

# Grove den *Pinus sylvestris*

## Haal diep adem onder de Pijnbomen

XXXX XXXXX XXXX XXXX XXXXX XXXX XXXX XXXX XXXX  
 XXXX XXXX XXXX Deze keer: de Grove den

BEELD Nataschja Derks

In de oudheid stond de Grove den (ook wel pijnboom genoemd) symbool voor onsterfelijkheid, wilskracht, wederopstanding, vruchtbaarheid en voor een heel lang en gezond leven.

### Mystiek

Een naaldbos heeft iets speciaals, iets mystieks; je houdt ervan of niet. Ik ben van het eerste. De geur, de stilte en schemer, de zachte, mossige, verende grond onder de bomen. En dan het unieke geluid van de wind in de takken.

### Schone longen

In de Bourgogne groeien diverse naaldbomen: dennen, sparren, fijnsparren. Je hebt de inheemse soorten als de Grove den en exoten zoals de Douglas, die in de Morvan veel wordt aangeplant. Niet iedereen ziet deze donkere naaldbossen graag maar maak er eens een wandeling en haal bewust diep adem. Dennenlucht kalmeert de zenuwen en maakt de luchtwegen schoon.

### Etherische olie

Alle dennen zijn rijk in harsen en inhoudsstoffen, waaronder pineen, dat sterk antiseptisch werkt. Daarom wordt uit de naaldjes etherische olie (bevat een hoge concentratie aan geneeskrachtige stoffen) gewonnen wat een antiseptische werking op de longen heeft, het immuunsysteem

stimuleert en alle ziektekiemen doodt in de lucht.

(Tip: een druppeltje op je mondmasker). De olie werkt het beste bij koude verneveling.

### Geneeskracht van naaldbomen

Van oudsher wordt onder andere de Grove den beschouwd als een kruid om de medicinale werking. De dennennaalden worden bijvoorbeeld gebruikt om hoest te stillen en de ademhalingswegen vrij te maken van slijm. De inhoudsstoffen in de dennentoppen ontzwellen de slijmvliezen, helpen het op- hoesten van slijm en remmen ontstekingen.

### Naalden thee

Naaldjes van alle dennen en sparren bevatten veel vitamine C. Pluk de naalden van de toppen. Je kunt ze het hele jaar oogsten maar de jonge naalden in het voorjaar zijn het meest (genees)krachtig. De naaldjes van de Grove den smaken harsig, die van de Douglasspar citrusachtig en van de Zilver-spar cederachtig.

Voor een kopje thee gebruik je een eetlepel naaldjes in stukjes gesneden

Leg ze in een kopje en giet er kokend water over.

Dek af met een schoteltje en laat de thee 6-10 minuten trekken. Eventueel wat honing erbij.

(Tip: neem een thermoskan gekookt water mee als je gaat wandelen.) ☘

### Recept

#### Straffe verkoudheid?

Neem 1 liter water en 5 eetlepels gesneden dennennaalden. Laat dit geheel samen 10 minuten MET DEKSEL zachtjes koken. Zeef het daarna en bewaar het in een thermoskan. Neem gedurende de dag steeds een klein kopje. Je kunt dit aftreksel ook aan het badwater toevoegen. Werkt kalmerend en harmoniserend

#### Siroop van Grove dennen-naalden (of een andere soort)

- Pluk 100 gram naaldjes van de toppen
- Snijd ze fijn en kook ze afgedekt 15 minuten in een halve liter water.
- Filter het geheel en los in het dennenwater 200 gram ruwe rietsuiker en 100 gram honing op.
- Kook dit 10 minuten zachtjes in tot een siroop en giet het daarna in een schone fles.
- Deze siroop gebruik je bij diverse luchtweg aandoeningen. Het weert infecties en ontstekingen aan de luchtwegen en bevordert het ophoesten van slijm.
- Drie maal per dag een halve eetlepel na de maaltijd.

Santé!

