

# Meidoorn, steekt je een hart onder de riem



Voor een heester tot kleine boom die bloeit in mei en doornen draagt is 'meidoorn' een zeer logische naam. Nadat de vruchten van deze plant al eeuwen als voedingsbron werden gebruikt, hebben ze samen met nog de meer werkzame bloesems, een plaats veroverd in de moderne fytotherapie. Vooral ter ondersteuning van de hartspierwerking, om de doorbloeding van zowel de kransslagaders van het hart als de perifere bloedvaten te verbeteren, om het hartritme te stabiliseren als om een milde bloeddrukverlaging te verkrijgen wordt de meidoorn ingezet. Maar ook een rustgevende en slaapbevorderende werking is meer dan welkom.

⋮ *Van de meidoorn, met zijn 5- tot 7-maal gelobde bladeren, worden in de kruidengeneeskunde vooral de bloeiende toppen ingezet*

## **Uitstekende heg**

Van de meidoorn, met zijn 5- tot 7-maal gelobde bladeren, worden in de kruidengeneeskunde vooral de bloeiende toppen ingezet. De werking van deze op kers- en appelbloesems lijkende bloeiwijzen, komt trouwens zeer goed tot zijn recht in een vers plantenextract. Zowel de eenstijlige meidoorn (*Crataegus monogyna*, met één stijl in de bloem) als de tweestijlige meidoorn (*Crataegus laevigata*) en kruisingen daarvan zijn geschikt. Door de weinige eisen die de meidoorn stelt aan de bodem, zijn weerstand tegen atmosferische pollutie en uiteraard door zijn doornen, wordt deze heester trouwens ook al heel lang aangeplant als heg.

## **Werkzame inhoudsstoffen**

De meidoorn dankt zijn werkzaamheid in de eerste plaats aan een grote diversiteit aan flavonoiden. Zowel flavanolen (met catechine, epicatechine en de oligomere procyaniden), flavonolen (met rutine en afgeleiden van quercetine) als flavonen (met vooral het apigeninederivaat vitexine) maken de dienst uit. Verder zijn de triterpeen-zuren, aromatische aminen en fenolzuren het aanstippen waard.

## **Betere hartpompfunctie**

Als ze voldoende lang worden ingenomen, dan ondersteunen de meidoornbloesems op een milde en vooral veilige manier de hartspier: de contractiekracht ervan neemt toe, zodat de hartpomp een groter debiet vertoont. Op voorwaarde dat er nog geen vochtafdrijvers en/of digitalispreparaten nodig zijn, kan meidoorn dan ook ingezet worden bij beginnende tot milde vormen van hartzwakte (hartinsufficiëntie). Bijvoorbeeld wanneer deze het gevolg is van letsels van de hartspier (na een infarct of een infectie), van hartklepletsels of gewoon de uiting is van een 'ouderdomshart'. Het effect van meidoorn kan in deze gevallen trouwens merkbaar verbeterd worden door de combinatie met het voedingssupplement ubiquinol (actief co-enzym Q10).

## **Betere circulatie kransslagaders**

Vooraf op basis van de oligomere procyaniden (OPC's) en vitexine, merkt men dat een volgehouden inname van meidoorn ook de kransslagaders van het hart verwijdt en de doorbloeding van de hart-

spier verbetert. Deze betere aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen zorgt ervoor dat mensen met een lichte tot matige angor pectoris (hartkramp) kunnen geholpen worden, alsook degenen die revalideren na een hartinfarct of bij wie een tweede infarct moet voorkomen worden. Ook hier kan ubiquinol voor een meerwaarde zorgen.

## **Lagere bloeddruk**

Niet alleen de circulatie in de hartspier kan door de flavonoiden verbeterd worden, ook in de perifere bloedvaten en in de hersenen is dit het geval. Meidoorn kan daarom helpen bij claudicatio intermittens ("etalagebeen"), winterhanden en -voeten en bij gevolgen van een mindere hersencirculatie: geheugen- en concentratiestoornissen, duizeligheid en oorsuizen. Maar omdat de betere bloedcirculatie vooral wordt verkregen door het verwijden van de bloedvaten én omdat er ook de eerder aangehaalde betere hartfunctie is, kan meidoorn ook nuttige diensten bewijzen bij beginnende hoge bloeddruk of hypertensie. Gekend is de combinatie met knoflook en mistel (maretak) die ook voor dit doel wordt ingezet.

## **Stabieler hartritme**

Op voorwaarde dat het gaat om klachten zonder een onderliggende organische pathologie, kan meidoorn ook ingezet worden bij goedaardige hartritmestoornissen, extrasystolen (voorbarige hartcontracties), hartkloppingen, een te snelle hartslag en andere 'nerveuze' hartklachten. Dit dankt de meidoorn aan het feit dat ze zowel de prikkelgeleiding in het hart verbetert, overmatige prikkelbaarheid dempt, een te snel hartritme vertraagt (door de parasympaticus te versterken) als kalmerend werkt op het hart.

## **Rustiger worden en beter slapen**

Ten slotte moeten we er nog op wijzen dat in bepaalde landen meidoorn een zeer goede reputatie heeft wat betreft een rustgevende en slaapbevorderende werking. Dat dankt ze ook aan het versterken van het parasympatisch zenuwstelsel. Daarom wordt ze bij rusteloosheid, nervositeit, angst, overwerktheid, in- en doorslaapstoornissen vaak ingezet als alternatief voor of in combinatie met andere rustgevende kruiden zoals valeriana, citroenmelisse, passiebloem, lavendel, hop, linde en oranjebloesem.

