

# Gelsomino



*Jasminum grandiflorum* o *officinalis* o *sambac* (famiglia delle *Oleaceae*)

Nomi popolari: Gelsomino di Spagna (varietà *grandiflorum*), Gelsomino dei poeti, Regina della notte, Sambac.

Livello: Arbustivo.

Metodo di estrazione e tempo balsamico: estrazione con solvente dei fiori raccolti la sera. Dall'estrazione si ricava un assoluto che viene poi distillato a vapore.

Principali costituenti: La composizione dell'essenza di Gelsomino commercialmente pura è molto complessa e non si può dire totalmente conosciuta neppure oggi. Sono più di 100 i costituenti, tra cui benzilacetato, D-linalolo, jasmone, geraniolo, fitolo, acido antranil-metilico, indolo, alcol di benzile, jasmonato di metile.

Azioni sulla pelle: cicatrizzante, antirughe, rivitalizzante, protettivo.

Azioni sul piano fisico: riequilibrante del sistema ormonale femminile, antispasmodico, tonico uterino, galattogeno.

Azioni sul piano psichico: calmante emozionale, antipanico, afrodisiaco, antidepressivo.

Nota: Cuore.

Chakra: 2°, 4°, 6°

Forza: Yang che in diluizione diventa Yin.

Corrispondenze astrologiche: Luna e Venere.

Si armonizza con: Arancio, Geranio, Incenso, Mandarino, Melissa, Neroli, Palmarosa, Sandalo, Ylang ylang.

Il Gelsomino é detto la “Regina della notte”, é un profumo che avvolge in un cerchio magico. Essenza affine alla Pietra di luna, sviluppa l’intuizione che conduce alla saggezza. Olio femminile per eccellenza. Considerato dagli Arabi il re dei fiori, il Gelsomino é citato, insieme alla Rosa, come fiore dell’amore e dell’affettività, simbolo del femminile per eccellenza. E’ uno degli oli essenziali più pregiati, delicati e costosi, al pari dell’olio essenziale di Rosa. Una leggenda indiana racconta che il Gelsomino nacque dalle ceneri di una principessa che si era innamorata del Dio del sole, il quale non la ricambiava; così lei, lacerata dal dolore, cercò invano di avvicinarsi al dio, ma si incenerì a causa del calore del sole. Leggenda vuole che, proprio come la ragazza, nemmeno il Gelsomino possa resistere a forti temperature. Come tutte le piante dai fiori bianchi, Arancio, Ciliegio, Tiglio e Biancospino, si utilizzava nell’*albuterapia*, “*albus*” significa bianco in latino. E’ una terapia basata sul massaggio con fiori bianchi per ottenere un effetto rilassante sul sistema nervoso. Nelle cliniche psichiatriche di alcuni paesi si tende a far crescere alberi dai fiori bianchi proprio per via del loro effetto distensivo.

Da circa 8 milioni fiori (1000 chili) si ottiene 1 chilo di essenza (*absolue*) di Gelsomino dal profumo dolce, intenso, vellutato, avvolgente.

#### USO TERAPEUTICO E DOMESTICO

Nei problemi del ciclo, si usa in combinazione con la Salvia sclarea e Maggiorana. Nella sindrome premestruale, si usa in combinazione con il Geranio e l’Ylang ylang. E’ un tonico uterino, facilita le mestruazioni, aumenta la lattazione: 10 gocce in 100 ml di olio di mandorle dolci, massaggiato sulla pancia, ristabilisce l’equilibrio psicoemotivo e allevia i dolori mestruali. In gravidanza é utile per i dolori alla schiena nella zona sacrale (massaggiare la parte dolente). Per questa azione miorilassante, viene efficacemente impiegato anche per facilitare il parto. Si può usare anche in caso di strappi e dolori muscolari.

#### ELISIR PER IL PARTO FELICE

Acqua di rose 25 ml, oleolito di Lavanda 20 ml, essenza di Legno di rosa 6 gocce, essenza di Gelsomino 10 gocce, essenza di Neroli 10 gocce, essenza di Verbena 7 gocce, essenza di Salvia sclarea 4 gocce, essenza di Petit-grain bigarde 3 gocce, essenza di Lavanda 3 gocce, essenza di Chiodi garofano 3 gocce, essenza di Rosa damascena 3 gocce (oppure 12 gocce al 10%), essenza di Incenso 3 gocce. Miscelare le essenze all'oleolito, agitare bene e in seguito aggiungere l'Acqua di Rose. Si crea un'emulsione di acqua e olio che va agitata bene prima di massaggiare il corpo. Da usare prima e durante il parto per rilassare e facilitare le contrazioni.

#### EFFETTO SULLA PELLE

Adatto a tutte le pelli, ne migliora l'aspetto estetico, ne distende i tratti e stimola le normali funzioni fisiologiche. Aggiungere 1-2 gocce di essenza di Gelsomino in olio vegetale di Rosa mosqueta, o in qualsiasi crema idratante, e massaggiare con movimenti lenti e rotatori il volto e le mani. Rigenerante e ristrutturante dei capelli, li nutre in profondità evitando l'inaridimento. E' indicato per le pelli secche o sensibili, le dermatiti, gli eczemi la cui causa é da ricercare nella sfera psicologica. Si combina bene alla pelle perché il suo odore e la composizione sono simili al sudore umano.

#### EFFETTO SU PSICHE ED EMOZIONI

Influisce sul sistema nervoso, sulle ansie e preoccupazioni, riporta la serenità e risolve l'umore rendendo euforici. Stimola l'ipotalamo a produrre encefalina, l'ormone che rende insensibili al dolore. Perfetto per prendere contatto con il proprio corpo. Ha un effetto catalizzatore sulla sfera emozionale e sulla sessualità. Contiene indolo, una sostanza fortemente erotizzante. Ottimo per frigidità, apatia, astenia, ansietà, depressione cronica, mancanza di orgasmo. Influisce sul piano emozionale portando un messaggio di amore ed euforia. Viene consigliato per rimuovere traumi o condizionamenti dovuti a un'educazione troppo rigida o moralistica. Insegna ad accettare il proprio corpo, rimuove blocchi mentali inerenti il sesso.

#### AVVERTENZE E CONTROINDICAZIONI

Solo per uso esterno.

DOMANDE DI VERIFICA CAPITOLO 15 - SEZIONE 14

88° Oltre al Gelsomino, quale tra le essenze elencate è afrodisiaca?

- A) Patchouli.
- B) Ylang ylang.
- C) Cannella.
- D) Tutte le risposte sono giuste.
- E) Tutte le risposte sono sbagliate.

89° Quali essenze tra quelle elencate sono anafrodisiache?

- A) Cannella e Ylang ylang.
- B) Menta, Maggiorana e Palmarosa.
- C) Limone e Arancio dolce.
- D) Sandalo e Pepe nero.

90° Quale affermazione che riguarda l'essenza di Gelsomino è falsa?

- A) Indicato per uso interno.
- B) Riporta la serenità e risollewa l'umore.
- C) Olio femminile per eccellenza.
- D) E' galattogeno.
- E) E' un tonico uterino.