

RABO DE CABALO (*EQUISETUM ARVENSE*)

Marga Miguens

Esta herbácea descende doutra planta que no período Paleozoico, hai uns 400 millóns de anos, formaba inmensos bosques. Daquela acadaba alturas enormes de ata 15 m, debeu de ser realmente algo espectacular. Na actualidade resiste esta planta primitiva que só acada 30 cm. A forma é moi característica xa que semella un rabo de cabalo, de aí vén o seu nome científico, *Equisetum arvense*. *Equisetum*, do latín *equus*, significa "cabalo" e *setum* que quere dicir "crin".

O equiseto ou rabo de cabalo, como se coñece comunmente, non ten flores. Propágase mediante esporas ou pola extensión das súas raíces. Estas esporas atópanse nun saco cor marrón que sae dos talos fértiles da planta. Os estériles son verdes e ocos, parecen compostos por seccións ensambladas. Nos nós de cada sección hai un conxunto de escamas de cor máis pronunciada. As follas son finas como agullas e pilosas e tamén saen dos nós formando unha circunferencia. No tocante á súa raíz, trátase dun talo subterráneo do que van saíndo pequenas raíces e brotes que logo forman novas plantas.

Aínda que pouco atractiva é unha das especies máis diuréticas que existen. Para poder aproveitar as súas propiedades medicinais só podemos

recoller os talos estériles que saen na primavera. É usada para o tratamento de diferentes doenzas, como o exceso de ácido úrico, artrite, gota, cálculos renais, próstata e obesidade, debido a seu alto poder depurativo. Para administrar o equiseto recoméndase tomalo en infusión, en doses dunha culleriña de planta seca por cunca de auga.

Entre as súas cualidades tamén destaca o seu grande poder para cortar hemorraxias, debido a que contén moito ácido péptico e gálico. Pero esta non é a única propiedade que ten o equiseto, ademais é un bo aliado para os osos polo seu alto contido en silicio, que axuda a súa rexeneración e fortalecemento. É por iso polo que se usa como remedio para a osteoporose, tendinite e fracturas. Tamén favorece o crecemento do pelo, prevé a calvicie e a aparición de caspa. As uñas son outras beneficiarias desta marabilla de planta, porque se volven máis fortes e de mellor calidade tras o seu efecto.

O uso do rabo de cabalo non só é interno, pódese utilizar como emplasto para alteracións da pel como edemas e úlceras. Polo seu poder antiinflamatorio alivia a conxuntivite e ademais emprégase na limpeza de zonas íntimas. Na actualidade, tamén é un remedio natural de uso estendido na agricultura ecolóxica. Os seus prepa-



Manuel Lorenzo

rados, decocións ou infusións son un excelente remedio contra o ataque dos fungos nos nosos cultivos.

Onde podemos atopala? Pois, naqueles lugares frescos e sombreados de clima temperado na nosa terra. En Galiza agóchase, sobre todo, en lugares areosos e húmidos, ao lado dos ríos, pero aparece tamén en beiras de camiños e lugares máis secos.

Como toda planta que nos rodea, garda no seu percorrido multitude de lendas. Dise que é unha "herba encantadora de serpes" porque cos talos ocos fanse os chifres que atraen e fascinan as estes réptiles. Tamén se utilizaba en ritos para a fertilidade; incluso, se gardaba no cuarto un saquiño con follas de rabo de cabalo trituradas, pensando que iso ía axudar a concepción daquelas mulleres con problemas.

Con todas estas propiedades e ante o calvario que tivo que pasar até chegar aos nosos días, non podemos esixirle máis. Só agardar que dure outros 400 millóns de anos para poder utilizala como até o de agora.



Manuel Lorenzo