**1) Helpt het bloed te zuiveren en vocht af te voeren**

Bij reumatische klachten, jicht, ontgifting/ontslakking van het lichaam.Thee van Braamblad, tinctuur of Braambladpoeder kan hiervoor ingezet worden. En ook bramen regelmatig eten.

**2) Helpt de weerstand te verhogen**

Bij griep, verkoudheid, lage weerstand. En zowel tinctuur als thee kunnen hier goed voor ingezet worden.

**3) Werkt bloedstelpend, samentrekkend en ontsmet**

Bij diarree, dysenterie, maagwandontsteking, aambeien, witte vloed, overmatige menstruatie, bloed in de urine, bloedbraken. Zowel de thee als de tinctuur zijn goed te gebruiken. Daarnaast verse bramen eten.

**4) Stimuleert de lever en nieren**

Helpt met het vrijmaken van vastzittende emoties (boosheid slaat vast op lever en nieren). Zowel de thee als de tinctuur zijn goed te gebruiken.

**5) En verder:**

Braam geldt als een goed bloed-bindmiddel. Het hoge gehalte aan vruchtsuiker, eiwit, kalium, calcium en fosfor helpt bij een zwakke spijsvertering. Het sap is bloedzuiverend en koortswerend.

Mocht je je bezeren aan de braam en bloeden, wrijf dan een blaadje tegen de wond, hij helpt het bloeden te stelpen. Uitwendig is het aftreksel te gebruiken als gorgeldrank bij ontstoken tandvlees, aften en keelpijn of als wassing bij witte vloed.