

# Jeneverbes

## Juniperus communis

**Familie** Cupressaceae - cypresgewassen

### Botanie en Groeiwijze

De Jeneverbes is een stekelige, groenblijvende heester of kleine boom, die 12 meter hoog kan worden, met blauwgroene naaldachtige bladeren, groengele bloemen en kleine ronde besjes.

Groeit op heidevelden, moerasgrond, berghellingen en in conifeerbossen. De bessen rijpen pas 3 jaar na de bloei.



### Klimaat en herkomst

Komt veel voor in de Zuid-Europese landen, Noord-Amerika en Canada.

### Extractie

De olie wordt verkregen door waterdampdestillatie van vers geoogste takken met bessen of wordt alleen uit de bessen gewonnen.

Voor 1 ltr olie is 30 - 35 kg plantenmateriaal nodig.

### Geschiedenis

In het verre verleden werd de Jeneverbes beschouwd als een magisch kruid dat tegen duivels, kwade geesten en wilde dieren werd gebruikt. Vroeger werden takken met bessen in de ziekenkamer verbrand ten einde infecties te voorkomen.

Jeneverbes wordt traditioneel gebruikt om "Gin" te parfumeren. Onze "genever" vindt zijn oorsprong in deze plantennaam.

### Geurervaring

Het heeft een lichtgele kleur met een frisse zoete, houtige geur die op die van dennennaalden lijkt.

### Therapeutische werking

*versterken - ontlasten - in staat stellen*

*Psyche:* Jeneverbesolie heeft een kalmerende, rustgevende en verfrissende werking.

Vooraf voor mensen die lijden aan stress of angsttoestanden, vermoeidheid of overspannen zijn. Het werkt bij waterzucht, chronische blaas catarre, gruis en stenen, dat diende als urine afdrijvend middel. Het heeft een bijzondere werking op de stofwisseling, wordt daarom met succes gebruikt bij gewrichtsreumatiek. Het is een geweldig middel bij slappe spieren, jicht en spierpijn.

Jeneverbes werkt ontgiftend, bloedzuiverend, slijmoplossend, sterk nierstimulerend, nuttig bij suikerziekte. Werkt afvoerend bij oedeem.

Werkt sterk reinigend op lichaam en geest. Jeneverbes heeft invloed op de derde shakra.



### Gebruiksmogelijkheden

Jeneverbes kan o.a. gebruikt worden bij: opkomende verkoudheid, darmgassen, jeuk, zweertjes, cellulitis, jeugdpuistjes, onzuivere huid, acne, verminderde eetlust, longtuberculose, maagzuur, gewrichtspijn, spierpijn, jicht, aambeien, aderverkalking, cellulitis, menstratiepijnen, reumatische klachten, vermoeidheid, overmatige transpiratie, spijsverteringsstoornissen, witte vloed, blaasontsteking, blaas- en nierstenen, angst, nervositeit, stress, vochtig eczeem en zenuwpijnen. remt

overmatig plassen, maar stimuleert de afscheiding van vloeibare en vaste giftige stoffen.

Goed te combineren met: Bergamot, Cypres, Citroen, Citroenmelisse, Geranium, Grapefruit, Lavendel, Limoen, Rozemarijn, Salie, Sandelhout, Vetiver, Wierook.

Hier enige toepassingen van Jeneverbes:

- Bij psoriasis; onverdund gebruiken om de huid schoon te maken.
- Bij gespannenheid, verharde spieren; meng 4 dr Jeneverbes, 4 dr Citroen, 2 dr Lavendel, 3 dr IJzerhard en 2 dr Rozemarijn met 50 ml. Amandel olie en masseer de gevoelige plekken.
- Bij slappe spieren; 10 dr Jeneverbes mengen in een eetlepel basis olie en met dit mengsel de spieren masseren.
- Bij reuma; meng 7 dr Jeneverbes, 4 dr Rozemarijn, 5 dr Pijnboom, 5 dr Lavendel en 4 dr Citroen met 50 ml. Jojoba-olie. Hiermee dagelijks masseren.
- Bij eczeem, onzuivere huid, jeugdpuistjes, wondjes en zweertjes; 20 dr Jeneverbes mengen in een glas gekookt, afgekoeld water en hiermee iedere avond de huid deppen of afspoelen.
- Voor een reinigende werking; meng Jeneverbes met Lavendel en Citroen
- Bij een kater; ga met een mengsel van Jeneverbes, Venkel en Rozemarijn in bad.
- Geeft stroming; Jeneverbes in combinatie met Citroen en Grapefruit maakt het wat vriendelijker.
- Sportmassage mengsel: 100ml basisolie, 15 dr Jeneverbes, 10 dr Rozemarijn, 10 dr Citroen.
- Bij teken en vlooien bij honden; Jeneverbes met Teatree + alcohol 96% + water in een spraybus doen, en de hond mee bevochtigen.



### Type mens

Het Jeneverbes-type heeft moeite met afscheid nemen van mensen die veel voor hem betekend hebben in het leven. Hij moet leren de kritiek die hij op mensen en omstandigheden heeft, positief om te buigen en voor zichzelf te gebruiken. Dit type is teleurgesteld en gefrustreerd in het leven.

### Parfum

Midden noot

### Energie

Heet en droog  
Yang - nieren

### Hoofdelement

Water (en metaal)

### Symbolische betekenis van de plant

Sterk en rustig kun je door het leven gaan.

### Waarschuwingen

Jeneverbes niet gebruiken tijdens zwangerschap. Gebruik het niet op ontstekingen. Ook niet bij nieraandoeningen en niet langer dan 6 weken achtereen gebruiken.

### Praktijkervaring

Ik gebruik het veel in mijn sportmassage mengsel met Rozemarijn en Citroen.

Ik heb voor onze hond een spray gemaakt met Jeneverbes, Teatree en alcohol voor de vlooien en teken, het werkt fantastisch.

## Chemische samenstelling

### *Jeneverbes bes*

#### **F = Monoterpenen (90%)**

24-46%  $\alpha$ -Pineen

9-28% Sabineen

6-8% Myrceen

Limoneen

Camphoen

Terpineen

#### **B = Sesquiterpenen**

2,5%  $\alpha$ -Muuroleen

#### **K = Monoterpenolen**

5-10% Terpeneol-4

#### **H = Aldehyde**

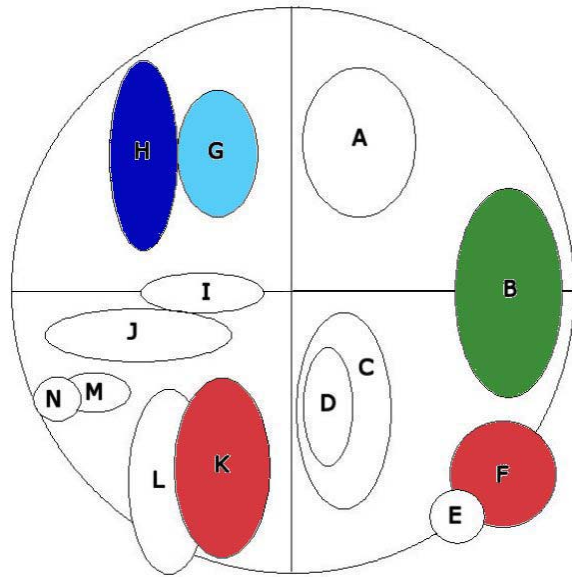
0,05% Campholaldehyde

#### **G = Ketonen**

Borneon (Kampher)

Pinocamphon

Junionon



### *Jeneverbes plant*

#### **F = Monoterpenen (80%)**

30,2%  $\alpha$ -Pineen

21,3% Sabineen

6,2% Limoneen

4,5% Myrceen

3,9%  $\gamma$ -Terpineen

3,4%  $\alpha$ -Thujeen

2,2%  $\beta$ -Pineen

2,2%  $\alpha$ -Terpineen

2,2% Terpinoteen

1,5% p-Cymeen

0,7%  $\gamma$ -3-Careen

0,5% Camphoen

#### **B = Sesquiterpenen (5%)**

1,4%  $\alpha$ -Caciineen

1,2%  $\beta$ -Caryophylleen

1,2% Germacreen D

0,8%  $\alpha$ -Hunmleem

0,6%  $\gamma$ -Elemeen

#### **K = Monoterpenolen (3%)**

2,9% Terpeneol-4

0,2%  $\alpha$ -Terpineol

0,1% Linalool

0,07% Borneol

#### **J = Sesquiterpenolen**

0,2% Cedrol

0,2%  $\alpha$ -Cadinol

0,15% trans-Pinocarveol

#### **G = Monoterpenketonen**

0,08% Verlienon

#### **A = Esters**

0,2% i-Bornylacetaat

