

# De alpenden

## Een schat van de natuur

Deze groenblijvende boom is sinds de laatste ijstijd inheems in het Alpengebied en sindsdien maakt de mens gebruik van de positieve eigenschappen.

### WAT IS ZE?

Door hun aanpassingsvermogen en omdat ze voorkomt in de hooggebergten wordt de alpenden als de „Koningin van de Alpen” beschouwd. De alpenden is de meest winterharde boomsoort in de Alpen en stelt slechts geringe eisen aan de voedingswaarde van de bodem. Ze behoort tot de dennenfamilie.

De alpenden is de lichtste van alle inheemse naaldhoutsoorten en kenmerkend zijn de talrijke donkere takken. De dennenboom kan tot 25 meter hoog en 1000 jaar oud worden.

Onze grootouders wisten al van de kracht van de boom. Men bouwde in oude boerderijen in het Alpengebied kamers, slaapkamers en wiegen van het de waardevolle hout.

De essentiële oliën in het alpendennenhout geven een aangename geur af en hebben een positieve invloed op het lichaam. De hartslag wordt verlaagd, daardoor kalmeert het hart en de bloedsomloop, en schenken rust en ontspanning. De slaap wordt dieper en het lichaam hersteld sneller. Stoffen in alpendennenhout hebben een toxisch effect tegen schadelijke organismen (bijvoorbeeld motten).



### WAT KAN HET / WAT DOET HET?

- ☆ Antibacterieel hout
- ☆ Licht hout
- ☆ Verlaagt de hartslag (diepe ontspanning van het lichaam en voorkomt slaapstoornissen)
- ☆ Behoud langdurig zijn heerlijke geur
- ☆ Het is gemakkelijk te bewerken
- ☆ Stabiliseert de bloedsomloop bij wisselende luchtdruk (goed tegen gevoeligheid bij weersveranderingen)

**WAAR WORDT HET VOOR GEBRUIKT?**

Hout: meubels van hout, houtsnijwerk, kussens met geschaafde spanen  
 Zaden (dennenpitten): voor het bakken  
 Schnaps gemaakt van dennenappels  
 Bosbescherming

**!!! Onze knutseltip !!!**

Om te profiteren van het positieve effect van het alpendennenhout, kun je met de houtspanen ook kussens, geurzakjes en/of knuffels vullen.

Om het effect van de ingrediënten van het kussen gevuld met houtspanen te behouden, moet je het kussen van tijd tot tijd in de regen of mist buiten leggen en schudden. Zo kunnen de houtspanen weer vocht opnemen. De houtspanen mochten echter niet rechtstreeks met vocht in contact komen.

**QUIZ**

1. Tot welke botanisch geslacht van bomen behoort de alpenden?

---

2. Waar komt de alpenden voor?

---

3. Noem 3 eigenschappen van het alpendennenhout?

---



---



---

4. Hoe wordt de alpenden gebruikt?

---



---



---



---