

Indische Narde

Nardostachys jatamansi

Caprifoliaceae · Nardostachys · Dipsacales · Magnoliopsida



WIRKUNG

- Beruhigend
- Anxiolytisch (angstlösend)
- Sedativ (schlaffördernd)
- Neuroprotektiv
- Antioxidativ
- Entzündungshemmend
- Schmerzlindernd

ANWENDUNG

- Ayurveda zur Stärkung des Nervensystems und Förderung der mentalen Klarheit
- Unani Medizin bei Angst, Schlaflosigkeit und Verdauungsproblemen
- Aromatherapie zur Beruhigung und Entspannung

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Behandlung von Angstzuständen, Stress und Schlafstörungen
- Vor neurodegenerativen Erkrankungen schützen
- Depressive Symptome lindern

AYURVEDA

Sattvavardhaka: ja

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Wird traditionell in der ayurvedischen Medizin zur Behandlung von Angstzuständen, Stress und Schlafstörungen eingesetzt

INHALTSSTOFFE

- Sesquiterpenoide (z. B. Nardosinon, Jatamansin, Jatamansol)
- Valerenon und Valerenal
- Flavonoide (z. B. Apigenin, Kaempferol)
- Ester (z. B. Jatamansinsäure)
- Ätherische Öle

ÄTHERISCHE ÖLE

- Beruhigend
- Entspannend
- Verdauungsfördernd

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

NEBENWIRKUNGEN

- Müdigkeit
- Schwindel

GEGENANZEIGEN

- Nicht empfohlen bei Schwangerschaft und Stillzeit

WECHSELWIRKUNGEN

- Kann mit anderen Beruhigungsmitteln oder Schlafmitteln interagieren
- Typ: verstärkt · Hinweis: Verstärkt sedierende Effekte mit Schlafmitteln. · Pflanze latein: Nardostachys jatamansi · Pflanze deutsch: Indische Narde, Spikenard
- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Blutdrucksenkung leicht verstärken. · Pflanze latein: Nardostachys jatamansi · Pflanze deutsch: Indische Narde, Spikenard

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Indische_Narde · Titel: Indische Narde
- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Indischer_Name · Titel: Indischer Name
- Typ: pfaf · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Nardostachys+jatamansi> · Titel: PFAF — Nardostachys jatamansi
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Nardostachys%20jatamansi> · Titel: LOTUS — Nardostachys jatamansi
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Nardostachys> · Titel: Nardostachys - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0367326X23003398> · Titel: Nardostachys jatamansi: Phytochemistry, ethnomedicinal uses, and pharmacological activities: A comprehensive review - ScienceDirect
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0254629920310280> · Titel: Nardostachys jatamansi (D.Don) DC.: An invaluable and constantly dwindling resource of the Himalayas - ScienceDirect
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Indische_Narde · Titel: Indische Narde - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://floristikhaenni.ch/narden-pflanze/> · Titel: Indische Narde: Wirkung, Anwendung & Geschichte | Floristik ...
- Typ: web · Url: <http://www.waschkultur.de/kraeuterundblueten/kraeuter/narde.htm> · Titel: Indische Narde - Vom Aussterben bedrohte Heilpflanze
- Typ: web · Url: <https://www.medicinetraditions.com/nardostachys-indian-spikenard-pro.html> · Titel: Nardostachys, Indian Spikenard PRO - MedicineTraditions -
- Typ: web · Url: <https://www.medicinetraditions.com/nardostachys-indian-spikenard-pro/> · Titel:

Nardostachys, Indian Spikenard PRO - Medicine Traditions

- Typ: web · Url: https://www.academia.edu/143077023/Nardostachys_Jatamansi_Importance_of_Highly_Significant_and_Endangered_Plant_in_Ayurveda · Titel: (PDF)NardostachysJatamansi: Importance of Highly Significant and...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/353022750_NARDOSTACHYS_JATAMANSI_IMPORTANCE_OF_HIGHLY_SIGNIFICANT_AND_ENDANGERED_PLANT_IN_AYURVEDA · Titel: (PDF)nardostachysjatamansi: importance of highly significant and...
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3618914/> · Titel: An Important Indian Traditional Drug ofAyurvedaJatamansiand Its...