

O óleo essencial de louro é tradicionalmente usado como analgésico, antiinflamatório, agente antimicrobiano, anticonvulsivante e no tratamento de problemas no sistema linfático.

**Propriedades comprovadas** Óleo negativo (relaxante)  
Expectorante (+++), mucolítico  
Antiinfecioso, bactericida  
Antiespasmódico  
Equilibrante (++)  
Anticoagulante

**Ingredientes ativos** Os principais componentes do óleo essencial são **monoterpenos** como  $\alpha$ -pineno, sabineno,  $\beta$ -pineno. **Sesquiterpenos** como  $\beta$ -cariofileno,  $\alpha$ -humeleno. **Álcoois**: linalol e  $\alpha$ -terpineol. **Óxidos**: cineol (componente majoritário). **Ésteres**: acetato de linalila, de geranila e de bornila. **Fenóis**: eugenol e outros.

**Reações adversas** Foram reportados problemas de sensibilização dérmica após uso tópico prolongado (acima de 3 semanas) do óleo essencial de louro.  
**Concentração máxima de uso tópico: 1,5%**

**Indicações** Estomatite aftosa (++)  
Problemas odontológicos (+++)  
Gripe (+++), Infecções orais (+)  
Adenite (++)  
Artrite (+++), Reumatismo osteomuscular  
Nefrite viral  
Úlcera  
Acne  
Furúnculo

**Comentário** O óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA (Food and Drug Administration)

## Cosmética

O óleo essencial de louro é principalmente adotado como parte da fragrância utilizada em cremes, perfumes e sabonetes, normalmente componente importante em fragrâncias masculinas.

Em perfumes, combina muito bem com outros óleos essenciais de especiarias, óleos cítricos, sálvia esclarea, alecrim e outros. Produz notas interessantes com olibano e lavanda.

## Culinária

O principal uso comercial do óleo de louro é como aromatizante da indústria de enlatados. O sabor é doce e fresco, com uma nota picante, quente e leve. O óleo de louro combina extremamente bem com azeite de oliva, compondo uma mistura bastante rica. Associado ao tomilho e à salsa, o louro participa do famoso *bouquet garni*, mais clássico dos condimentos franceses.

LOURO	GOTAS DE AROMATIZANTE / 100g DE ALIMENTOS
Bebidas alcoólicas	1-3
Massas	7-11
Condimentos	29-86
Confeitaria	2-20
Azeites	30-40
Gelatinas	1-2
Molhos	2-4
Carnes	29-51
Bebidas não-alcoólicas	1-2
Doces	1-3