

Posted on 17 ottobre 2012 by Susanna

EQUISETO o CODA CAVALLINA (Equisetum arvense)

L'equiseto è indubbiamente una delle piante rimineralizzanti più valide al giorno d'oggi. Il suo contenuto di silice la rende indispensabile per chi vuole prevenire e/o curare tutti i problemi legati alle ossa (e non solo..).

Infatti la mucca non beve latte e non mangia latticini, ma produce un latte ricchissimo di calcio: ma come fa? Mangiando tanto, tanto foraggio ricchissimo di silice, che l'organismo trasforma in calcio. Lo stesso dicasi per il pulcino. Quando l'uovo viene deposto, il contenuto di calcio è minimo, mentre quando il pulcino esce dal guscio ha un quantitativo di calcio nelle sue ossa 10 volte superiore. Ma come è possibile? Lo preleva dal guscio, sottoforma di silicio. E lo stesso vale per noi.

L'equiseto è un grande purificatore del sangue ed ha la proprietà di aumentare l'elasticità dei tessuti connettivi, della cartilagine, della pelle, giova alla ricostruzione dello scheletro e favorisce la guarigione di fratture e danni ossei.

Viene usato nell'osteoporosi (assunto sotto forma di polvere miscelato con il miele di castagno), nell'artrite reumatoide e nell'arteriosclerosi.

Aiuta a risolvere meravigliosamente il problema delle unghie fragili, la caduta dei capelli e i disturbi della pelle quali eczemi e danni all'epidermide estesi (usare il decotto, i bagni o gli impacchi per uso esterno).

Viene anche usato in abbinamento con l'ortica, per disinfiammare l'intestino, purificare il sangue e ri-mineralizzare l'organismo (e molto altro ancora ovviamente). Rinforza i globuli bianchi aumentando la resistenza alle infezioni, ed è inoltre un ottimo diuretico: infatti è ideale per il drenaggio dei reni e delle vie urinarie anche in caso di infiammazioni e calcoli renali (in quest'ultimo punto il lavoro viene migliorato con l'aggiunta di magnesio nella dieta). La sua tisana porta sollievo anche nelle ulcere e nei crampi dello stomaco, nell'enuresi notturna, nella sudorazione eccessiva dei piedi (massaggiateli con la tisana e cospargete l'interno delle scarpe con polvere di equiseto)

Maria Treben, nel suo celebre libro, fra le molte doti scrive: "unica, insostituibile ed inestimabile contro le emorragie, i disturbi renali e delle vie urinarie, i calcoli e la renella" ed anche "tutti i dolori dovuti a gotta, ai reumatismi ed alle nevralgie scomparirebbero, ogni uomo avrebbe una vecchiaia sana". Insomma... un rimedio da conoscere ed usare.

CONTROINDICAZIONI

Evitare di assumerlo in concomitanza con farmaci anti-ipertensivi, corticosteroidi, digitali, anticoagulanti e litio.

MODO D'USO

Per uso esterno lo si usa applicare su contusioni, piaghe ed altri problemi di pelle, sia fresco che come impacco tiepido/caldo, con l'aiuto di garze sterili.

Ottimo anche come tisana, da eseguire 15 giorni in autunno e 15 in primavera.

Mettete un cucchiaio di erbe secche, o meglio ancora fresche, in una tazza di acqua bollente. Coprire per 3 minuti, filtrare, raffreddare e bere a sorsi alla mattina a digiuno. Prima di fare colazione attendere 15 minuti.

Un piccolo consiglio: moderate, limitate nei giorni dell'assunzione della tisana il consumo di latte e latticini, in quanto aiuterete maggiormente i reni nel lavoro di pulizia.