

Equisetum arvense - coda cavallina



Caratteristiche

l'Equiseto:

il fossile vivente delle foreste preistoriche. In un'epoca lontana, durante l'Era Paleozoica, gli equiseti dominavano le foreste, sveltando fino a 30 metri di altezza. Oggi non hanno più quell'imponenza, ma portano ancora con sé la memoria di un mondo antico in cui erano i signori incontrastati della natura. Sono considerati dei fossili viventi, poiché sono gli ultimi testimoni di un passato remoto. L'equiseto è una pianta perenne erbacea, che nasconde le sue gemme nel sottosuolo. Durante l'inverno e nei periodi difficili, la pianta non mostra organi aerei, ma sopravvive grazie ai rizomi, fusti sotterranei da cui ogni anno si sviluppano nuove radici e steli. Per resistere alle stagioni avverse, alcuni dei suoi rami ipogei si trasformano in piccoli tuberi rotondi, che immagazzinano sostanze di riserva e permettono alla pianta di svernare. Gli equiseti amano gli ambienti umidi e si trovano spesso in terreni sabbiosi o addirittura in zone semi-acquatiche. Alcune specie, invece, si sono adattate a suoli argillosi, dimostrando una straordinaria capacità di sopravvivenza attraverso le epoche.

esistono diverse specie di equiseti, ma le più note sono l'Equisetum arvense (o equiseti dei campi) e l'Equisetum palustre (o equiseti palustri).

Equisetum arvense:

È la specie più utilizzata in fitoterapia. È considerato sicuro e benefico per vari usi, come rimedio naturale.

Equisetum palustre:

Questa specie, invece, contiene sostanze che possono essere tossiche e non è adatta per uso terapeutico.

Per distinguere l'Equisetum arvense dall'Equisetum palustre, ci sono alcune caratteristiche da tenere presenti: Forma e dimensione

: l'Equisetum arvense è generalmente più piccolo



, con fusti sottili e ramificati, mentre l'**equisetum**

palustre tende ad essere più robusto e meno ramificato.

Colore e struttura

: l'Equisetum arvense ha un colore verde chiaro

e fusti cavi, mentre l'Equisetum

palustre è di un verde più scuro e ha fusti più spessi.

Segmenti e rami: i segmenti

dell'Equisetum arvense sono più corti e i rami si dispongono in verticilli regolari

, mentre

nell'equisetum palustre i segmenti sono più lunghi e i rami meno numerosi.

l'Equisetum arvense cresce spesso in terreni asciutti e campi, mentre l'Equisetum palustre si trova in ambienti più umidi e paludosi.



Scheda erboristica

Nome comune	Equiseto, Coda cavallina
Nome scientifico	Equisetum arvense
Famiglia	Equisetaceae
Parte utilizzata	Fusti sterili (parte aerea verde, non ramificata)
Periodo di raccolta	Da maggio a luglio, quando i fusti sono ben sviluppati
Principi attivi	Acido silicico (silice), flavonoidi, saponine, tannini, sali minerali (potassio, calcio)
Proprietà principali	Rimineralizzante, diuretica, emostatica, cicatrizzante, antinfiammatoria, astringente
Uso interno	Forma: Infuso, decotto, tintura madre Indicazioni: Ritenzione idrica, fragilità ossea, infiammazioni urinarie, convalescenza, remineralizzazione post-fratture
Uso esterno	Forma: Impacchi, bagni, lavaggi Indicazioni: Ferite, piaghe, gengiviti, emorroidi, cicatrizzazione lent
Controindicazioni	Sconsigliato in gravidanza, allattamento, in caso di insufficienza renale o ipersensibilità alla silice. Non usare per periodi prolungati senza controllo medico

Varietà di Equiseto



Equisetum arvense.

L'equiseto dei campi (*Equisetum arvense* L., 1753) è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia *Equisetaceae*.



Equisetum bogotense

Sono piante perenni sempreverdi che raggiungono dimensioni notevoli, in base alla specie. In antichità, raggiungevano addirittura i 30 m.



Equisetum fluviatile.

è una felce acquatica appartenente alla famiglia delle Equisetaceae. Come leggere il tassobox. *Equisetum fluviatile*



Equisetum giganteum.

La *Equisetum giganteum* è una pianta perenne robusta che prospera in ambienti umidi, rendendola facile da curare se si soddisfano le condizioni giuste.



Equisetum hyemale.

L'*Equisetum hyemale* è una pteridofita erbacea perenne sempreverde della famiglia degli equiseti, originaria dell'Eurasia e della Groenlandia



Equisetum myriochaetum

L'*Equisetum myriochaetum*, noto anche come equisetto gigante messicano, è una specie di equisetto originario del Nicaragua, Costa Rica, Colombia, Venezuela, Ecuador, Perù e Messico.

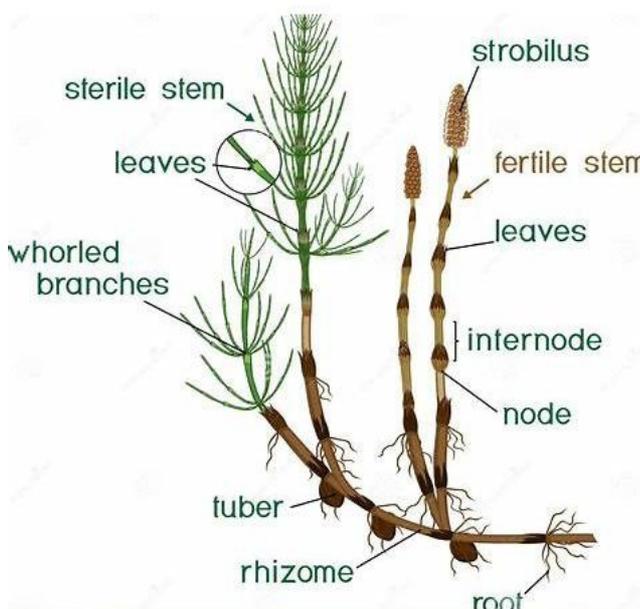
Equisetum arvense Descrizione delle foglie

Aspetto delle foglie

A prima vista, l'**Equisetum arvense** (equiseto dei campi) sembra privo di foglie, ma in realtà queste sono presenti in forma molto ridotta. Si tratta di **megafille trasformate**, che si sviluppano dai nodi del fusto principale. Appaiono come **sottili strutture erette**, strettamente aderenti al fusto, formando una **guaina dentellata o lobata** che avvolge ciascun nodo. Hanno un aspetto **lanceolato e squamoso**, e il loro colore varia dal **bruno al verde chiaro**, rendendole poco visibili a occhio nudo.



Equisetum arvense Descrizione dei fiori



I fiori dell'equiseto: una particolarità botanica

L'**equiseto** (*Equisetum* spp.) è una pianta **primitiva** e **senza fiori** nel senso tradizionale del termine. Non produce **fiori veri** come le piante da fiore (angiosperme), né semi come le conifere (gimnosperme), ma si riproduce **tramite spore**, un meccanismo simile a quello delle felci.

★ Struttura riproduttiva: non fiori, ma sporofilli

Le spore si trovano in **sporangii**, che sono racchiusi in piccoli organi chiamati **sporofilli**. Questi sporofilli sono raccolti in una struttura a forma di cono (simile a una pannocchia), detta **strobilo** o **cono sporangifero**, posta in cima ai fusti fertili.

Gli strobili sembrano piccoli "pennacchi" giallastri o marroncini e sono gli unici elementi della pianta che possono vagamente ricordare un fiore, ma **non lo sono** dal punto di vista botanico.

★ Due tipi di fusti

L'equiseto presenta spesso **due tipi di fusti**:

★**Fusti fertili**, chiari e non ramificati, che portano **★gli strobili** e compaiono a inizio primavera.

★**Fusti sterili**, verdi e ramificati, che appaiono dopo e fanno la fotosintesi

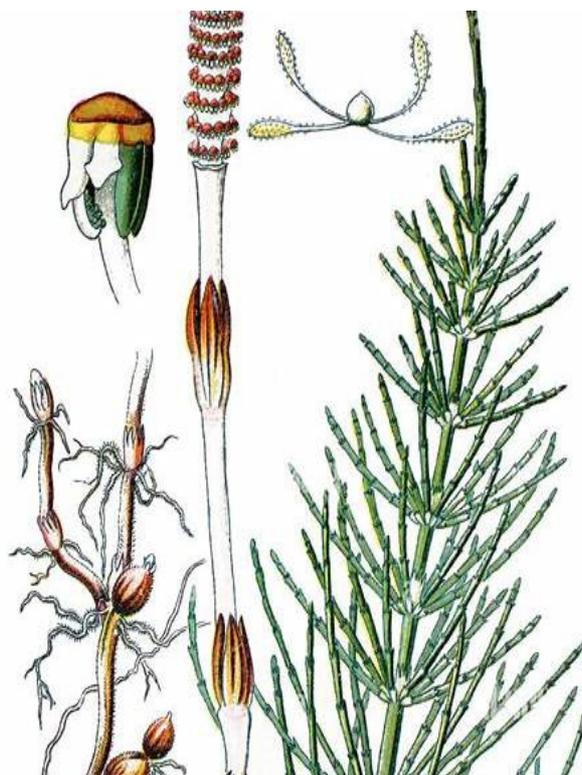
★**Fusti fertili:** emergono in primavera, sono di colore bruno chiaro, non ramificati e privi di clorofilla.

Terminano con uno **strobilo** apicale, una struttura a forma di cono che produce le spore. Questi fusti sono responsabili della riproduzione della pianta

★**Fusti sterili:** appaiono successivamente, sono verdi fotosintetici e ramificati in verticilli. Hanno un aspetto simile a una bottiglia per la presenza di numerosi ram sottili disposti a corona

★**Foglie:** sono ridotte a piccole squame fuse tra loro, formando una guaina dentellata attorno ai nodi del fusto. Queste strutture, chiamate ★**microfille**, sono poco evidenti e non svolgono la fotosintesi, funzione assunta dai fusti verdi.

★**Rizoma:** la parte sotterranea della pianta è costituita da un rizoma orizzontale, da cui si sviluppano sia i fusti fertili che quelli sterili. Il rizoma consente alla pianta di propagarsi e sopravvivere durante le stagioni avverse.



I "fiori" dell'Equiseto: una particolarità botanica

L'Equisetum arvense non produce fiori veri e propri: si tratta infatti di una pianta primitiva che si riproduce tramite spore, come le felci. Non fa parte delle angiosperme né delle gimnosperme.

★**Struttura riproduttiva:** gli strobili

Le spore sono contenute in sporangi, racchiusi in piccoli organi chiamati sporofilli.

Gli sporofilli si riuniscono in una struttura detta strobilo (o cono sporangifero), posta all'apice dei fusti fertili.

Lo strobilo ha forma di una pannocchia compatta, dal colore giallastro o brunastro: ricorda un fiore, ma non lo è botanicamente

.★**Due tipi di fusti**

★**Fusti fertili:**

Chiari, non ramificati.

Appaiono a inizio primavera.

Portano lo strobilo alla sommità.

★**Fusti sterili:**

Verdi, sottili e molto ramificati.

Emergono dopo i fusti fertili.

Hanno funzione fotosintetica.



Equisetum arvense **proprietà terapeutiche**

Un piccolo miracolo della natura, l'**equiseto** custodisce un segreto prezioso: la capacità di **purificare** e **rinforzare** il corpo umano.

Quando una persona sente il peso della stanchezza e il corpo trattiene più acqua del necessario, l'equiseto interviene come un **fiume sotterraneo** che scorre silenzioso. Goccia dopo goccia, aiuta i reni a **eliminare tossine e liquidi in eccesso**, riportando **leggerezza e benessere**. È come una **pioggia benefica** che lava via ogni impurità, lasciando dietro di sé una sensazione di **freschezza e pulizia interiore**.

Ma il suo potere non finisce qui.

Quando un'infezione insidia il sistema urinario, portando dolore e fastidio, l'equiseto si comporta come un **guardiano silenzioso**: **calma l'infiammazione**, aiuta a **scacciare i batteri** e **rafforza le difese naturali**.

E se i calcoli renali diventano un ostacolo doloroso, questa pianta lavora con pazienza, **sgretolando piano piano** quei piccoli cristalli, fino a spingerli via senza clamore, proprio come il **vento che porta via la polvere**.

L'equiseto è anche un **alleato della bellezza e della forza**: grazie ai suoi minerali preziosi, **nutre le ossa**, aiuta i **denti a rimanere forti**, e regala nuova vita a **unghie e capelli**, che diventano più robusti e luminosi, come se fossero stati **sforati da un'antica magia naturale**.

E non dimentichiamo la **pelle**, quel confine delicato tra noi e il mondo.

Quando una **ferita fatica a guarire** o un'**ulcera brucia** sulla superficie, l'equiseto interviene con la **delicatezza di una carezza vegetale**, aiutando i tessuti a **rigenerarsi** e a **chiudere le cicatrici del tempo**.

Così, questa **pianta preistorica**, che un tempo dominava la Terra, continua a prendersi cura dell'uomo, con la stessa **saggezza silenziosa di sempre**.

Preparazioni e utilizzi **dell'Equiseto**

★ Decotto (uso interno)

★**Ingredienti:** 2-3 cucchiaini di equiseto essiccato, ½ litro d'acqua.

★**Procedimento:**

Metti l'equiseto in acqua fredda, porta a ebollizione e lascia bollire per 10 minuti a fuoco basso. Spegni e lascia in infusione per altri 10 minuti. Filtra.

★**Uso:** Bere nel corso della giornata per favorire la diuresi, depurare i reni e combattere la ritenzione idrica.



★ Tisana

★**Ingredienti:** 3 g di equiseto, 1 tazza d'acqua.

★**Procedimento:**

Porta l'acqua a bollire, aggiungi l'equiseto, fai bollire brevemente, spegni e lascia in infusione per almeno 1 ora. Filtra con colino.

★**Uso:** In caso di renella, cistiti, uretriti, prostatiti o per impacchi esterni.

★Polvere:

★**Preparazione:** Macinare i fusti sterili essiccati fino a ridurli in polvere fine.

★**Dose:** 2 g al giorno, in yogurt, bevande o mescolata al sale.

★**Uso:** Per rinforzare ossa, unghie, capelli, particolarmente indicata anche in menopausa.

★Succo della pianta fresca

★**Preparazione:** Centrifugare la pianta fresca lavata fino a ottenere un succo.

★**Dose:** 1-4 cucchiaini al giorno.

★**Uso:** Favorisce la diuresi e la funzione urinaria.

★ Oleolito di Equiseto

★**Preparazione:** Mettere equiseto essiccato in un barattolo, coprire con olio vegetale (es. mandorle o oliva). Lasciare macerare 2 settimane in luogo caldo. Filtrare.

★**Uso:** Base per pomate o da usare per massaggi articolari

★Uso esterno

★**Cataplasmi con succo fresco:** Per ulcere, piaghe, vene varicose, ferite (azione emostatica).

★**Decotto concentrato:** 60-80 g in ½ litro d'acqua, bollire 30 minuti, raffreddare e usare per lavaggi, impacchi, sciacqui o gargarismi.

★**Tintura madre sulle ferite:** Favorisce la cicatrizzazione.

Pomata all'equiseto

Ingredienti:

- 100 ml di oleolito di equiseto
- 10 g di cera d'api
- 5 g di burro di karité



Tintura madre

100 g di equiseto essiccato ,500 ml di alcool alimentare. Un barattolo di vetro scuro con chiusura ermetica.

Sminuzzare l'equiseto e metterlo a macerare nell'alcool per 3 – 4 settimane in luogo buio, agita ogni giorno il barattolo. Dopo il tempo di macerazione, filtra la tintura con una garza o un colino a maglie fini.

Versa la tintura in una bottiglietta di vetro scuro con contagocce.

Se ben conservata, dura fino a 2 anni .

Come usarla:

30 gocce da diluire in poca acqua o in altra bevanda, 2/3 volte al giorno per almeno un mese in caso di fragilità delle unghie, perdita dei capelli, alopecia, accrescimento scheletrico degli adolescenti, menopausa, metabolismo lento, invecchiamento della cute, perdita di tono dei tessuti.



- 5 gocce di olio essenziale di lavanda
- **Procedura:** Sciogliere a bagnomaria cera e burro, aggiungere l'oleolito. Mescolare bene e versare in vasetti sterilizzati. Lasciare raffreddare prima di chiudere.
- **Uso:** Massaggiare su pelle secca, screpolata, dolori articolari e muscolari.
- **Conservazione:** In luogo fresco e asciutto, fino a 1 anno (meglio in frigorifero).

★Succo fresco:

Preparazione: Centrifugare la pianta fresca lavata fino a ottenere un succo.

- **Dose:** 1-4 cucchiaini al giorno.
- **Uso:** Favorisce la diuresi e la funzione urinaria.

★Controindicazioni

Non somministrare in caso di **insufficienza renale o cardiaca**.

Sconsigliata in gravidanza e allattamento. Attenzione in caso di terapie con farmaci diuretici o anticoagulanti.

Equisetum arvense **Curiosità**

L'equiseto è una delle piante più antiche della Terra, esistente già 300 milioni di anni fa, quando le foreste erano popolate da enormi equiseti alti fino a 30 metri. Nonostante l'evoluzione, questa pianta è rimasta quasi invariata, dimostrando un equilibrio perfetto tra adattabilità e resistenza.

Si racconta che nell'antichità, un vecchio guaritore visse ai margini di una foresta. Era famoso per la sua saggezza e il suo equilibrio interiore, e diceva che il segreto della forza e della longevità si trovava in una piccola pianta che cresceva lungo i ruscelli. Gli abitanti del villaggio, curiosi, lo osservavano preparare decotti e impacchi con l'equiseto, dicendo che questa pianta insegnava la pazienza e l'equilibrio interiore, perché cresceva senza fretta, ma con una struttura perfetta e armoniosa.

Secondo la leggenda, chi beveva regolarmente il decotto di equiseti non solo si rafforzava fisicamente, ma trovava anche chiarezza mentale e stabilità emotiva, come se la pianta aiutasse a riequilibrare corpo e spirito.

Il nome "equiseto" deriva dal latino Equisetum, che significa "crine di cavallo". Questo perché la pianta, con i suoi fusti sottili e segmentati, somiglia alla criniera di un cavallo. Grazie all'elevata concentrazione di silicio, l'equiseto era usato nel passato per lucidare il legno e i metalli. Artigiani e falegnami lo strofinavano sulle superfici per renderle lisce e brillanti. Per questo motivo, veniva chiamato anche "erba smeriglio".

Nell'Antica Roma e tra i popoli nordici, l'equiseto era considerato un rimedio rinvigorente. I guerrieri ne bevevano il decotto prima della battaglia per rafforzare il corpo e rendere le ossa più resistenti.