

NARD

Nardostachys jatamansi - *Nardostachys sinensis* - *Valeriana celtica*



1a. *Nardostachys jatamansi*

Nard est le nom vernaculaire donné à plusieurs plantes

1. - le genre *Nardostachys*, qui appartient à la famille des Valerianaceae.

- **1b.** - *Nardostachys sinensis*, variété proche de *Nardostachys jatamansi*, est souvent appelée **Nard chinois** ;

- **1c.** - *Valeriana celtica*, plante alpestre au parfum capiteux, de la même famille que les *Nardostachys*, est appelée **Nard celtique**.

Avec Nard indique (*Nardus indica* ?), elle appartenait aux multiples constituants de la **thériaque de la pharmacopée maritime occidentale au XVIII^e siècle**.

2. - Le genre *Nardus*, avec l'espèce *Nardus stricta*, ou Nard raide, de la famille des Poaceae (graminées), plante herbacée des pelouses et landes acides, assez commune en montagne (Alpes, Pyrénées...), où elle forme des touffes non consommées par les ovins.



1b. *Nardostachys sinensis*



1c. *Valeriana celtica*



2. *Nardus stricta*

La plante

Nardostachys jatamansi pousse dans les montagnes himalayennes, en Inde, au Pakistan, au Népal et au Tibet.

On sait que son utilisation est très ancienne :

cette plante est un ingrédient connu de la **médecine traditionnelle ayurvédique** employée entre autres pour - **faciliter la repousse des cheveux**.

L'HUILE ESSENTIELLE NARD JATAMANSI

Autre dénomination : Nard de l'Himalaya

Organe distillé : rhizomes (racines) de *Nardostachys jatamansi*

Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau

Origine : Népal, Inde – **Culture** : sauvage

Conservation : au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière

Propriétés Organoleptiques

Aspect : liquide limpide – **Couleur** : ambrée, jaune clair à jaune brun

Odeur : épicée et douce, très légèrement anisée

(Densité : 0.940 - 0.965 – Point éclair (température à laquelle le produit devient inflammable) : 96°C)

Composants principaux

Monoterpènes : béta-pinène, alpha-pinène...

Sesquiterpènes : **béta-gurjunène** (≈ 27.71%), seychellène (co-élué), béta-maaliène, aristolène, aristola-1(10),8-diène, béta-patchoulène, nardosina-7,9-11-triène, alpha-sélinène, alpha-patchoulène, alpha-gurjunène, 7-épi-alpha-sélinène, delta-cadinène, alpha-bulnésène, sélina-4(15),5-diène, sélina-3,5-diène...

Sesquiterpénols : spathuléol – **Cétones sesquiterpéniques** : valéranone...

Aldéhydes sesquiterpéniques : valéréal – **Oxydes** : 1,8-cinéole...

Propriétés essentielles

- Stimule la pousse des cheveux et aide à l'entretien de la peau
- Calmant respiratoire et cardiaque, sédatif
- Phlébotonique : améliore la circulation veineuse – Stimulant ovarien – Anti-inflammatoire – Anti-bactérien

Indications

- Psoriasis
 - Tachycardie
 - Varices, hémorroïdes – Insuffisance ovarienne – Staphylococcie – Anémie
- Applications en **parfumerie** – Utilisée pour fabriquer de **l'encens**

Usage externe

Précautions d'utilisation. À utiliser avec prudence et sur de courtes périodes. Demander conseil à un médecin en cas de réactions inattendues. Déconseillée pendant la **grossesse**

- en massage diluée dans l'HV de Calophyllum pour favoriser la circulation veineuse.
- en frictions sur les plexus cardiaque, solaire et sacré comme calmant respiratoire et cardiaque

Troubles nerveux

Chagrin (Baudoux)

HE Camomille romaine et Marjolaine des jardins : 2 ml chaque – HE Nard de l'Himalaya : 1 ml
3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et 2 gouttes sur la face interne des poignets 2 fois par jour

Choc émotionnel (Baudoux)

HE Camomille romaine et Menthe citronnée : 2 ml chaque – HE Nard de l'Himalaya : 1 ml
3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets 3 fois par jour

Choc émotionnel chez l'enfant, autisme (Baudoux)

HE Myrrhe et Ravintsare : 0,5 ml chaque – HE Rose et Nard de l'Himalaya : 0,2 ml chaque
HV Sésame : complément à 10 ml
3 gouttes du mélange sur le plexus solaire ou la face interne des poignets 2 à 3 fois par jour

Psychose (Baudoux)

HE Marjolaine à coquilles (Origanum majorana) et Bois de rose (Aniba rosaeodora) : 2 ml chaque
HE Encens oliban (Boswellia carterii), Myrrhe (Commiphora molmol) et Nard Jatamansi (Nardostachys jatamansi) : 0.5 ml chaque – HE Rose (Rosa damascena) : 0.2 ml
HV Sésame (Sesamum indicum) : complément à 10 ml
7 gouttes 3 fois par jour le long de la colonne vertébrale ou sur le plexus solaire.

Ou : voir **Usage interne**

- en applications locales

Hyperkinésie (hyperactivité motrice, besoin incontrôlable de bouger) (Baudoux)

HE Camomille romaine : 3 ml – HE Nard et Lavande vraie : 2 ml chaque
6 gouttes du mélange en application locale le long de la colonne vertébrale 2 fois par jour et 3 gouttes sur le plexus solaire matin et soir.

Contre le psoriasis

Psoriasis - formule N° 1 (Baudoux)

HE Romarin à camphre (Rosmarinus officinalis CT Camphre) : 1 ml
HE Romarin à verbénone (Rosmarinus officinalis CT Verbénone) : 1 ml
HE Cèdre Atlas (Cedrus atlantica) et Nard de l'Himalaya (Nardostachys jatamansi) : 1 ml chaque
HE Camomille romaine (Chamaemelum nobile) : 0,5 ml
HV Rose musquée (Rosa rubiginosa) : 10 ml
Excipient gras (beurre de Karité, lanoline, vaseline...) : complément à 100 g
2 à 3 applications par jour jusqu'à nette amélioration

Psoriasis - formule N° 2 (Baudoux)

HE Nard de l'Himalaya (Nardostachys jatamansi), Menthe sylvestre (Mentha sylvestris),
Romarin à verbénone (Rosmarinus officinalis CT Verbénone), Cade (Juniperus oxycedrus) et
Sauge officinale (Salvia officinalis var officinalis) : 0,5 ml chaque
HV Rose musquée (Rosa rubiginosa) : complément à 30 ml
2 à 3 applications par jour jusqu'à nette amélioration

Usage interne

Anosmie / perte de l'odorat (Baudoux)

HE Marjolaine de jardins : 2 ml – HE Romarin à verbénone et Nard de l'Himalaya : 1 ml chaque

2 gouttes du mélange sur 1/4 de morceau de sucre ou dans une cuillère à café d'huile d'olive et 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire matin et midi

Troubles nerveux

Psychose (Baudoux)

HE Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) et Bois de rose (*Aniba rosaeodora*) : 2 ml chaque

HE Encens oliban (*Boswellia carterii*), Myrrhe (*Commiphora molmol*) et Nard Jatamansi (*Nardostachys jatamansi*) : 0.5 ml chaque

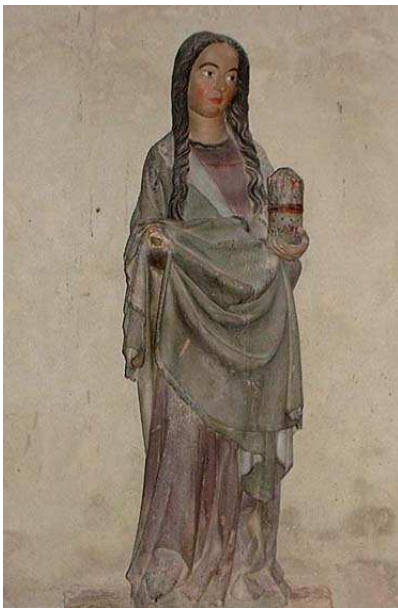
HE Rose (*Rosa damascena*) : 0.2 ml

HV Sésame (*Sesamum indicum*) : complément à 10 ml

2 gouttes 3 à 4 fois par jour en sublingual.

Ou : voir Usage externe

* LE PARFUM NARD



Marie-Madeleine et son flacon de nard

Le nard

en hébreu : נרד - "*nered*"

en sanskrit : *bhutajata* ou *jatamansi*

en hindi : *bal chad*

appellation anglophone : *spikenard*, *Himalaya nard*

Cette plante est sans doute l'un des plus anciens parfums orientaux connus : elle était considérée en Égypte ancienne, au Moyen-Orient et dans la Rome antique, comme un parfum de luxe.

De nombreux textes anciens considèrent le Nard comme un produit de grande valeur, tant monétaire que spirituelle.

Il était utilisé dans de nombreux rites religieux.

On en trouve quelques occurrences dans la Bible :

« Prenant une livre d'un parfum de Nard pur, de grand prix, Marie oignit les pieds de Jésus et les essuya avec ses cheveux ; et la maison s'emplit de la senteur du parfum » (Jean, XII : 3)