

## Equieto

**Equiseto** (*Equisetum arvense*). Famiglia: *Equisetacee*. Sinonimi: *Coda cavallina*, *Coda d'asino*, *Rasparella*.

**Descrizione:** E' una pianta perenne spontanea nei luoghi umidi e ghiaiosi fino ad una altitudine di 2500 m, che si riproduce a mezzo di spore, è geofita rizomotosa con fusto epigeo e fusto ipogeo dal quale ogni anno si dipartono radici e fusti aerei, che possono raggiungere anche i 2 m d'altezza.

Le foglie chiamate *microfilie* sono situate in corrispondenza dei numerosi nodi del fusto e non sono differenziate in picciolo e lamina foliare.

Il nome deriva dal latino Equus= cavallo e Saeta= pelo, crine, datole per la caratteristica che prima di aprirsi completamente somiglia alla coda di cavallo.



In dialetto è anche conosciuta come **Rasparella** per l'uso che se ne faceva per pulire gli utensili di rame della cucina, oggetti in bronzo e di altri materici, dovuto al suo potere abrasivo conferitole dall'abbondanza di silice da essa contenuto.

**Curiosità:** Il primo a descriverla fu Dioscoride, medico greco del 1° sec ,

che esercitò a Roma ai tempi di Nerone, riportato anche dal Mattioli, medico senese del '500, che ne commentò i Discorsi.

Nel commento ai discorsi il Mattioli riferisce pure che i senesi con i durioni ( teneri germogli bianchi) della Coda cavallina ne facevano un pranzo di quaresima: "...prima cotti lessi nell'acqua e poi infarinati e fritti in padella in cambio del pesce"; ecco perché taluni la conoscono come la pianta *dei finti pesci fritti*.

I greci antichi, per l'alto contenuto di minerali, la davano da mangiare ai cavalli prima di condurli in battaglia, durante le lunghe guerre.

**Usi dei germogli:** I germogli giovani sono usati similmente ai durioni degli asparagi.

**La pianta contiene:** flavonoidi, saponoidi (equisetonina), alcaloidi (nicotina), silicati, Sali di potassio, acido ascorbico, tannino.

**Proprietà:** L'equiseto ha proprietà astringente, cicatrizzante, diuretico, emostatico, remineralizzante per le ossa, le cartilaginee le unghie e i capelli. È stato usato in particolare contro la gotta, le cistiti e come integrativo contro i calcoli renali,

Come diuretico nelle affezioni batteriche e infiammatorie delle vie urinarie e nella renella, poiché aumenta l'irrigazione delle vie urinarie escrettrici, senza modificare l'equilibrio elettrolitico; è utile anche contro l'ipertrofia prostatica il suo decotto combinato con l'azione coadiuvante della **gramigna**.

Il suo alto contenuto di silicio ha un ruolo importante nella calcificazione delle ossa e aiuterebbe la formazione del callo osseo in seguito a fratture.

**Si usano** i fusti , puliti, raccolti e conservati dopo l'essiccazione; è utile pure la pianta fresca.

Contro l'osteoporosi è assunto sotto forma di polvere mescolata a miele di castagno; lo stesso può essere usato nell'artrite reumatoide, in quanto fa aumentare l'elasticità dei tessuti connettivi, della cartilagine, della pelle e giova pure alla strutturazione dello scheletro.

Il succo fresco ottenuto per pressione dei ramoscelli freschi ha potere coagulante del sangue. Lo stesso potere è posseduto dal **decotto** ottenuto con 50 gr di parti secche in 500 gr di acqua, filtrato e preso in tazzine.

**Decotto** per l'ipertrofia prostatica: 30 gr di Equiseto, gr 30 di gramigna in 1 l d'acqua, bollire per 5 minuti , filtrare, dolcificare e bere a tazzine in dose di 2 o tre tazzine al giorno, continuando la cura per una quindicina di giorni. Il decotto aiuta pure a risolvere il problema delle unghie fragili.

Il decotto di equieto coadiuvato dall'ortica in pari quantità ha potere antinfiammatorio dell'intestino e purifica il sangue, rinforza i globuli bianchi.

**Tisana:** 1 cucchiaino di erba secca in una tazza d'acqua bollente, coprire per 3 minuti, filtrare e raffreddare, bevuta al mattino a digiuno, 15 minuti prima della colazione, ; è utile come diuretico. L'uso esterno sia di decotti o impacchi come coadiuvante delle ferite, eczemi, ferite purulenti alle gambe e ai piedi.

Controindicazioni ed effetti collaterali: Evitare di assumerlo in concomitanza con antiipertensivi, corticosteroidi, digitali, anticoagulanti e litio. Durante cure prolungate per più giorni evitare il consumo di latte e latticini. L'uso può dare i seguenti effetti collaterali: nausea, diarrea, perdita di potassio, aumento della minzione urinaria, debolezza muscolare. Non usare in gravidanza; non può esser usato da soggetti con disturbi renali e dai diabetici di qualsiasi tipo non può essere assunto da chi fa uso di lassativi e diuretici.

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

**Preparati e tisane in miscela con altre erbe è sempre consigliabile rivolgersi in erboristeria.**