🌿 NARD DE L'HIMALAYA (Nardostachys jatamansi)

🌱 Pour 10 ml d'huile essentielle : environ 750 à 800 g de racines.

🌸 Émotionnel & olfactif :

Le nard de l'Himalaya invite à l'introspection et à la transformation intérieure. Son parfum profond et terreux peut surprendre au premier abord, avant de laisser apparaître des notes évoquant le patchouli et le vétiver.
Il trouve particulièrement sa place dans les périodes de doute existentiel et de remise en question. Il invite à prendre du recul sur son parcours, à mieux comprendre ses choix et à retrouver du sens dans ce que l'on entreprend.

🌿 Une huile essentielle d'ancrage et de paix intérieure :

Le nard favorise le recentrage et l'enracinement. Il accompagne les périodes de surmenage, d'apathie et de découragement, lorsque l'on ressent le besoin de retrouver sa force intérieure, son courage et sa stabilité. Son parfum invite à ralentir et à revenir au moment présent. Il possède également des propriétés apaisantes et équilibrantes, ainsi que des propriétés décongestionnantes veineuses et une action harmonisante sur la circulation sanguine et cardiovasculaire.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche.
Cutanée : Compte tenu de son coût élevé, l'olfaction est à privilégier. Toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

⚠️ Précautions :

- Déconseillée chez les enfants de moins de 12 ans.
- Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement.
- Déconseillée en cas d'antécédents de cancers hormono-dépendants (sein, ovaire, utérus).

Prudence en cas de prise de certains somnifères ou anxiolytiques. Présente des propriétés œstrogène-like et anti-androgéniques. À utiliser avec parcimonie : une utilisation prolongée pourrait favoriser un état de mélancolie.