

Den

Pinus Sylvestris - grove den

Familie Pinaceae - dennenfamilie

Soorten Den

Pinus nigra: zwarte den

Pinus pinaster: zeeden

Pinus muge: terpetijnboom

Pinus cembra: arve-den is groener werkt vlakker

Botanie en Groeiwijze

De den is een grote groenblijvende boom, die 40 meter hoog kan worden, met een onregelmatige gespleten, roodbruine bast.

De den heeft 2-7 sprietten uit 1 uitloper.

Klimaat en herkomst

Midden en Noord Europa, Rusland, Oekraïne, Noord-Amerika, de Baltische staten, Scandinavië, Finland.

Extractie

Winning van de etherische olie van den wordt gedaan via waterdampdestillatie van de naalden. Etherisch oliegehalte: 0,2%. De benodigde hoeveelheid plantenmateriaal voor 1 kg. etherische olie is 500 kg. verse naalden.

Geurervaring

Strak, fris, conifeerachtig, balsemachtig en houtig.

Geschiedenis

De rechte, niet-vertakte, cilindrische stam van de den is eeuwenlang als hout gebruikt voor de masten van zeilschepen. De oude Egyptenaren aten de pitten die zij aan het brood toevoegden, terwijl de Amerikaanse indianen de jonge toppen gebruikten om scheurbuik te voorkomen. Ook brandden zij de takjes met ceder en jeneverbess voor de rituele handelingen om de Geest te louteren. Net als de Zwitsers vulden zij hun matrassen met de gedroogde naalden.



Therapeutische werking

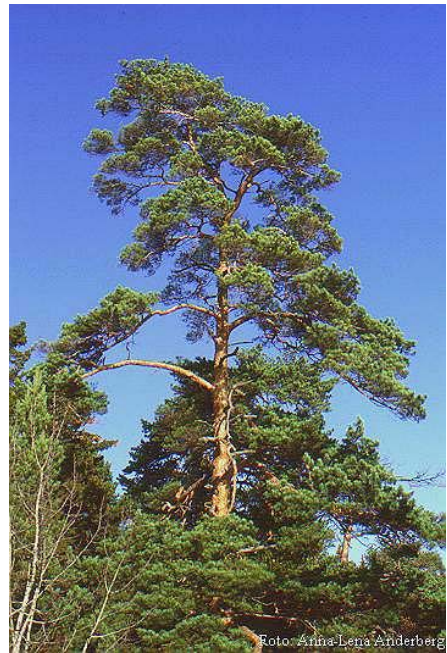
duidelijke - zelfidentiteit - levendig zelfbeeld

Psyche: Dennenolie brengt een zuiverende en vriendelijke sfeer in huis. Deze olie verfrist de omgeving van onvriendelijke en negatieve gedachten. Den is een van de beste etherische oliën om koud slijm uit de longen te verdrijven en om infecties van het ademhalingskanaal tegen te gaan. Hij kan worden gebruikt tegen sinusitis en bronchiale verstopping, hoesten, astma en bronchitis.

Den verdiept de ademhaling. Den zorgt voor innerlijke rust en geeft meer energie zonder je energie reserves aan te breken. Den werkt anti-reumatisch, antiviraal, werkt indirect tegen hoofdpijn.

Den werkt sterk antiseptisch op longen urinewegen en lever en is microbendodend.

Den werkt schimmelbestrijdend en slijmoplossend. Den is een krachtig algemeen tonicum en stimuleert de bijniere.



Gebruiksmogelijkheden

Door de olie te verdampen breng je een zuiverende en verruimende sfeer in huis. Alsof je in een bos loopt.

Den wordt geassocieerd met schoon en fris. Je komt de geur dan ook veel tegen in schoonmaakmiddelen, zepen en in middelen om de lucht te verfrissen.

Den is goed te combineren met; houtoliën, citroen, sinaasappel, salie of lavendel.

Enige voorbeelden van het gebruik van Den:

- *Babymassage:* combinatie Mandarijn en Den
- *Massage/bad:* bij verkoudheid en griep, spierpijn, reuma, versterkt het zenuwstelsel.
- *Sport:* bij pijnlijke en vermoeide spieren.
- *Voeten:* een voetbad en massage versterkt het immuunsysteem.
- *Stomen/sauna:* bij verkoudheid, reuma, stimuleert de circulatie.
- *Ontspanningsmassage:* combinatie Den en Vetiver.
- *Bij griep en verkoudheid:* combinatie Tijn, Eucalyptus en Tea-tree.

Vooraf in de decembermaand wordt den veel gebruikt; op doekjes, kerststukjes, aromalampje.

Type mens

Het Dennen-type draagt zijn verleden vol bitterheid mee en voelt zich bedrogen door het leven. Om zijn gekwetstheid en onzekerheid te maskeren, neemt hij een trotse en oordelende houding aan. Hij moet leren het leven te nemen zoals het is en de bedoeling van het leven trachten te begrijpen en te aanvaarden.

Parfum

Top tot middennoot

Energie

Warm en droog

Yang

Symbolische betekenis van de plant

Rust uit en kom weer bij.

Het is een reusachtige boom, als ik in een dennenbos loop geeft het me enorm veel energie.

Eventuele waarschuwingen

Bij een hoge dosering kan de huid geïrriteerd raken.

Praktijkervaring

De combinatie Mandarijn en Den gebruik ik om een zwangere vrouw mee te masseren op de hydromed.

Toen de baby geboren was, gaf ik een massageolie voor de baby met Mandarijn en Den. Hier geniet hij volop van, want hij herkent de geur van toen hij nog in zijn moeders buik zat.

In de wintermaanden gebruik ik Den veel in de aromabranders samen met Sinaasappel.



Chemische samenstelling

Pinus Sylvestris

F = Monoterpenen (60-70%)

22-43% α -Pineen

3-33% β -Pineen

0,4-31% α -Careen

0,7-4,1% Limoneen

1-2,7% β -Phellandreen

0,7-1,4% trans-Ocimeen

p-Cymeen

Terpinoleen

γ -Terpineen

Sabineen

B = Sesquiterpenen

0,5-5,4% γ -Cadineen

0,7-5,5% β -Carophylleen

Longifoleen

α -Copaen Longifalen

β -Guaieen

β -Farneseen

α -Elemeen

α -Humuleen

γ -Muuroleen

Cubebeen

γ -Patchouleen

γ -Cadineen

Calameneen

K = Monoterpenolen (3%)

2% Borneol

1% Terpeneen-4-ol

J = Sesquiterpenolen

α -Cadinol

A = Esters

tot 10% Bornylacetaat

