

# Equiseto

## (*Equisetum arvense*)

**Denominazione botanica:** *Equisetum arvense* L. - fam. Equisetaceae

**Parti usate:** pianta intera senza radici (Equiseti herba Comm. E)

**Sinonimi:** coda cavallina, rasperella, coda equina

Pianta il cui uso terapeutico risale ai più antichi trattati di medicina per le sue virtù emostatiche, remineralizzanti e diuretiche, l'equiseto deriva il suo nome dal latino equi = cavallo e seta = crine, con una chiara allusione alla somiglianza di tale pianta con la coda del cavallo.

Diffuso in tutta l'Eurasia, è comune in Italia dove cresce nei luoghi umidi, spesso su terreni argillosi dai quali succhia avidamente silice e altri minerali trasformandoli in composti biodisponibili per l'uomo.

### Principi attivi :

acido silicico, sali di potassio, acido ascorbico, acidi fenoli, cinnaminici, dcaffeilatatrici, equisetonina, composti flavonici, isoquercitina, galuteolina, alcaloidi, 3-metossipiridina, palustrina, nicotina, cloruro di potassio, acido malico e ossalico, gliceridi dell'acido stearico, linoleico, lonolico, oleico. L'azione diuretica della pianta è dovuta dalla presenza di sali di potassio, della saponina, della equisetonina ed ai flavoni, contiene oro che assorbe acqua, ed è in grado di curare l'artrite reumatoide.

### Proprietà :

Equiseto, un antico remineralizzante con azioni diuretiche e coagulanti.

Le principali azioni terapeutiche dell'equiseto sono dovute alla notevole abbondanza di silice, calcio, potassio ed altri minerali. Nell'organismo umano sono presenti circa 8 g. di silicio localizzati principalmente nei seguenti organi: timo, ghiandole surrenali, pancreas, milza, polmoni, ossa e smalto dei denti, tendini, cuore e arterie, reni. Gli annessi cutanei (unghie, capelli e peli) sono molto ricchi di silice.

### Indicazioni :

si usano le parti aeree della pianta, i cauli i fusti, è diffusa in tutto l'emisfero boreale, discende dalle felci, la medicina Cinese la impiega per la cura dell'Artrite, delle ferite, delle emorroidi, della dissenteria, per le ulcere e le emorragie nasali, indicata essenzialmente nella fragilità ossea, nella osteoporosi, nella caduta dei capelli, nelle unghie fragili. Ha una azione diuretica, indicata per la ritenzione idrica, nelle infezioni renali, nelle infezioni dell'apparato urinario, nella incontinenza, nei calcoli urinari, nella insufficienza cardiaca congestizia, nella uretrite, nella prostatite, nella osteoporosi, nelle emorragie uterine e delle emorroidi, ha una azione anticancerogena, indicato nella cura delle anemie secondarie, nelle forme reumatiche, nell'aterosclerosi, rallenta l'invecchiamento delle fibre elastiche, è una pianta diuretica ma non altera gli elettroliti, si consiglia l'uso dell'Equiseto negli edemi post-traumatici, in caso di infezioni batteriche ed infiammatori delle vie urinarie per favorire la eliminazione della renella. Può essere impiegato come coadiuvante nelle cure dimagranti. Favorisce le cicatrizzazioni, utile nelle dermatiti, migliora la elasticità cutanea, previene le rughe dell'invecchiamento e previene anche la cellulite. E' indicato per chi vuole smettere di fumare, è una pianta essenzialmente remineralizzante

Ricerche biologiche recenti hanno dimostrato che nel processo di calcificazione delle ossa, oltre al calcio, al fosforo e al fluoro, entra in gioco la presenza del silicio. Anzi, la demineralizzazione ossea è proporzionale alla caduta del tasso di silicio, mentre la diminuzione del calcio e del fosforo compare in un secondo tempo. Il silicio inoltre è capace di favorire l'assorbimento del fosforo stesso. Il silicio va a localizzarsi nell'osteoblasto, cellula che stimola la costruzione dell'osso, favorendo il deposito del calcio nei siti attivi di calcificazione. Il silicio riveste notevole importanza nel mantenere elastici tendini, cartilagini e pareti arteriose: in particolare uno squilibrio del rapporto Si-Ca, con diminuzione del primo, produce anomalie nella formazione delle cartilagini e invecchiamento (perdita di elasticità) del tessuto arterioso.

