



## *KrûdWiizer Praktijk voor Kruiden En Natuurlijke Gezondheid*

### **Wilg Schietwilg of Knotwilg- Salix alba Frysk Wylch**

Tijdens mijn dagelijkse wandelingetje zag ik dat de wilg alweer bloemen kreeg. Van die lekkere zachte donzige katjes die je graag even wilt aanraken.

Er zijn veel soorten wilgen. De bast is bij jonge wilgen glad en blauw tot grijsgroen. Oude wilgenstammen zijn gegroefd en gescheurd. De bloemen verschijnen voor de bladeren, ze worden wilgenkatjes genoemd.

**Wilg** en **Willow** zijn afgeleid van het Angelsaksische woord **Welig**, dat zou duiden op saprijk en buigzaamheid. Het Oude Engels woord **Wiliga** betekent mand. Het jonge hout wordt dan ook gebruikt voor mandenvlechten.

**Salix** is een woord van Keltische oorsprong, **Sal** betekent dichtbij en **Lis** is water. Daar groeien de wilgen het liefst langs de slootkant of in ieder geval dicht bij het water.

**Alba** van Latijn **Albus** betekent wit. Dit duidt op de lichte, zilverachtige onderkant van de bladeren.

De wilg wordt al heel lang gebruikt, al vanaf Hippocrates, tegen koorts. Het was zelfs het voornaamste middel tegen chronische, terugkerende koortsen zoals malaria. Later kwam daar kinabast (de bron van kinine) voor in de plaats. De oude Egyptenaren gebruikten wilgenzaad in zalven bij ontstoken gewrichten en in omslagen bij botbreuken. Een mengsel van gebrande wilgenbladeren en rozenolie werd gebruikt tegen ontstekingen van de huid.

De meest werkzame stof van de Salix is het salicylzuur, het pijnstillende en koortsverlagende middel van aspirine. Hij wordt vaak gebruikt bij acute ontstekingen zoals reuma. Hij is ontstekingsremmend en zweetremmend. Stimuleert de nier werking Voert overtollig vocht af en is een goede bloedreiniger. Wordt soms ingezet bij maagproblemen, koliek en diarree. Pas wel op bij een zwakke maag, maagzweer en bij ernstige lever problemen.

Het jonge blad en bast van de Wilgen met smalle bladeren hebben allemaal deze geneeskrachtige werking. De geur van de bast is licht kruidig maar smaakt bitter.

Wilgenthee kan worden gemaakt door 1 tot 2 gram bast 10 minuten lang in 200 ml water te koken. 3 koppen daags. Bij een acute klacht ieder kwartier een slok.  
Van de wilgenkatjes kan een zalf gemaakt worden tegen eczeem.

**Contra indicatie** Mensen die overgevoelig zijn voor aspirine kunnen dit ook voor de wilg zijn.

Het gele stuifmeel, de helmdraden zijn een belangrijke voedselbron voor hommels.  
Het is een verfstof voor groen en geel.

Zoek eens een wilg op in de natuur en voel aan die zachte katjes. De wilg kan je helpen weer in stroming te komen. Zit je eventjes vast in (denk)patronen, ga naar een wilg en voel dat je weer gaat stromen. Hij kan je ook leren om buigzaam te worden.

Een Kruidelijke groet, Tjitske Postma

