

# Meidoorn

## Lief voor je hart

De meidoorn (Crataegus) behoort tot de familie van de rozen. De Franse naam is Aubépine. In de oudheid beschouwde men de meidoorn als een heester met bijzondere krachten.

BEELD Nataschja Derks

**M**eidoorn moet je met eerbied benaderen. Voor de Kelten, Germanen, Grieken en Romeinen was de meidoorn heilig. Ze werd gebruikt bij rituelen rondom de vruchtbaarheid en vernieuwing van de natuur. Meidoorn stond symbool voor hoop. In Normandië geloofde men dat een meidoorn naast het huis bescherming bood tegen heksen en blikseminslag.

### Geneeskracht van meidoorn

Vroeger was meidoorn een geliefd natuurmedicijn bij diarree, slapeloosheid en hevige menstruatie. In de afgelopen eeuw is wetenschappelijk vastgesteld dat meidoorn een versterkende werking op het hart heeft met ongelooflijk goede resultaten. Daardoor is meidoorn een populair hartkruid geworden. Talrijke onderzoeken hebben aangetoond dat mensen met hartinsufficiëntie een aanzienlijke verbetering in hun situatie hebben na zes weken gebruik van meidoorn.

Meidoorn is een tonicum voor het hart. Het ondersteunt en versterkt het hart. Vooral een infusie of tinctuur van de bloeiende toppen geeft goed resultaat.

Alle hartzaken hebben hier baat bij. Meidoorn is een natuurmedicijn bij liefdesverdriet, hartzeer, hartkloppingen, onregelmatige hartslag, een ouderdomshart en ter preventie van een hartinfarct.

### De bloeiende meidoorntoppen.

Kruidenskundigen gebruiken vooral de bloeiende toppen en de daarbij horende blaadjes. Deze bevatten de meeste geneeskrachtige inhoudsstoffen. Naast harttonicum worden meidoorntoppen ook gebruikt om de doorbloeding te verbeteren, zenuwen te kalmeren, beter te slapen bij spanningen en een hoge bloeddruk te verlagen.

### Meidoornbessen

De bessen hebben voor het hart een wat minder sterke werking dan de bloemen. Meidoornbessen gebruik je vooral bij diarree en stagnatie van de spijsvertering. Pluk de bessen als ze rijp zijn. Dat is in de periode tussen het einde van de zomer en het begin van de herfst. Pluk kruiden met beleid en respect. Op mijn website kun je een advies betreffende wildpukken lezen. Meidoornbessen en toppen zijn ook te koop in natuurvoedingswinkels. 🌿

### ZELF MAKEN

#### Infusie van meidoorntoppen

Twee koffielepels gedroogde toppen op een kop heet water. 20 Minuten laten trekken. Drink drie kopjes per dag. De eerste resultaten treden op na 1,5 week. Na drie maanden heb je het maximale effect.

#### Hartelijke meidoorn drank

Dit recept combineert de voedende en geneeskrachtige kwaliteit van de bessen met kruiden die de spijsvertering bevorderen. Geniet een klein glaasje na het avondeten.

80 gram (1 kopje) gedroogde meidoornbessen • 1 appel in kleine stukjes gesneden • 1 theelepel fijngehakte gember • 3 gekneusde kardemompeulen • 1 doormidden gesneden vanillepeul • 1 kaneelstokje • zeste van een limoen • 2 eetlepels gedroogde hibiscus • ½ kopje ongezoete granaatappelsap • ½ kopje honing • 2 kopjes rum

Leg alle kruiden, specerijen en fruit in een glazen bokaal van 1 liter. Giet daaroverheen de honing, het granaatappelsap en de rum. Laat dit 4 weken trekken, schud elke dag. Zeef het daarna. Bewaar de drank koel en gebruik het binnen een jaar.

Santé!

