

## Grove Den - Pinus Sylvestris

### Gebruikt delen:

Takken, naalden en hars (voor Terpentijn)

### Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgietmiddel

Massage

Inname

Verstuiven of verdampen

### Beschrijving:

Een kleurloze of lichtgele, dunne vloeistof met een sterke, droge, balsemachtige, terpentijnachtige geur. Mengt goed met ceder, rozemarijn, thea-tree, salie, lavendel, jeneverbes, citroen, niaouli, eucalyptus en marjolein.

De Grove Den of Pijnboom komt in veel variëteiten over de hele wereld voor. Het is een tot 40 mtr. hoge, groenblijvende boom, met rood-bruine schors, lange donkergroene naalden en puntige kegels. De Indianen gebruikten Dennetakken om hun `matrassen` mee te vullen om zo insecten en ander ongedierte te weren. Pinus sylvestris groeit voornamelijk in Europa en de voormalige Sovjet landen. De belangrijkste distillatiecentra zijn Oostenrijk en het tegenwoordige GOS. De etherische olie wordt gewonnen door droge distillatie van de takken met naalden.

Het is een kleurloze olie met een sterke geur die aan een balsem doet denken. De olie is sterk antiseptisch en verhindert de verspreiding van besmettelijke ziekten. Helpt goed bij aandoeningen van urine- en luchtwegen. Het is een mild diureticum en daarom uitstekend te gebruiken bij lymfedrainage. Stimuleert de bijnierschors en geslachtsklieren, verzacht bij verkoudheden en geeft bij verdampen een aangename geur in de kamer. Wordt gebruikt als geurstof in cosmetica, speciaal badproducten, wasmiddelen en parfums. Uit de natuurlijke harsafscheiding van de stam wordt Terpentijn etherische olie gewonnen.

### Toepassingen:

Grove Den essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij: scabiës, open zweren, verkoudheid, griep, sinusitis, catarre, hoesten, bronchitis, astma, artritis, jicht, reumatische klachten, zenuwpijn, zweetvoeten, overmatige transpiratie, aandoeningen aan de lucht- en urinewegen, blaasontsteking, neuralgie, stress. Den is antiviraal, bacteriedodend en wormdrijvend.

Als sauna opgietmiddel schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen. Bij verstopte neus en verkoudheid; 5 tot 12 druppels Den mengen in een schaalje heet water en 2 tot 3 keer per dag dampen.

bij bronchitis, astma; 5 druppels Bergden of 5 druppels Pijnboom oplossen in een schaalje heet water en 2 keer per dag dampen. Bij hoest bij kinderen; verdamp 3 druppels en 1 druppel Tijm in de kinderkamer. Verdampen: 6 druppels Den in de aromalamp zorgen voor een frisse, gezonde atmosfeer en werken verlichtend bij griep, verkoudheid, bronchitis en astma. Verdrijft bovendien nare luchtjes. Den in de aromalamp zet positieve ionen om in negatieve ionen, zodat hoofdpijn en een gevoel van onbehagen. Goed bij depressies.

### Contra-indicatie:

mogelijk irriterend bij hoge concentratie

mogelijk sensibiliserend (overgevoeligsreactie)

vermijden bij allergische huidaandoeningen

