

# 🌼 JASMIN (Jasminum grandiflorum)

🌱 Pour 10 ml d'absolu : environ 10 à 12 kg de fleurs.

L'absolu de jasmin n'est pas une huile essentielle.

## 🌸 Émotionnel & olfactif :

Le jasmin est particulièrement intéressant pour la régulation émotionnelle. Son action favorise la détente, puis la confiance, l'optimisme et le sourire.
Son parfum très floral, intense et caractéristique est associé à la renaissance et à l'envie d'aller de l'avant. Il peut accompagner les périodes de dépression latente, de passivité ou de repli, ainsi que les moments où l'on souhaite retrouver davantage de confiance en soi.
Son action explique également ses propriétés aphrodisiaques et son association à la féminité, à la sensualité et au désir de vivre pleinement sa propre vie.

## 🌿 Une fleur précieuse pour la peau :

L'absolu de jasmin possède des propriétés régulatrices et cicatrisantes. Il peut accompagner les peaux à tendance acnéique, adoucir la peau, aider à préserver son élasticité et participer à atténuer les marques du temps.
Il peut également contribuer à réguler le sébum des cheveux.

## 👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche ou en diffusion pour favoriser la détente, la confiance et l'apaisement. Chez l'enfant, l'olfaction peut être envisagée à partir de 4 ans.
Cutanée : toujours dilué dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

## ⚠️ Précautions :

L'absolu de jasmin est une matière très concentrée et précieuse. Son utilisation doit être adaptée à l'objectif et à la personne.