al lento crecimiento de la planta, pero sobre todo a la muerte de la persona que lo cultiva.

Dale sabor

✘ Todo parece indicar que el uso culinario del laurel procede de Europa, tierra de origen de esta planta. Luego en países como México cobró una gran popularidad como especia de la cocina, a tal punto que es empleado en muchos de los platos aztecas.

Con este fin alimentario, se recogen las hojas y se ponen a secar a la sombra, teniendo en cuenta que las de más de un año pierden sabor y propiedades. Una hojita de laurel en los guisos y cocidos de la cocina tradicional mexicana debe estar siempre presente, no sólo por el sabor, sino por sus propiedades aperitivas, carminativas y digestivas. También se usa para condimentar escabeches, adobos, carnes y pescados y combina muy bien con el tomillo, el eneldo y el perejil.

La farmacopea lo reclama

En la actualidad, aunque la cocina sea la primera aplicación en la que pensamos cuando nombramos el laurel –especialmente como aromatizante de numerosos guisos–, ésta no es la única posibilidad que ofrece, ya que también tiene numerosas propiedades para nuestra salud.

Lo anterior se debe a que en su composición están presentes sustancias muy beneficiosas como los antioxidantes o minerales –tales como potasio, fósforo, calcio y magnesio–, además de ser bactericida y rico en ácidos grasos orgánicos, ácido fólico, fibra y vitaminas B6 y C, entre otros.

Culturas tan importantes como los griegos o los romanos valoraban y apreciaban mucho las propiedades medicinales del laurel. Así pues, como planta medicinal es un tónico estomacal (estimulante del apetito, digestivo, colagogo y carminativo). El aceite esencial obtenido de los frutos (“manteca de laurel”) se usaba tradicionalmente para el tratamiento de inflamaciones osteoarticulares y pediculosis.

Los vahos o baños de vapor con hojas de la planta en cuestión son útiles para las dolencias que afectan las vías respiratorias. Por otro lado, previene y alivia los casos de ardor de estómago y agruras. Y para más, constituye un remedio natural para estimular la circulación de la sangre.

De los consejos de abuelos proviene aquello de que el laurel sirve para combatir las infecciones en la piel con heridas, llagas, quemaduras, etc. aplicando las hojas de forma externa en emplastos, infusiones y cataplasmas.

También en la farmacopea popular se le tiene gran estima para estimular la eliminación de la mucosidad acumulada durante la gripe, resfriados, bronquitis, etc. En esa misma cuerda, el laurel tiene efectos bactericidas, antisépticos, expectorantes y antiinflamatorios por lo que está recomendado para las afecciones del aparato respiratorio como, por ejemplo, gripe, faringitis o bronquitis.

El sistema osteomuscular también recibe múltiples beneficios de la archiconocida planta. Alivia los dolores de tipo reumático y mitiga los dolores musculares aplicando cataplasmas en la zona o dando un masaje con aceite esencial de laurel mezclado con un aceite base.

Y como si fuera poco, las hojas de este ser vivo de la naturaleza son un remedio natural para la caspa y en el combate contra los piojos. Así como lo lee. Con tal propósito prepare una infusión con 10 hojas de laurel y medio litro de agua. Pon el agua en un cazo a calentar y cuando rompa a hervir añade las hojas de laurel. Tapa y retira del fuego. Deja reposar 30 minutos. Cuando ya está a temperatura ambiente lo cueles y lo aplicas sobre el cuero cabelludo dando un breve masaje. Se puede aplicar varias veces al día.

Laurel vs depresión

La depresión es una enfermedad que requiere de medicamentos para vencerla; sin embargo, hay una planta que podría ayudar en su tratamiento: el laurel.

Investigadores del Instituto de Química de la Universidad Nacional Autónoma de México señalan que existen numerosas plantas con actividad antidepresiva y ansiolítica, que actualmente están siendo investigadas.

“Los estudios de plantas son trabajos interdisciplinarios en los que participan botánicos, etnobotánicos, historiadores, químicos y farmacólogos”, explica Ricardo Reyes Chilpa, líder del equipo de investigación.

El investigador precisa que una de las enfermedades más comunes en México es la de “los nervios”, que se caracteriza por un estado de inquietud o malestar físico y mental que impide hacer las actividades cotidianas.

Señaló que para tratar este problema existen 92 especies de plantas, de las cuales, algunas son muy conocidas como el zacate limón, hojas de naranjo, flor de tila, pericón, damiana, valeriana, ruda, toronjil y laurel.

“Descubrimos que sólo 16 plantas tienen estudios experimentales, y de estas algunas han sido más estudiadas que otras, como la calderona amarilla (*Galphimia glauca*), en la que se encontró una excelente actividad ansiolítica. Es importante señalar que sólo nueve plantas se emplean en el tratamiento de la depresión y la tristeza, aunque su actividad antidepresiva aún no ha sido investigada”, dijo Reyes Chilpa.

Añadió que una de las plantas contra la depresión es el laurel mexicano (*Litsea glaucescens*), que podría ser una potencial fuente de compuestos con actividad en el sistema nervioso central.

Y si de usos se trata

La madera de laurel es muy dura y se ha empleado en Andalucía, España, para trabajos de taracea y marquetería, tradición artesanal árabe que ha sido heredada y mantenida en algunas zonas como el Albaicín de Granada. El árbol de incluidas sus ramas, se utiliza para ornamentación.

Debe advertirse que es una de las plantas que con más frecuencia producen dermatitis de contacto y fenómenos de fotosensibilización (en periodos de contacto prolongado).

Si quiere disponer de un ambiente agradable en el hogar solo tiene que quemar algunas hojas de laurel, luego un especial aroma se esparce a su alrededor, al tiempo de ir purificando el aire y dando una sensación de frescura, placer y bienestar, que permite aprovechar estos beneficios.

Las propiedades que los vapores del laurel tienen para la mente y el sistema respiratorio se deben al linannool (aceite relajante que combate el estrés y los dolores de cabeza) y al cineol (antibacterial y anti bronquítico).

Entonces, vale o no la pena tener siempre en casa un buen manojo de laurel.

[:]