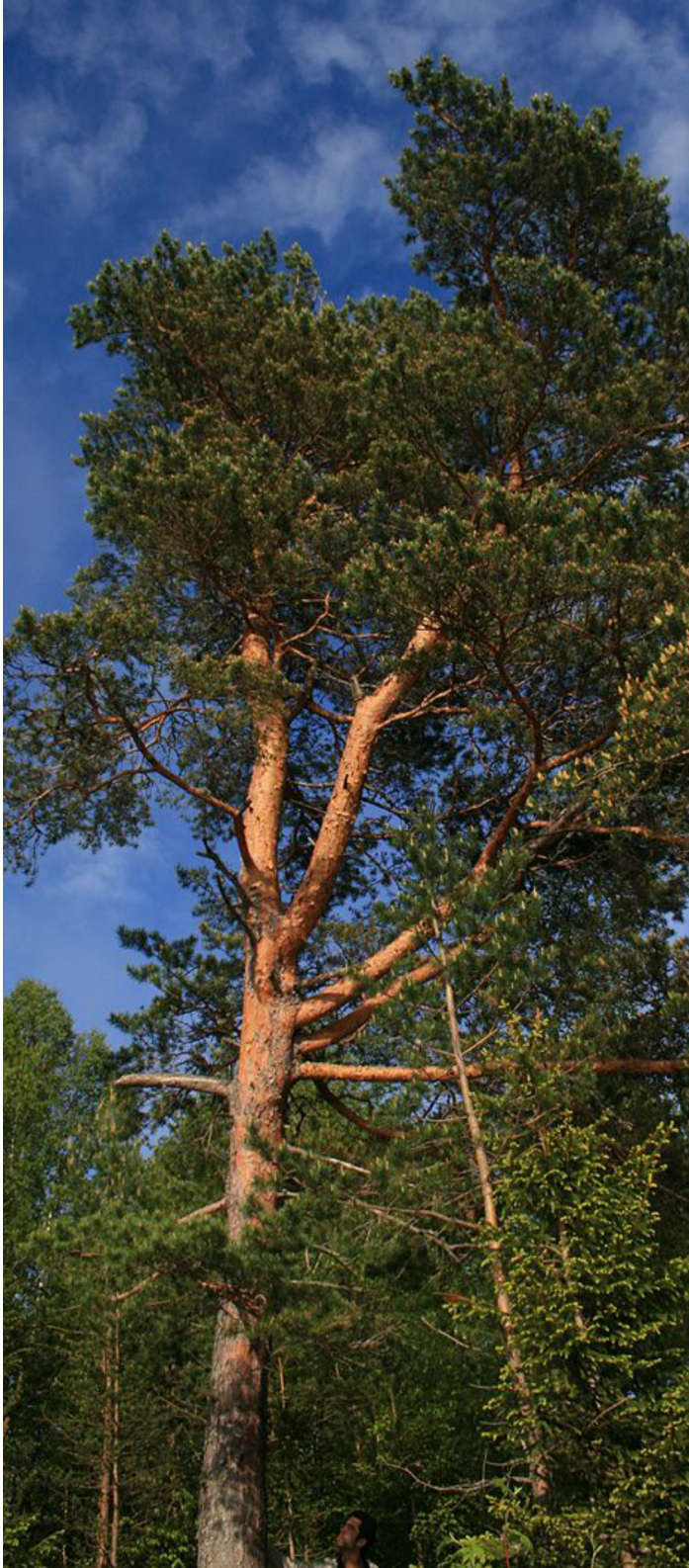


Grove den

bescherming ~ onderscheidingsvermogen ~ zelfbekrachtiging

Materia Medica



Wetenschappelijke naam: Pinus sylvestris

Familie: Pinaceae (Dennenfamilie)

Identificatie: de grove den is een boom die 25-35 meter hoog kan worden en honderden jaren oud. Een opvallend kenmerk is dat de jonge schors roodbruin is, waardoor de bovenzijde van de bomen (takken en stam) duidelijk roodbruin zijn. Oude bast is bleekgrijs met schubbege richels. De naalden staan in tweetallen, zijn 3-7 cm lang en diepgroen met zeer dicht opeenstaande blauwgrijze strepen. De kegels zijn 4 cm lang, hangen en zijn kort gesteeld. Rijpende kegels zijn diep glimmend groen. De bloei is mei-juni.

Habitat: de grove den is één van de weinige inheemse naaldbomen in Nederland. De den werd vooral aangeplant op de armste zandgronden, omdat hij zich daar gemakkelijk kan verspreiden (daarom vaak vliegdennen genoemd) en niet wordt weggeconcentreerd, zoals gebeurt op rijkere grond. Ze kunnen echter goed gedijen op vrijwel alle standplaatsen.

Delen die medicinaal worden gebruikt:

naalden, jonge naaldtoppen, binnenste bast, stuifmeel en hars.

Medicinale preparaties:

infusie, decoctie, tinctuur, azijn, zalf, kompres, honing, essence, essentiële olie, stoombad, wierook.

Werking:

mild vochtafdrijvend (diuretisch), stimulerende decongestivum, slijmoplossend, uitdrijvend (expectorant), antimicrobieel, ontstekingsremmend, antiseptisch, tonicum longen/nieren/zenuwen, bron van vitamine C, samentrekkend (binnenbast), adaptogeen (stuifmeel).

Fysieke toepassing:

urine-wegontstekingen, immuunsysteem (verkoudheden, astma, bronchitis, verstopte longen/sinussen, overmatig veel slijm, slijmvliesontstekingen), spierpijn, zenuwuitputting en gewrichtsontsteking, splinters, wonden en huidirritatie.

Eigenschappen:

verwarmend en uitdrogend, stimulerend voor de levensstroom (Chi).



Traditioneel gebruik en folklore

Het *Pinus*-genus bevat meer dan 100 soorten. De grove den is de meest wijd verspreide soort en is de veiligste en meest medicinaal gebruikte dennensoort. De boom is inheems in Noord-Europa en Rusland.

Veel dennen werden geplant voor kaphout. De stammen waren waardevolle scheepsmasten, omdat ze flexibel, sterk en recht waren, maar ook omdat het hout nauwelijks verging door het hoge harsgehalte. De oude Egyptenaren voegden de pitten uit de dennenappels toe aan het deeg voor hun brood. De Sami van Zweden aten de witte binnenbast en maakten er meel van. De indianen (oorspronkelijke bewoners van Noord-Amerika) gebruikten de jonge toppen vol vitamine C tegen scheurbuik en leerden dat aan de kolonisten. Samen met twijgen van ceder en jeneverbesstruiken gebruikten ze dennentwijgen in rituelen als rookmedicijn (smudging) om het lichaam en de geest te reinigen. Net als in Zweden deden ze de gefermenteerde, gedroogde naalden (door het fermenteren blijven alleen de binnenste vezels achter) in hun matrassen. De naalden werden eerst gefermenteerd waardoor de schil om de binnenste vezels losliet. De zachte vezels

die vrij kwamen werden in de zon gedroogd en daarna in matrassen gedaan.

De Druïden staken tijdens de winterzonnewende grote vreugdevuren van grove den aan om het terugkeren van de zon te vieren. Open plekken met grove dennen werden dan ook versierd met lichtjes en glimmende voorwerpen. De versierde bomen waren een weergave van het goddelijke licht en dit Keltische ritueel was het begin van het hedendaagse kerstboomgebruik.

Oogsten

Dennennaalden kunnen het hele jaar door geoogst worden. Voor een zachtere smaak oogst je de dennentoppen in het voorjaar. Dan zijn de vers gekiemde toppen zacht en heldergroen. Ze hebben een milde smaak en kunnen zelfs vers van de boom gegeten worden. Uit onderzoek blijkt dat oudere naalden (twee jaar oud) het hoogste vitamine C-gehalte hebben. Knip of pluk heel voorzichtig de naalden en stengels van een gezonde boom. Zoek naar groene naalden die vrij zijn van insecten en oogst alleen wat je gebruikt.

De dennennaalden drogen gemakkelijk, maar verliezen snel hun aromatische stoffen, dus



droog ze niet te warm (in een droogmachine niet heter dan 35°C), zodat de essentiële oliën behouden blijven.

Wees voorzichtig bij het oogsten van de *dennenhars*. Dennen gebruiken hars om gewonde gebieden beschermend af te dekken, te genezen en om verdere schade aan de boom te voorkomen. Oogst dus alleen overtollig hars dat op de grond is gevallen of heel erg dik op de boom zit. Oogst nooit alle hars van een bepaalde plek in een boom. Laat altijd genoeg achter zodat de boom zichzelf kan blijven genezen. Vermijd het snijden, tikken of inkerven van de schors van een boom. Hierdoor wordt de boom kwetsbaar voor infecties of plagen, die de boom kunnen beschadigen of zelfs doden. Verzamel hars het beste direct in een glazen potje, omdat de hars lastig te verwijderen is van papier of plastic. Oogsten in



de winter is iets gemakkelijker, omdat de hars dan minder kleverig kan zijn door de kou. Gebruik olie of alcohol om je handen of gereedschap schoon te maken na het oogsten van hars. De olie verwijdert de plakkerigheid moeiteloos.

Stuifmeel kan in het voorjaar van april tot juni worden geoogst, afhankelijk van de locatie. Alleen mannelijke bomen hebben stuifmeel. Vrouwelijke bomen dragen vruchten (kegels/dennenappels). Stuifmeelkegels zijn geel tot oranje van kleur en groeien in trossen aan de toppen van takken. Ze geven fijn en felgekleurd stuifmeel af. Verzamel stuifmeel door een



Mannelijke stuifmeelkegels.

papieren zak over de pollenkegels te plaatsen en ze in de zak te schudden. De hele pollenkegels kunnen ook voorzichtig in een papieren zak worden geknipt. Oogst het stuifmeel alleen zeer beperkt en alleen op locaties met vitale bomen en een gezonde populatie.

De *binnenbast* is het hele jaar te oogsten, maar oogst bij voorkeur in de lente. De eenvoudigste manier is om dennenboombast te oogsten door verse natuurlijk afgebroken stengels of takken te verzamelen en daar de bast af te halen. Haal nooit bast/schors van de stam, want dit zal de boom ziek maken en doden.

Tinctuur ratio's en dosering

Houd er rekening mee dat dennen harsachtig zijn en dat tincturen moeten worden gemaakt met alcohol met een hoog gehalte.

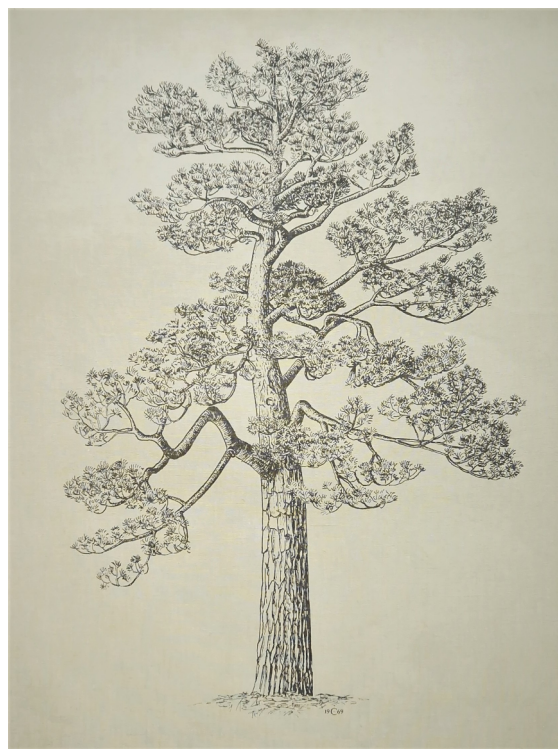
Naalden/bast: vers (1:2, 95%), gedroogd (1:5, 50%); 1-2 ml, 3 keer per dag.

Stuifmeel/pollen: vers (1:2 tot 1:5, 95%), 1-2 ml, 3 keer per dag. Het uifilteren is vanwege de fijne korrel erg moeilijk.

Infusie/decoctie ratio's en dosering

Naalden/toppen infusie (milde klachten): infusie van 1 theelepel (5 ml) gedroogde/verse en gesneden naalden(toppen) per kop (240 ml) kokend water, 10-20 minuten afgedekt laten trekken, 1-3 keer per dag.

Verse/droge naalden/toppen decoctie (krachtig): Je kunt ook een decoctie maken met de naalden door ze tot 30 minuten te koken. Gebruik 1 deel planten op 3 delen water. Kook totdat de vloeistof gehalveerd is. Gebruik deze krachtige thee 1 keer per dag. Hogere doseringen kunnen bij acute klachten gedurende een korte periode worden gebruikt.



Botanisch profiel, van grove den.

Overige externe preparaties

Je kunt honing en azijn met dennennaalden of toppen laten trekken voor een medicinale en culinair rijke variant.

Voor een inhaleermiddel/stoompan: 2-3 handen vol twijgen in 2 liter kokend water. Laat het 5 minuten zachtjes koken en gebruik het dan als inhaleermiddel door een handdoek over het hoofd te slaan en de stoom in te ademen (maximaal 15 minuten). Pas op dat het niet te heet voor je huid is. Het moet prettig voelen aan de luchtwegen en op de huid. Herhaal het 1-3x per dag.

Dennenbad: voeg 4 handen vol takjes aan 1 liter water toe en laat het een half uur trekken. Kook het dan 10 minuutjes zachtjes en zeef het dan voordat je het dennenwater aan je badwater toevoegt.

Dennenolie: met dennenhars kun je een olie of zalf maken. Combineer dan 1 deel dennenhars met 2 delen olijfolie (volume), verhit au-bain-



*Oude botanische prent van grove den.
a. = mannelijke bloeiwijze,
c. = vrouwelijke bloeiwijze.*



marie tot de hars oplost en zeef eventueel viezigheid eruit.

Dennenzalf: om een zalf van dennenharsolie te maken kun je 1 deel bijenwas mixen met 4 delen dennenharsolie.

Helende werking fysiek lichaam

Grove den brengt je perfect wintermedicijn en is veilig voor de hele familie, ook voor kinderen.

De *naalden* bevatten het hoogste vitamine C-gehalte van de boom en zijn een uitstekende wintertonic of hulp bij verkoudheid, koorts, hoesten en zelfs astma. Den is ook mild diuretisch (verhoogde urineafvoer, verhoogde afvoer urinezuur uit het bloed) en helpt bij urineweginfecties.

Drink een hete thee voor een dagelijkse dosis vitamine C of tijdens verkoudheid, sinusverstoppen en longklachten. Het helpt taai koud slijm los te maken en geeft een meer productieve hoest, terwijl de sinussen, keel en longen worden verzacht. Het vitaminegehalte en de antibacteriële werking helpen je lichaam ook om verkoudheid en virusinfecties te bestrijden.

Wrijf verse dennennaalden tussen je handen om ze te desinfecteren. Dat is natuurlijker dan handreinigers op alcohol, ruikt lekkerder en

droogt je handen niet uit! De ontsteking oplossende werking van dennennaalden wordt zowel inwendig (thee) als uitwendig (in badwater) ingezet bij reumatische pijn, gewrichtspijn en spierpijn.

Dennenhars is zeer antimicrobieel en kan worden gebruikt om wonden te genezen of vreemde voorwerpen uit de huid te verwijderen. Een kleine druppel hars over een wondje (ook koortslip, blaren, snijwond) is als een natuurlijke, beschermende en genezende pleister (Bos-EHBO op zijn best!). Hoewel de hars intern wordt gebruikt als tinctuur om luchtweginfecties of verkoudheid te bestrijden, waarschuwen andere herboristen weer voor de inwendige toxiciteit van hars. Hoewel ik zelf wel inwendig heb gewerkt met hars, is het inderdaad intens en adviseer ik meestal om alleen met de naalden interne preparaties te maken.

Dennenharsolie is verwarmend en kan worden aangebracht op pijnlijke spieren, koude ledematen, pijnlijke gewrichten of als een rustgevend wrijven op de borst. Het kan ook worden gebruikt om helende of trekkende zalf en deodorant te maken. Uitwendig is dennenharsolie of -zalf veilig voor alle leeftijden. Dennenharsolie heeft de voorkeur bij behandeling van kinderen, omdat eucalyptus en pepermint te intens kunnen zijn.



Dennenstuijmeel bevat veel testosteron, vitaminen en mineralen. Het kan door zowel mannen als vrouwen worden gebruikt als adaptogeen, ondersteuner van de hormoonbalans, libido-booster en voedzaam tonicum. De meest effectieve manier om dennenpollen in te nemen is tinctuur, door het stuijmeel toe te voegen aan alcohol. Het stuijmeel kan ook direct als voedingssupplement worden ingenomen. Als je aan de slag wilt met dennenstuijmeel adviseer ik je hulp te vragen aan een deskundige.

De *binnenbast* bevat meer hars en is samentrekkender dan de naalden. Het wordt



van oudsher gebruikt als voedsel, een antimicrobieel spoelmiddel of kompres en in badwater voor spier-/gewrichtspijn. Het wordt ook gekookt in water en ingenomen als remedie tegen hoest en verkoudheid.

Helende werking energetisch

Energetisch is grove den fysiek en psychologisch versterkend. Het opent de borst, versterkt het optimisme en herstelt het zelfvertrouwen. Den verdrijft melancholie, helpt ons onze instinctieve verbinding met het leven opnieuw wakker te maken en versterkt de levensstroom in het lichaam.

Den geeft een beschermende energie, vooral voor mensen die moeite hebben met eigen grenzen stellen en zichzelf niet positief kunnen waarderen. Energetisch geeft het balans als grenzen en identiteit zwak zijn, vooral bij iemand die niet de eigen verantwoordelijkheid kan scheiden van die van anderen. Niet in staat om de krachten van hun omgeving te weerstaan, zal zo iemand zich naar binnen keren en zich hulpeloos en onwaardig voelen. Door emotionele positiviteit en begrenzing te herstellen, evenals het vermogen om ervaringen te verwerken, helpt grove den om zowel een negatief zelfbeeld als schuldgevoelens te verdrijven, waarbij onnodige schaamte wordt vervangen door zelfacceptatie.

Edward Bach heeft grove den ook opgenomen in zijn compendium bij de essences voor 'moedeloosheid en wanhoop'. Hij stelt dat de essence van grove den voor degenen vol zelfkritiek is: "Zelfs wanneer zij succes hebben, vinden zij nog dat zij het beter hadden kunnen doen. Zij zijn nooit tevreden over hun inspanningen of de resultaten. Het zijn harde werkers die veel lijden onder de fouten die zij zichzelf toeschrijven. Zelfs als een vergissing aan een ander te wijten is, zullen zij de verantwoordelijkheid daarvoor op zich nemen."

Als je te veel door de omgeving beïnvloed bent

en daardoor in de war bent en meningen van buitenaf belangrijker vindt dan je eigen intuïtie, dan wijst grove den jou de weg en opent je voor je innerlijke wijsheid en waarheid.

Contra-indicaties & waarschuwing

Gebruik geen dennennaalden tijdens de zwangerschap (kan abortus opwekken en de baarmoeder en foetus nadelig beïnvloeden) en vermijd langdurig inwendig gebruik van de bast. Zowel dennennaalden als binnenbast kunnen bij langdurig gebruik in hoge doseringen of bij gevoelige personen irritatie van de urinewegen en nieren veroorzaken. Gebruik dennenhars en pollen niet inwendig, behalve onder toezicht van een bekwame herborist. Zorg ervoor dat je grove den correct hebt geïdentificeerd. Sommige mensen zijn allergisch voor dennenpollen en hars. Hars is brandbaar, dus gebruik alleen indirecte methode om te verhitten en werk niet met hars boven open vuur.

Andere naaldbomen hebben kegels die soms worden aangezien voor dennenappels, dus zorg ervoor dat je een echte (grove) den hebt en niet een andere kegeldragende groenblijvende plant. Veel coniferen hebben vergelijkbare geneeskrachtige eigenschappen zoals bijvoorbeeld sparren (*Picea* spp., *Pinaceae*) en zilversparren/dennen (*Abies* spp., *Pinaceae*). Een simpele visuele indicator die deze twee bomen onderscheidt van *Pinus*-soorten: zowel sparren als zilversparren hebben naalden die rechtstreeks op de tak aansluiten, in tegenstelling tot de bundel waar dennennaalden uitsteken in *Pinus*-dennen.

Het is van levensbelang dat je uiterst zeker bent dat je geen taxus (*Taxus* spp., *Taxaceae*) oogst. Een taxus is een naaldboom met zeer giftige naalden en hout. Taxus produceert een roodvlezige vrucht (technisch gezien een kegel), in tegenstelling tot de bekende harde bruine kegels die je ziet groeien op andere coniferen. De naalden van een taxus staan alleen en

komen ook direct uit de tak, niet uit een bundel zoals bij grove den.

Wees er zeker van dat je de roodbruine stam ziet, de tweetallige naalden in bundels staan, voordat je de grove den oogst.

Bronnen

- Edward Bach (2003). Genezing door bloemen. Dr. Edwards Bachs bloemenextracten, een eenvoudige en doeltreffende geneesmethode.
- Juliet Blankenspoor (2018). Chestnut School of Herbal Medicine blog: <https://chestnutherbs.com/the-medicine-of-pine/>
- Francis Brinker (2010). Herbal contraindications and drug interactions plus herbal adjuncts with medicines.
- Henk Eggelte (2007). Veldgids Nederlandse flora. KNNV.
- David Hoffmann (1983). De Findhorn kruidengids.
- Marion Leigh (1999). Bloemen essences van Findhorn.
- Alan Mitchell (1976). Elseviers bomengids.
- Gabriel Mojay (1997). Aromatherapy for healing the spirit. Restoring emotional and mental balance with essential oils.
- Dirk Slagter (2014). Winterflora. Bomen en struiken.

<https://link.springer.com/article/10.1007/BF01300060>

<https://www.primalsurvivor.net/can-you-eat-pine-bark/>

<https://www.rawforestfoods.com/pine-pollen-extended-information/>

<https://simplybeyondherbs.com/pine-needle-extract/>

<https://www.thebowerstudio.com/blog/pine-a-year-round-medicinal>

<https://treesforlife.org.uk/into-the-forest/trees-plants-animals/trees/scots-pine/scots-pine-mythology-and-folklore/>

<https://unrulygardening.com/forage-use-pine-resin/>