



WELLNESS 04. 07. 2016

Jasmín se vyznačuje opojnou sladkou vůní, která navozuje klid a pocit radosti

Jasmín má významné účinky na psychiku a emoce. Aromaterapie využívá jasmínového oleje zejména pro tyto účinky: antidepresivní účinky, přináší...

Jasmín pravý (*Jasminum grandiflorum*) je další esence, která patří k těm nejvzácnějším. Jeho účinky jsou nezaměnitelné a vůně skutečně silná. Aromaterapie staví tento esenciální olej na nejvyšší místa. Jasmínová vůně je exotická, opojná a velice sladká. Kromě aromaterapie se jasmínový olej používá především při výrobě parfémů a pro výrobu kosmetiky. Jasmínová esence působí jak na tělo, tak na psychiku a po celém světě je vyhledávaným harmonizujícím prostředkem. Jasmín je považován za květinu lásky a radosti. Aromaterapie užívá esenciálního oleje vyrobeného z čerstvých květů, ale je možné použít sušené květy i do vykuřovadel.

Jasmínová, **vysoce aromatická esence**, se získává z květů dlouhou a obtížnou cestou. Proto je tento olej **velice drahý**. Samotné květy je potřeba sbírat ještě před ranním rozbřeskem. Za úsvitu květy ztrácí značné množství ze své vůně. Květy se musí sbírat opatrně, aby nedošlo k jejich poškození.

Sběr se tedy provádí ručně a na jeden kilogram esenciálního oleje z jasmínu se spotřebuje až **osm milionů květů**. Olej získaný z květů jasmínu je velice silný. Esence z jasmínu je tak účinná, že jej můžeme v malé lahvičce nosit při sobě a ve vypjatých chvílích stačí jen několikrát přivonět. **Nesmí se používat v období těhotenství.**

Jasmín a jeho účinky

Jasmín má významné účinky na psychiku a emoce. **Aromaterapie** využívá jasmínového oleje zejména pro tyto účinky:

- antidepresivní účinky, přináší radostné emoce
- uvolňuje napětí, úzkost, stres a neklid
- povzbuzuje psychiku, přináší pocity důvěry a optimismu
- sedativní účinky pomáhají při vzteku, rozčilení a při nespavosti
- afrodiziakální účinky, přidává se do různých nápojů lásky, do olejů určených k erotickým masážím

Redakční tip: Díky rozlévaným [parfémům to Tap](#) si můžete dopřát radost z Vaší oblíbené vůně za zlomek ceny. Vyberte si z více než 150 parfémů, které jsou inspirovány těmi nejznámějšími světovými vůněmi. V nabídce najdete také bytové vůně se speciálními knotovými tyčinkami a vůně do auta.

Na fyzické úrovni jasmín pomáhá takto:

- dezinfekční účinky (výborný k čištění prostor)
- příznivý vliv na dýchací ústrojí, tlumí suchý a dráždivý kašel
- léčí bolesti v krku, laryngitidu a chrapot
- záněty jater či jaterní cirhóze
- gynekologické problémy jako menstruační bolesti, křeče, i období klimakteria
- pozitivně ovlivňuje impotenci, frigiditu
- podporuje tvorbu mateřského mléka
- obecně působí analgeticky a proti křečím všeho druhu (bolesti hlavy, svalové křeče)

Jasmín a porod

Jasmínový olej je obzvláště vhodný při porodu, kde pomáhá jak na fyzické úrovni, tak skvěle podpoří psychickou kondici rodičky. Zesiluje děložní kontrakce, prohřívá dělohu a celou pánevní oblast, čímž **usnadňuje porod**. Zároveň snižuje bolest a dodává nastávající mamince sílu a pocit jistoty, že porod zvládne.

V případech, kdy se nechce uvolnit placenta, můžete použít **horký obklad**, který přiložíte na podbřišek s éterickými oleji z jasmínu, heřmánku a šalvěje. **Jasmín** rozhodně nepatří do aromaterapie v těhotenství. O to více jej ale oceníme při porodu, i po něm. Jasmín se přidává do koupelových a masážních olejů.

Jasmín a péče o pleť

V péči o pleť má **jasmín** své nezastupitelné místo. Účinky jasmínového oleje na pokožku jsou obzvláště pozitivní. Kromě protizánětlivého působení také **podporuje obnovu a růst buněk**, čímž se zvyšuje elasticita pokožky, urychluje hojení jizev, strií, popálenin a jiných kožních defektů. Může být nápomocen i při léčbě ekzémů nebo akné. Je vhodný zvláště pro suchou pokožku, které chybí vláha a pružnost.

Jasmínový čaj

Jasmín nádherně a opojně zavoní i v tradičním **jasmínovém čaji**, který se v Číně pije tisíce let a je označován jako nápoj, který přináší dlouhověkost a pevné zdraví. Zelený čaj s okvětními kvítky jasmínu povzbuzuje psychiku, oživuje ducha a zlepšuje náladu. **Pomáhá při trávení, nadýmání, hubnutí.**

Antibakteriální vlastnosti eliminují některé bakterie v trávicím traktu. Tyto antiseptické a antioxidační vlastnosti jasmínového čaje **podporují obranyschopnost organismu**, který je méně náchylný k přemnožení různých patogenů. Doporučuje se také při cukrovce a jako prevence vzniku některých nádorů (prsů, plic aj.) **Katechin**, který patří k nejvýznamějším antioxidantům v jasmínovém čaji, upravuje krevní tlak a snižuje cholesterol.