

Il **gelsomino** fece la sua prima comparsa in Italia ad opera di Cosimo De' Medici che lo importò nel XV° sec. in Toscana. Egli fu tanto attratto da questa pianta e dai suoi bellissimi **fiori** che vietò a chiunque di commercializzarlo e coltivarlo, con lo scopo di tenerlo tutto per se'.

Oltre a essere uno dei più efficaci **profumi afrodisiaci** sia per lei che per lui, l'olio al gelsomino ha una potente azione riequilibrante sull'apparato riproduttivo femminile. Massaggiato sulla zona lombare e addominale, a partire da una settimana prima del ciclo, previene l'insorgenza di amenorrea, agevolando il flusso sanguigno nella zona, contrasta i fastidi della sindrome premestruale (cattivo umore, tensione, **cefalea**) e, durante il ciclo, allevia i dolori, sciogliendo le tensioni nella zona pelvica.

A livello nervoso il gelsomino svolge una doppia azione: in caso di **ansia** o agitazione è calmante; contemporaneamente rafforza il carattere rendendolo più equilibrato, stimola la volontà, aiuta, in caso di **depressione**, a superare l'inerzia e l'apatia e induce all'ottimismo. A questo scopo sono ottimi i bagni aromatici con l'essenza pura (otto gocce in una vasca d'acqua). Oppure si può praticare su decolletè e polsi, con un breve massaggio, qualche goccia di olio al gelsomino.

Considerato dagli arabi il re dei fiori, il **gelsomino** è citato, insieme alla rosa, come fiore dell'amore e dell'affettività, simbolo del femminile per eccellenza. Una leggenda racconta che i **gelsomini** sono stelle precipitate sulla terra; sprigionano il loro massimo profumo di notte e sono per questo legati ai due astri notturni per eccellenza, la Luna e Venere. Questi astri governano l'equilibrio dell'organismo femminile nei suoi due aspetti psico-emotivo e riproduttivo. Per questo suo doppio potere, l'olio essenziale di gelsomino non deve mancare a chi voglia vivere una completa armonia tra mente e corpo.

L'olioessenziale di **ylang ylang**, estratto dai fiori di una pianta indonesiana: la Cananga odorata. **Oltre a rilassare il sistema nervoso, il suo profumo inebriante tonifica l'umore, riequilibra la pressione sanguigna e dissolve lo stress, restituendo calma e serenità. L'aromaterapia lo raccomanda anche contro il calo libidico per il suo potere distensivo e afrodisiaco, capace di liberare la gioia di vivere e la sensualità. Il suo aroma dolce e sensuale, infatti, stimola le ghiandole surrenali senza eccitare il sistema nervoso, combatte l'insonnia, stimola la circolazione ed è anche un ottimo rimedio per le cure della pelle. Aggiungi 2-3 gocce di essenza di ylang ylang anche alle creme per il corpo che applichi dopo la doccia: previene i cedimenti cutanei fragranza quando senti che aumenta il nervosismo.**

