

a cura del dottor **Renato Raimo**  
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,  
esperto in piante medicinali e fitopreparatore  
[www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com](http://www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com)



# EQUISETO: UNA MINIERA DI SILICIO

Volete capelli sani e forti, unghie resistenti e senza difetti, una pelle idratata ed elastica? Che cosa aspettate ad assumere **Equisetum arvense**? Non è un messaggio promozionale, è la pura verità. La "Coda cavallina", forse tra le piante più insignificanti per il suo aspetto (erbacea vivace senza foglie né fiori) è sicuramente tra le più diffuse in Europa, Asia, Africa e America settentrionale. E, proprio perché così comune, è tenuta di poco conto nell'era moderna; ma gli antichi la conoscevano molto bene e nell'utilizzarla godevano abbondantemente dei suoi benefici, tanto da definirla "argilla vitale".

Già Galeno ne raccomandava l'uso nelle lesioni tendinee da trauma e dal XVI secolo è apprezzata per le sue caratteristiche diuretiche, emostatiche e rimineralizzanti. Poi per

lungo tempo l'equiseto fu dimenticato e il nuovo interesse scientifico per questo rimedio risale al secolo scorso.

Oggi sappiamo che l'efficacia della "Coda cavallina" è davvero eccezionale, non solo per la sua formulazione originale e molto chiara, ma anche per la sua molteplicità d'azione. **Rimineralizza, idrata e facilita la diuresi** aiutando il nostro organismo a liberarsi delle **scorie**, preparandolo al cambio stagionale e rinforzandolo con i suoi **micronutrienti naturali**.

Del 14% delle ceneri della pianta essiccata, circa il 7% è di silice come **acido silicico**, il 5% di **carbonato di calcio** e in proporzioni minori si quantificano **solfo e cloruro di potassio, magnesio, fosfato di calcio, ferro, manganese, selenio, tannini, acidi linoleico, olei-**

**co e stearico**, alcaloidi come l'**equisetina**. Senza tralasciare che nella pianta fresca si trovano da 200 a 260 mg di **vitamina C**.

Per il suo contenuto in silice l'equiseto è la pianta più ricca in natura di questo importante elemento, tra i 12 fondamentali del nostro organismo. La **silice**, o più comunemente silicio, è l'elemento presente in quasi ogni cellula, in particolare nelle **cellule a crescita rapida**, come in quelle del **capello**, della **pelle** e delle **unghie**, che ne contengono un'elevata quantità.

Invecchiando il tasso di silicio nel corpo si riduce. Anche l'elasticità e la flessibilità del tessuto connettivo diminuiscono, come pure la capacità di trattenere l'acqua.

Il silicio favorisce la proprietà della pelle di legare l'acqua e quindi di idratare la pelle. Contribuisce alla costruzione del **tessuto connettivo** ed è essenziale per la crescita di capelli e unghie.

Per beneficiare della sua azione funzionale nel nostro organismo l'oligoelemento silicio deve essere continuamente consolidato nel suo tenore cellulare, soprattutto quando sono forti i segnali di un'invecchiamento cutaneo, una caduta di capelli precoce, unghie che si sfaldano e si rompono e quando il ritorno a uno stato di benessere ritarda.

L'equiseto, quindi, proprio per la sua ricca composizione, può essere definito un elemento indispensabile nel panorama di una corretta **integrazione di micronutrienti** specifici, come a dire un modo sicuro per rallentare l'invecchiamento



### PER IL BENESSERE DI CUTE, CAPELLI E UNGHIE

#### Indicazioni:

Fragilità degli annessi cutanei (caduta dei capelli e fragilità delle unghie)  
Secchezza della cute, difficoltà alla cicatrizzazione.  
Rallentato consolidamento delle fratture ossee. Aumentato fabbisogno di diuresi.

**Titolo più consigliabile per l'estratto secco di equiseto:** Titolo in silice min. 1%.

**Dosaggio giornaliero:** 2-4 capsule al giorno pari a 600-900 mg da assumere a stomaco vuoto.

**Periodo di terapia:** Fino a 6 mesi consecutivi, dopodiché è opportuno fare un intervallo di 3 settimane prima di ricominciare, se necessario, la cura.

**Effetti tossici:** Non sono noti effetti collaterali rilevanti. Nessuna controindicazione in uso pediatrico.

In gravidanza consultare prima il medico.

**Associazioni da evitare:** Con altri diuretici di sintesi per moltiplicazione di effetto.

to cutaneo, consolidare la **struttura ossea**, "riparare" la nostra pelle quando è lesa, rinvigorire i capelli, aiutarne la ricrescita e consolidare unghie deboli e aggredite da agenti esterni.

Provate l'equiseto nella **secchezza del piede**, quando si formano sul tallone spaccature dolorose e che non c'è modo di risanare. Osservate bene le lesioni, i suoi margini risultano rigidi, disidratati. Ciò rende impossibile una normale cicatrizzazione, perché nelle cellule manca acqua e cioè silicio.

L'equiseto favorisce la diuresi, e può aiutare a consolidare i **tendini**



dopo **lesioni da trauma**.

Inoltre la letteratura scientifica non segnala **effetti secondari** e tossici alle dosi terapeutiche se non qualche trascurabile reazione individuale.

Nella sua **azione diuretica** non compromette la perdita di elettroliti, ma si consiglia di non associare l'equiseto con farmaci diuretici di sintesi per evitare una possibile moltiplicazione di effetti.

Indispensabile per beneficiare al massimo delle sue proprietà è utilizzare prodotti titolati e standardizzati. Perciò chiedete consiglio al farmacista e leggete l'etichetta che deve riportare un titolo in silice minimo 1%.