



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

L'Alloro

L'alloro, o lauro (*Laurus nobilis*), è un albero o un arbusto sempreverde dalle foglie ovali e lucide, alle quali vengono attribuiti i maggiori benefici per la salute. Appartiene alla famiglia delle *Lauracea*, piante originarie dell'Asia minore ma diffuse nel Mediterraneo già dall'antichità.

Si tratta di una pianta aromatica perenne, che può diventare anche molto alta se trova il terreno e le condizioni adatte al suo sviluppo, e molto apprezzata e utilizzata non solo in cucina o come rimedio naturale ma anche a livello ornamentale per realizzare giardini, siepi e aiuole. Le foglie di alloro possono essere raccolte e utilizzate tutto l'anno, ma risultano particolarmente ricche di principi benefici e di essenze aromatiche durante l'inverno e all'inizio della primavera. Le bacche, invece, simili quando mature a piccole olive scure, si raccolgono tra ottobre e novembre.

L'alloro è una specie rustica caratteristica delle aree mediterranee ma che si adatta anche a climi più freschi. In Italia l'alloro può essere coltivato pressoché in qualsiasi orto o giardino. Cresce invece in maniera spontanea soprattutto nei boschi e nelle zone collinari delle zone centro-meridionali ma anche lungo le coste, ad esempio in Sicilia.

100 grammi di alloro apportano al nostro organismo:

Carboidrati: 74.97 g / Fibre: 26.3 g / Lipidi totali (grassi): 8.36 g / Grassi saturi: 2.28 g / Proteine: 7.61 g / Acidi grassi monoinsaturi: 1.64 g / Colesterolo: 0 mg / Acidi grassi polinsaturi: 2.29 g / Calcio: 834 mg / Potassio: 529 mg / Fosforo: 113 mg / Ferro: 43 mg / Sodio: 23 mg / Zinco: 3.7 mg / Vitamina C: 46.5 mg / Vitamina A, Retinolo attività equivalenti: 309 RAE / Tiamina (B1): 0.009 mg / Riboflavina (B2): 0.421 mg / Niacina (B3): 2.005 mg / Piridossina (B6): 1.74 mg / Folati, totali: 180 mcg

100 grammi di alloro apportano 313 kcal. In realtà noi non mangiamo questa erba aromatica ma la utilizziamo solo per insaporire i cibi e poi la togliamo, oltre tutto 100 grammi di alloro sono davvero moltissimi. Possiamo dire dunque che l'apporto calorico dell'alloro all'interno dei piatti è pressoché nullo. Le **proprietà dell'alloro** sono dovute al suo ricco contenuto di **oli essenziali, presenti nelle bacche e nelle foglie. La sua azione benefica nei confronti della cura delle malattie è conosciuta fin dai tempi di Greci e Romani.**

Tra i componenti presenti nelle foglie di alloro troviamo eugenolo e limonee, che sono accompagnati da altre sostanze volatili attive ritenute benefiche per via delle loro proprietà antisettiche, antiossidanti, digestive e anticancro. Le foglie fresche d'alloro sono una fonte importante di Vitamina C / La vitamina C o acido ascorbico, è uno dei più potenti **antiossidanti naturali in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi. La vitamina C, inoltre, ha effetti anti-virali, stimola il sistema immunitario e favorisce la guarigione delle ferite.** Le foglie di alloro, quando sono fresche, sono poi una buona fonte di **acido folico e contengono anche vitamina A, indispensabile per il mantenimento della salute della vista, della pelle e delle mucose.**

Nell'alloro troviamo anche **Vitamine del gruppo B**, come la **Niacina** e la **Riboflavina**. Le vitamine del gruppo B regolano il metabolismo, contribuiscono alla sintesi degli enzimi e al funzionamento del sistema nervoso. Da non sottovalutare è il contenuto di **sali minerali** delle foglie di alloro. All'interno di esse troviamo infatti **potassio, rame, calcio, manganese, ferro, selenio, zinco e magnesio. Il potassio è importante per mantenere sotto controllo la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca. Il ferro è necessario per la produzione dei globuli rossi.**

In erboristeria e in medicina naturale vengono riconosciute all'alloro **proprietà astringenti, diuretiche** e stimolanti dell'appetito. L'acido laurico contenuto nelle foglie di alloro possiede **proprietà repellenti** naturali contro insetti e parassiti. I componenti presenti nelle foglie di alloro vengono impiegati per la produzione di medicinali per il trattamento di **artrite, dolori muscolari, bronchite e sintomi dell'influenza. Si tratta di un rimedio utile anche in caso di attacchi di sciatica e per eliminare il catarro bronchiale** (ha infatti doti espettoranti) ed è benefico negli stati di **stanchezza** e nervosismo.



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Infine, l'impiego di estratti di foglie di alloro si è rivelato benefico nel trattamento del comune **mal di testa** e dell'**emicrania**, mentre, nel Medioevo, le foglie d'alloro erano considerate un **rimedio naturale** adatto a regolarizzare il **ciclo mestruale**. L'infuso di alloro si può usare anche per disinfettare il cavo orale e fare gargarismi in caso di infiammazioni o problemi di alitosi.

Ricapitolando l'Alloro ha proprietà:

**Antisettiche / Antiossidanti / Digestive / Anticancro / Astringenti / Diuretiche / Stimola l'appetito / Rilassante espettorante è
Repellente per gli insetti**

Dunque l'alloro che comunemente utilizziamo non è velenoso né tossico, indipendentemente che le foglie siano fresche o secche. Esiste però una specie tossica che ovviamente non è usata a scopo alimentare, si tratta dell'alloro lauroceraso che al suo interno contiene acido cianidrico. Attenzione anche a non confondere la pianta di alloro con quella di Oleandro, quest'ultima è altamente tossica e si riconosce in quanto se si stacca una foglia si vede il caratteristico lattice di colore chiaro che contiene all'interno. Se non siete sicuri della pianta che avete di fronte evitate di raccogliercela (e questo consiglio vale sempre, non solo nel caso dell'alloro).

Al pari delle foglie anche **le bacche di alloro sono commestibili** e racchiudono molte proprietà della pianta. Si possono utilizzare preparando ad esempio un **decotto** facendo bollire 1 litro d'acqua e versando poi all'interno un cucchiaino di bacche da lasciare in infusione per 10-15 minuti. Come il più classico infuso di alloro a base di foglie, questo decotto si può bere un paio di volte al giorno in caso di problemi digestivi, stanchezza, influenza, raffreddore o tosse. Dalle bacche pestate e lasciate macerare si ottiene anche l'olio di alloro.