

## Jatamansi (Nardus)

*Nardostachys jatamansi*

**Familie** Valerinaceae - Valeriaanachtigen

### Botanie en Groeiwijze

Jatamansi of Nardus, ook wel "valse Valeriaan" genoemd, is een teer aromatisch kruid dat een meter hoog wordt, met grote, langwerpige bladeren, kleine groenige bloemen en een geurige wortelstok. De wortelstok, die is bedekt met een laagje zachte, slanke, lichtbruine worteltjes, levert de etherische olie.

### Klimaat en herkomst

Komt oorspronkelijk uit de bergachtige streken van Noord - India en China.

### Extractie

De olie wordt gewonnen door stoomdestillatie van de gedroogde wortelstok, is lichtgeel tot amberkleurig. Voor 1 ltr. olie is 100 kg gedroogde wortels nodig.

### Geurervaring

Warm, aards, turfachtig, bitterzoet en houtig. De geur heeft iets weg van Valeriaan.

### Geschiedenis

Zijn bekendheid gaat terug naar de oudheid, de Egyptenaren gebruikten het als geurstof en in de bijbel wordt het genoemd in het Lied van Salomon. Nardus werd door Maria gebruikt om de voeten van Jezus te zalven. Ook bij de Romeinen genoot het grote bekendheid en werd het gebruikt voor de bereiding van *Nardinum*, een geliefde aromatische olie.

### Therapeutische werking

*stabiliteit - geloof - overgave*

*Psyche*; Bij sterke psychische pijnen werkt Jatamansi sterk verzachtend, zo nu en dan verdovend. Zij schenkt ons adempauze rust en vrede om bij te komen van de psychische vermoeienissen en nieuwe krachten op te doen.

In een aromalampje inzetten bij slaapstoornissen, migraine, stress en kalmeert rusteloosheid. De olie balanceert sympatische en parasympatische functies met elkaar.

*Huid*; Jatamansi is een bijzonder helende huidolie voor alle huidtypen. Werkt verjongend voor de oudere huid. Kan toegepast worden voor het bestrijden van huidallergiën en uitslag, verlichten van psoriasis en huidontstekingen en is helend bij wonden, en scleroderma. Jatamansi werkt versterkend op aders en is nuttig bij spataderen. Jatamansi werkt kalmerend op het hart, mild diuretisch, krampstillend, ontstekingsremmend, spijsverteringbevorderend, windverdrijvend, zenuwtonicum, bacterie- en schimmeldodend.

### Gebruiksmogelijkheden

*Gebruik Jatamansi als parfum of bij o.a.*; allergieën, ontstekingen, blauwe plekken, uitslag, nervositeit, slapeloosheid, migraine, stress en spanningen.

*Mengt zich goed met*; Den, Sinaasappel, Lavendel, Zwarte peper, Petitgrain, Kardamom.



Hier enige toepassingen van Jatamansi:

- *Bij blauwe plekken*; meng 3 dr Jatamansi, 7 dr Marjolein en 7 dr Helicryse met 100 ml. Calendula-olie. Masseer dagelijks.
- *Als een parfum uit de oudheid*; 1 dr Jatamansi, 5 dr Roos en 2 dr Mirte mengen met 10 ml. Jojoba olie of zuivere alcohol.
- *Verdampen*; 6 dr Jatamansi en 3 dr Mirte kalmeren en zorgen voor een goede nachtrust.



#### Parfum

Basis tot middennoet

#### Energie

Neutraal in temperatuur / droog

#### Hoofdelement

Vuur (en hout)

#### Symbolische betekenis van de plant

Je hebt genoeg gevochten, rust nu maar uit.

#### Praktijkervaring

Ik heb het in het geurlampje gedaan met Mirte, lekkere ontspannen geur.

### Chemische samenstelling

#### Nardostachys jatamansi

##### F = Monoterpenen

0,1%  $\alpha$ -Pineen

0,1%  $\beta$ -Pineen

0,1% Limoneen

##### B = Sesquiterpenen (tot 66%)

29%  $\beta$ -Gurjunen

29%  $\alpha$ -Patchouleen

5% Aristoleen

1,7% Seychelleen

0,7%  $\beta$ -Patchouieen

0,6%  $\alpha$ -Gurjuneen

$\beta$ -Maalieen

Dihydroazuleen

##### J = Sesquiterpenolen (6%)

6% Patchoulialkohol

Calarenol, Nardol,

Valerianol, Maaliol

##### H = Aldehyde

Valerianal

##### G = Sesquiterpenketonen (11%)

6% 1-Hydroxyaristolenon

1,4%  $\beta$ -Jonon

0,7% Aristolenon

Valeranon

3,4-Dihydro- $\beta$ -Jonon

##### D = Oxide

0,2% 1,8-Cineol

**Andere** Coumarine

