

Nardostachys jatamansi

Indische Narde



Wirkung: haarwuchsfördernd, pigmentbildend, antibakteriell,
sedativ

Indikation: Nervöse Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Haarausfall

Deutsch: Nardenähre **Hindi:** Jatamamsi

Familie: Valerianaceae

Traditionell wird die Pflanze zur „Schärfung des Geistes“ und als gut wirksames Schlafmittel eingesetzt. Jatamamsi ist ein guter Ersatz für den Baldrian.