

## Betonicakruid (*Betonica Officinalis*)

De betonica, of betonie, behoort tot de familie der lipbloemigen. Het is een plant die in heel Europa voorkomt, maar in België en Nederland wel zeldzaam is. De soort staat dan ook op de Nederlandse- en Belgische Rode lijst van planten als zeer zeldzaam en sterk afgenomen.

Men treft ze er vrijwel alleen nog in Limburg en de omstreken van Nijmegen aan. De bloemen zijn rood tot purper-rood en bloeien in de zomer. De plant wordt maximaal 60 à 70 cm hoog. Men vindt ze in bossen en langs beken, op niet te droge, lemige en kalkrijke grond.



De bloemen vormen een dichte schijnaar. De meeste bladeren zitten in een wortelrozet. De onderste bladeren hebben een lange bladsteel en de bovenste bladeren hebben een korte bladsteel. De bladeren hebben een netvormige nervatuur. De kantige stengel is onvertakt en heeft korte haren.

### **Betonica Officinalis, ook wel Stachys Officinalis**

In de Griekse en Romeinse oudheid werd de Betonie veel als braakmiddel en bij het stelpen van bloed toegepast. Pedanius Dioscorides beschreef al de werking op het zenuwstelsel en Antonia Musa beschreef in De Herba Vettonica 47 kwalen, waartegen betonie als geneeskrachtig kruid gebruikt kon worden. In de Middeleeuwen werd de plant gebruikt bij bezweringen.

Bij Hildegard van Bingen vinden we een heel bijzondere toepassing van dit Betonickruid; het wordt aangeraden ter regulering van onze slaap en onze dromen.

Ze heeft in haar boeken er het volgende over geschreven:

*"... wie door slechte dromen gekweld wordt, moet betonickruid bij zich hebben als hij 's avonds slapen gaat en gedurende het slapen, en hij zal ondervinden dat hij minder zware dromen heeft".*

**Aromatherapie bij Hildegard!**

Het zijn juist de zware dromen die de mens gedurende de slaap zo zeer belasten dat hij onuitgerust ontwaakt. Ook als we ons van die nacht geen slechte droom kunnen herinneren. De regeling van de rustige slaap en het wegnemen van deze zware dromen, gebeurt langs de zintuiglijke weg, namelijk over de weg van de reukzin, via het inademen van de geur van betonica.

De betonickruiden kunnen in een kussentje mee naar bed genomen worden.

Het gebruik van dit kussentje heeft zich in onze naaste omgeving al bewezen: Simpelweg kussentje mee in bed nemen, en het ergens in bed of vlak naast het hoofdkussen neerleggen heeft geleid tot een rustigere slaap en uitgeruster wakker worden (men hoeft er NIET het hoofd óp te leggen, het gaat om het inademen van de geur van het kruid). Dit is ook het proberen waard bij kinderen die 's nachts regelmatig wakker worden en huilen (mits er geen andere oorzaken zijn voor het slechte slapen, natuurlijk).

De kruiden zijn los verkrijgbaar, zodat u er zelf een kussentje van kunt maken (gebruik daarvoor een dunne stof, in verband met het doorlaten van de geur 'moet het omhulsel zo dun zijn dat het kruidstof eruit kan stuiven; dat is "edel"stof, dat niet moet worden gezien als bevuilding van het bed).

Maar voor wie het gemak wil is ook een kant en klaar kruidenkussentje beschikbaar. U kunt ervan uitgaan dat de werking van het kussen tot ongeveer een half jaar aanhoudt.