

## Alloro

(Laurus nobilis)



### in cucina

Prezioso per aromatizzare, con le sue foglie, arrosti e carni alla brace. Dalle bacche si ottiene un delizioso liquore chiamato laurino.

### uso terapeutico

L'infuso facilita la digestione, soprattutto di chi ha problemi di fermentazione. Combatte inappetenza e dolori allo stomaco. Inoltre, le frizioni con oli essenziali sono di grande aiuto contro reumatismi, distorsioni e slogature.