

## Coda di cavallo o equisetto (*Equisetum arvense*)

**Famiglia :**Equisetaceae.

**Descrizione:** Curiosa felce con fusto (50 cm) sterile (privo di fiori e semi) dotato di cloroplasti, di colore verde, rigato, con stami verticillati. La moltiplicazione viene assicurata dalle spore emesse da un secondo tipo di fusto (20 cm) di colore grigio poichè privo di clorofilla, che compare alla base della pianta in primavera ed è privo di cloroplasti, con uno strobilo alla sommità. Alla caduta delle spore lo strobilo scompare e il fusto fertile diviene simile a quello sterile.

**Dove si trova:** Cresce nei luoghi umidi.

**Le parti utilizzate :** I fusti sterili. I fusti si raccolgono in maggio - luglio, quando sono ben sviluppati, tagliandoli 5 - 10 cm al di sopra del terreno.

**Proprietà:**

Diuretiche, rimineralizzanti, antinfiammatorie, **VULNERARIE**.

Principi attivi : Silice, sali di potassio, saponoside, equisetonina, flavonoidi.

Una delle caratteristiche fondamentali della Coda cavallina, è l'elevato contenuto in silice che ne fa una delle piante rimineralizzanti più valide ai nostri giorni. L'acido silicico avrebbe la proprietà di aumentare l'elasticità dei tessuti e di giovare alla ricostruzione dello scheletro, per cui da taluni viene proposto un trattamento a base di Coda cavallina per accelerare la guarigione dalle fratture. Nell'ambito di un uso esterno tradizionale è impiegata nei disturbi emorroidali, per le perdite di sangue dal naso, per le varici, per i pruriti e per le infiammazioni delle mucose della bocca e della gola.

Per uso interno la Coda cavallina è, eminentemente diuretica ed esercita meglio la sua azione attraverso preparati alcoolici (tinture). Esercita inoltre una generica azione depurativa e astringente intestinale.

**Preparazioni e uso:**

Uso interno: La parte aerea della pianta : come diuretico.

*Infuso*

Ponete in infusione 30-40 g di equisetto in 1 l d'acqua bollente e lasciate riposare per 10 minuti. Zuccherate a piacere, colate e filtrate.

*Tintura*

20 grammi in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 8 giorni). Due - tre cucchiaini

*Decotto*

Si prepara mettendo 70 gr. di rami seccati al sole in mezzo litro d'acqua. Calma l'affanno , scioglie i calcoli renali e la renella, è cura efficace nelle affezioni epatiche, renali, artriche e nell'artrosi.

*Polvere di equisetto*

Impastate 1 cucchiaino di coda cavallina (pianta) in polvere con miele o marmellata e assumetelo tre volte al giorno per combattere la tendenza alle emorragie.

Uso esterno:La parte aerea della pianta : per detergere le ferite, fermare le emorragie nasali, lenire le pelli infiammate, bruciore di gola e le infiammazioni emorroidali.

*Infuso di coda cavallina*

Mettete in infusione 5 g di coda cavallina (parte aerea) in 1 dl d'acqua. Applicate batuffoli di cotone o compresse di garza imbevuti di infuso sulle zone interessate come cura contro le emorroidi.

### *Bagno di coda cavallina*

Ponete a macerare 100 g di coda cavallina (fusti sterili) per 1 notte in 1 l d'acqua fredda. Quindi fate bollire per 3-4 minuti a fuoco lento, lasciate riposare in infusione per 15 minuti, poi filtrate e aggiungete il liquido ottenuto all'acqua del bagno, dove vi immergerete per 20 minuti per combattere i disturbi dovuti a vescica debole.

### *Impacco d'equiseto*

Preparate un decotto bollendo per 3 minuti 100 g di equiseto essiccato in 1 l d'acqua e lasciando raffreddare.

Utilizzate per impacchi o lozioni contro le smagliature e la cute rilassata.

### **La CENERE di equiseto, ricca di silicio, cura le piaghe e le ulcere.**

Uso cosmetico: Una manciata di droga infusa nell'acqua calda del bagno è utile per le pelli rilassate e rugose.

### **AVVERTENZA**

Per distinguerla da altre specie affini occorre osservare la conformazione della guaina che avvolge il fusto in prossimità degli internodi: nella coda di cavallo è finemente incisa da 6-12 denti e più corta del primo internodo.