

Las hojas de laurel, un condimento medicinal

Alfredo López Caamal, Ricardo Reyes Chilpa y Silvia Laura Guzmán Gutiérrez

*Resumen: Proveniente del árbol *Litsea glaucescens*, el laurel mexicano se ha usado con fines medicinales desde épocas prehispánicas, aunque ahora se le conozca más por ser un condimento popular. Sus hojas dan aroma y sabor en nuestras cocinas y se le aprecia en la festividad del Domingo de Ramos, pero aún funcionan en la medicina tradicional. A la llegada de los españoles, recibió ese nombre por su similitud con la especie *Laurus nobilis*, el laurel europeo. Recorrer su historia nos invita a valorar y conservar esta importante riqueza natural que ya se encuentra en peligro de extinción.*

Palabras clave: *Litsea glaucescens*, conocimiento tradicional, medicina tradicional, mestizaje culinario, especies aromáticas.

Nota: Este artículo tuvo su origen en otro publicado en la *Jornada del Campo*, núm. 191 del 19 de agosto de 2023.

Maayat'aan (maya): U le' laurel, jump'éeel xa'ak' ku ts'aak

Kóom ts'íibil meyaj: Ku taal tu che'il Litsea glaucescens, le laurelo' jach úuchil ku k'a'ana'ankunta'al beey ts'aak xíiw ma'íli' k'uchuk le sak máako'obo', ba'ale' bejlae' jach k'ajóola'an beey jump'éeel xa'ak' taaj k'a'ana'ane'. U le'e' ku ki'ibokkunsik yéetel ku ts'áaik u ki'il ti' u meyaj janalil way México, bey xan jach ku yabilta'al ich u mank'inalil Domingo de Ramos, ba'ale' láayli' xan ku k'a'ana'ankunta'al beey ts'aak xíiwe'. Le ka k'uch le españailo'obo', ts'aab le k'aaba' ti'a' tumen jach beey le ch'í'ibal Laurus nobilis, le laurel europailo'. K k'ajóoltik u k'ajlayile' ku kaxtik k na'atik k'a'ana'an yéetel ti'al k kanáantik ma' u ch'ejel le nojoch ayik'alil yaan yóok'olkaaba'.

Áantaj t'aano'ob: *Litsea glaucescens*, úuchben yits'atil, ts'aak xíiwo'ob, jejeláas ch'í'ibal ich meyaj janal, ki'ibok xa'ako'ob.

Bats'i k'op (tsotsil): Li yanaltak tsij uch, ja jun sts'akobil polix

Smelolal vun albil ta jbel cha'bel k'op: Li tsij uche te likem tal ta ste'elal Litsea glaucescens, vo'ne xa slikeb stunesel tal ta poxil li tsij uche mu'yuk to'ox bu ik'otemik jch'ieletik talemik ta yan banumile, ak'o mi ta ora li'e ja' no'ox ojtikinbil sventa smuibtasobil ve'lil. Oy lek yik' li yanaltake xchi'uk lek smuil chak' ta yavil smeltsanobil ve'liletik yu'un li mexicanaetike xchi'uk lek k'anbil ta Rominko Ramoxtik, pe oy to stunesel ta poxil. K'alaluk ik'otik ta kosilaltik li jch'ieletik talemik ta yan banamile, la sbiintasik laurel ja' ti xko'olaj jtos vomol sbi yu'unik Laurus nobilis, ja' ti tsij uch europeoe. Mi la jk'eltik k'u yelan talem tal li'e ta xalbutik ti sk'an ta xki'chtik ta muk' xchi'uk sk'elel xcha'biel ti oy tsots sk'oplal skoj ta stalelal slekial oy ta stuke ti ja' ta ya'luk xcham xa batele.

Jbel cha'bel k'opetik tunesbil ta vun: Ste'elal tsij uch, sna'benal totil me'iletik ta vo'ne, poxil yu'un totil me'iletik ta vo'ne, komontael na'benaletik ta chib oxib talel kuxlejaletik, yanal te'etik oy lek yik' xch'uk smuil.

La cocina mexicana cuenta con una vasta diversidad de ingredientes; muchos son de origen mesoamericano —como el maíz, el chile y el frijol— y otros fueron incorporados de Europa y Asia tras la conquista española. Así, la gastronomía mexicana es reflejo de una herencia multicultural en la que se mezclan tradiciones e ingredientes de varios mundos, y los condimentos no escapan a esta historia. De hecho, uno de los más usados es un excepcional ejemplo del sincretismo. Es difícil no conocerlo; se encuentra en nuestro escudo e himno nacional y en la alacena de muchas cocinas: las hojas de laurel.

Las plantas de las que se obtiene el laurel mexicano pertenecen al género *Litsea*, un pequeño grupo de árboles y arbustos que habitan en las zonas montañosas de México y Centroamérica. A diferencia de otros ingredientes de raíces mesoamericanas, el laurel ha sido poco estudiado desde el punto de vista científico; no obstante, los pueblos originarios poseen un amplio conocimiento de sus usos y propiedades. En este artículo revisaremos algo de su historia y aplicaciones tradicionales, enfatizando en investigaciones recientes sobre las propiedades medicinales de tan singular condimento.

De laureles europeos y mexicanos

En la Europa antigua, los griegos y romanos iniciaron la tradición de recompensar con una corona de laurel a los ganadores de competencias deportivas, poetas y guerreros sobresalientes; era un símbolo de honor y victoria. En nuestro escudo nacional, la rama de laurel conserva ese mismo significado. Entonces, ¿el laurel de las coronas de la antigua Grecia es el mismo

que encontramos en los chiles en vinagre, barbacoas, mixiotes y pastas? ¡No! Y no es que los chiles en vinagre y otros alimentos no merezcan una distinción de honor, sino que son especies diferentes. *Laurus nobilis* (laurel europeo) es originario de la región del Mediterráneo y se usa desde hace siglos como condimento en carnes, pescados y guisos diversos.



Laurel europeo, *Laurus nobilis*.



Laurel mexicano, *Litsea glaucescens*.

En México, el condimento conocido como laurel proviene de varias especies del género *Litsea*, siendo *Litsea glaucescens* o laurel mexicano el más utilizado y comercializado en México y Centroamérica. Puede alcanzar los 10 metros de altura, y tiene árboles masculinos y femeninos, un fenómeno al que se denomina dioicismo. Sus flores son pequeñas, de color amarillento y se organizan en inflorescencias (grupos) al final de los tallos. Lo más destacado son sus hojas aromáticas, las cuales tienen forma de lanza (lanceoladas) y carecen de pelos (glabras); muestran un color brillante en su cara superior y gris en la posterior. Sus frutos globosos y pequeños no son comestibles.

Litsea glaucescens y *Laurus nobilis* comparten características en cuanto olor y sabor, por lo que se usan de forma similar en la gastronomía. También comparten una historia que entrelaza a dos mundos muy distintos: el prehispánico y el europeo.

Historia y usos del laurel mexicano

Nuestro grupo de investigación ha recorrido varias regiones de México y ha tomado muestras de laurel (recolecta botánica) con el fin de entender sus usos tradicionales, así como las diferencias químicas y genéticas de las distintas especies. En una recolecta en Puebla, estuvimos en el municipio de Ahuacatlán, una región cuyos habitantes se muestran orgullosos de sus raíces nahuas y totonakú. Una familia nos permitió buscar plantas en sus terrenos, y tras una larga caminata le preguntamos al jefe de familia por el nombre del laurel en lengua náhuatl. Sin dudar respondió "*ehekapa* o *ehcapahli*". Su respuesta nos resultó sorprendente ya que, según los textos antiguos, estos nombres datan de épocas prehispánicas.

Hace unos 450 años, el médico y naturalista español Francisco Hernández escribió sobre una planta llamada "ecapatli". En su *Historia de las plantas de la Nueva España*, la describe como un laurel "más chico que el nuestro, con hojas más pequeñas, pero parecido en todo lo demás". Es evidente que



Flores de laurel mexicano.

encontró similitud entre "su" laurel (europeo) y el ehcapahli (laurel mexicano). Sin embargo, en los textos de aquella época no existen registros de que fuera un condimento. Algunos investigadores sugieren que el uso culinario fue incorporado tras la llegada de los colonizadores europeos, por ejemplo, su etimología: *ehécatl* significa "viento" y *pahli*, "medicina"; así que ehcapahli es la *medicina del viento* ¡Nada que ver con condimentos! Otra pista proviene del mismo Francisco Hernández, quien solo menciona el aprovechamiento medicinal, como cuando señala que su "humo oloroso" es capaz de curar la "parálisis, fatiga y la epilepsia en niños".

En la medicina tradicional contemporánea, el laurel es aún considerado como una importante planta curativa. Sus hojas son un remedio para tratar la tos, dolor de estómago o de cabeza, diarrea, vértigo, infecciones de la piel, diabetes, hipertensión... La lista es larga y uno de sus usos resulta llamativo. La etnia mazahua de Atlacomulco, en el Estado de México, utiliza la decocción (té) de sus hojas para tratar la tristeza, los "nervios o susto". Estos padecimientos reconocidos en la medicina tradicional se asocian con lo que conocemos como depresión y ansiedad. Además, en diversas regiones del país, el té de laurel se emplea como un relajante por su aroma ("humo oloroso", de-

cocción de sus hojas). ¿Será que las sustancias químicas que generan su olor son las responsables de algunas propiedades medicinales?

Aromas sanadores

El laurel es una planta aromática con usos medicinales; su olor proviene de varios centenares de moléculas distintas que se dispersan con facilidad en el aire. Su tipo y cantidad le dan a cada especie un aroma característico, y suelen pertenecer a un grupo de compuestos llamados terpenoides. La aromaterapia es una vertiente de la medicina alternativa que emplea estos compuestos en forma de aceites esenciales, los cuales se obtienen por destilación a partir del material vegetal. Diversos estudios clínicos comprueban su eficacia en diferentes tratamientos, de modo que funcionan como complemento de terapias farmacológicas.

La depresión es una enfermedad de incidencia creciente en las últimas décadas, y en México genera más discapacidad que la diabetes o las enfermedades cardíacas y respiratorias. Como ya lo mencionamos, el laurel mexicano se utiliza para tratar los "nervios o susto" en la medicina tradicional, es decir, para los síntomas de depresión o ansiedad. En cuanto a los registros para abordar otros padecimientos, recordemos la preparación de tés, además de



María de los Santos preserva varios árboles de laurel, cuyas hojas le representan un ingreso económico adicional (Huitzila, Veracruz).

que se inhalaba su humo oloroso o funcionaba en baños de vapor. Todos son métodos para liberar los compuestos volátiles que conforman su aceite esencial.

Con base en este conocimiento milenario, nuestro grupo de investigación del Instituto de Química de la Universidad Nacional Autónoma de México evaluó el potencial del laurel mexicano para tratar la depresión. En primer lugar, se estudió la composición química de su aceite esencial mediante una técnica llamada cromatografía de gases acoplada a espectrometría de masas, la cual es ideal para separar e identificar a las moléculas presentes en los aceites esenciales. Los terpenoides eucaliptol, α -pineno, β -pineno y linalol fueron algunas de las moléculas mayoritarias obtenidas. Las dos últimas resultaron ser algunas de las principales

responsables de la actividad antidepressiva del aceite esencial en ensayos de aromaterapia... pero no en humanos, sino en roedores. Desde luego, aún son necesarias pruebas clínicas en humanos para confirmar su utilidad, pero sorprende que sus propiedades se conozcan de forma empírica desde hace siglos, lo que refleja la vasta riqueza cultural y biológica de México.

Conservación y uso sustentable

Además de sus aplicaciones como planta medicinal o condimento, el laurel mexicano también está presente en los ramos artesanales en la festividad religiosa del Domingo de Ramos. Dada la diversidad de usos, no sorprende que *Litsea glaucescens* sea un arbolito muy famoso y solicitado. Desafortunadamente, poco se le valora. Las plantaciones en México son escasas y difícilmente podrían satisfacer su demanda comercial; por lo tanto, la mayoría del laurel proviene de poblaciones silvestres y esto lo ha situado como especie en peligro de extinción.

Al ser una especie en peligro, la extracción de ejemplares silvestres es fuertemente sancionada, pero aun así sigue siendo una de las plantas aromáticas de mayor venta. Quienes escribimos este texto consideramos que el establecimiento de plantaciones o el uso racional de sus poblaciones silvestres representan alternativas viables a la prohibición. Dado que los pueblos originarios poseen un gran conocimiento de su entorno, su participación es fundamental para la preservación del laurel, y se favorecería además la de los bosques, ya que esta planta requiere de la sombra de árboles (encinos,



Vicente Monzalvo mantiene una plantación en excelente estado a pesar del escaso apoyo gubernamental (Hidalgo).

pinos o abetos) para su óptimo desarrollo. En algunas comunidades hemos constatado valiosos esfuerzos en torno a su conservación, aunque desafortunadamente aislados.

Quizá el laurel no sea una planta de alto valor estético, pero su importancia va más allá de su apariencia. En cierta forma, hablar sobre el laurel es hablar de México. Nos recuerda nuestras raíces indígenas y el sincretismo entre las culturas occidental y prehispánica. Nos impulsa a reflexionar sobre su aroma y su química, sus usos medicinales y en la gastronomía. Nos hace recordar los vastos bosques y, sobre todo, a las comunidades que en ellos habitan. Es labor de todos, del gobierno y del pueblo, procurar la conservación, estudio y difusión del laurel mexicano, que más que un simple condimento, es un condimento medicinal. ☞

Bibliografía

- Guzmán-Gutiérrez, S. L., Gómez-Cansino, R., García-Zebadúa, J. C., Jiménez-Pérez, N. C., y Reyes-Chilpa, R. (2012). Antidepressant activity of *Litsea glaucescens* essential oil: Identification of β -pinene and linalool as active principles. *Journal of Ethnopharmacology*, 143(2), 673-679.
- López-Caamal, A., y Reyes-Chilpa, R. (2021). The New World Bays (*Litsea*, Lauraceae). A botanical, chemical, pharmacological and ecological review in relation to their traditional and potential applications as phytomedicines. *The Botanical Review*, (87), 392-420.
- Pulido Silva, M.T., Reyes Chilpa, R., Guzmán Gutiérrez, S. L., y Serrano Avilés, T. (2023, 19 de agosto). Las bondades del laurel mexicano para la gastronomía y salud. *La Jornada del Campo*, (Hierbas que curan, 191), 7.

Alfredo López Caamal es investigador posdoctoral en la Universidad de Virginia (Charlottesville, Virginia, Estados Unidos) | hq5dj@virginia.edu | <https://orcid.org/0000-0001-5302-9067>

Ricardo Reyes Chilpa es investigador en la Universidad Nacional Autónoma de México (Ciudad de México, México) | chilpa@unam.mx | <https://orcid.org/0000-0002-3741-8625>

Silvia Laura Guzmán Gutiérrez es investigadora por México en la Universidad Nacional Autónoma de México (Ciudad de México, México) | saguzmangu@conahcyt.mx | <https://orcid.org/0000-0002-5982-4720>