

Meer energie, een gave huid en vlotter bewegen

dankzij berkensap



Net zoals ons huis elke lente een grondige schoonmaakbeurt kan gebruiken, is ook ons lichaam gebaat met een zuiveringskuur. Ideaal voor een dergelijke voorjaarskuur is berkensap, de sapstroom van een berk die door het aanboren van een boom wordt afgetapt. Vooral door het ondersteunen van de eliminatie via de nieren kan berkensap de lichaamszuivering ondersteunen. En dat kan zich vertalen in meer energie en levenslust, een gaver huid en vlotter bewegen.

De nieren worden dankzij berkensap op een natuurlijke manier gestimuleerd tot meer urine-aanmaak.

“Nieuw leven”

Op voorwaarde dat men gebruik maakt van gezonde bomen die groeien in een pollutievrije omgeving in de zuivere lucht, ver van alle steden en industrie, kan de berk ons het zeer interessante berkensap aanleveren. Al eeuwen wordt aan berkensap in de volksgeneeskunde een zuiverende werking toegeschreven, ideaal voor “nieuw leven”, een “zuivering van lichaam en geest” en als bron van “eeuwige jeugd”.

Doorspoeling van de urinewegen

Tegenwoordig weet men dat berkensap zijn drainerende werking vooral dankt aan het feit dat de nieren op een natuurlijke manier gestimuleerd worden tot meer urine-aanmaak. Het zijn vooral het flavonoïde hyperoside, de saponinen en de essentiële olie die de doorbloeding van de filterstationnetjes in de nieren (de glomeruli) verhogen en zo de afscheiding van vocht en afvalstoffen bevorderen. Door dat laatste reinigende of “bloedzuiverende” effect zal een kuur berkensap bij velen zorgen voor een beter energiepeil. Ook kan de grotere vocht afscheiding een afslankingskuur ondersteunen en vochtophopingen (oedemen) doen slinken. Verder kan de betere doorspoeling van de nieren ook nier- en blaasgruis helpen verwijderen en de kans op blaasinfecties verminderen bij mensen die daaraan gevoelig zijn.

Vlotter bewegen

Door de urinedrijvende werking van berkensap kan ook het stofwisselingsproduct urinezuur beter uit het lichaam verwijderd worden. Goed nieuws voor al wie een verhoogd urinezuurgehalte vertoont of voor wie door dit gegeven al ten prooi viel van een pijnlijke jichtaanval. Maar bij uitbreiding mag gesteld worden dat door de betere urinezuurafscheiding, samen met het hogere vernoemde bloedzuiverende effect, berkensap algemeen de beweeglijkheid bij gewrichtsklachten zoals artrose en artritis positief zal beïnvloeden.

Opklaren van de huid

Ten slotte, omdat via de nieren meer afvalstoffen worden verwijderd, kan een kuur berkensap bij velen ook helpen de huid opklaren. Het loont zeker de moeite om na te gaan bij acne, eczeem, psoriasis en andere vormen van chronische huiduitslag of een voorjaarskuur met berkensap ook de huid helpt te zuiveren. Zeker als tegelijk suiker, witmeelproducten, melk en bewerkte vleeswaren gelaten worden ten voordele van meer verse groenten en fruit.

Al eeuwen wordt aan berkensap in de volksgeneeskunde een zuiverende werking toegeschreven, ideaal voor “nieuw leven”, een “zuivering van lichaam en geest”.

