

## CAVALINHA

Nome científico: *Equisetum arvense* L.  
Sinonímia científica: *Equisetum boreale* Bong; *Equisetum calderi* B.Boivin; *Equisetum martii* Milde; *Equisetum ramosissimum* Kunth.

Nome popular: Cavalinha, cavalinha gigante, cola de cavalo, erva canudo, milho de cobra, rabo de cavalo, rabo de raposa, rabo de cobra, lixa vegetal, rabo de rato, erva carnuda, cana de jacaré, cauda equina, cauda de raposa, cola de cavalo, cauda de carvalho.

Família: Equisetaceae.

Parte Utilizada: Partes aéreas.

Composição Química: Ácido sílico, potássio, cálcio, fósforo, magnésio, manganês e enxofre. Flavonóides: isoquercetina, equisetrina, canferol e galutenonina, fitosterol. Triglicerídeos: ácido oléico, esteórico, linoléico e linolênico. Alcalóides: metosapiridina, nicotina, palustrina e palustrinina. Ácidos orgânicos: ácido gálico, málico, oxálico. Saponinas: equisetonina 1 a 5%. Pequena quantidade de óleos, substâncias amargas, vitamina C e taninos.



É uma pteridófita mais próxima às samambaias do que às plantas que produzem flor. É uma planta perene, possui caules ôcos e pontiagudos e folhas escamosas. Não possui flores e conseqüentemente, sementes. A reprodução é assegurada por esporos contidos nos esporângios, situados na base de pequenos escudos agrupados numa espécie de espiga



terminal. Os próprios esporos são dotados pela natureza de um extraordinário sistema de propagação, pois o involúcro rasga-se em quatro faixas elásticas que, ao deformarem-se por efeito do calor, provocam a dispersão dos esporos.

### Indicações e Ação Farmacológica

Amplamente usada na medicina caseira em toda América do Sul. Desde os tempos antigos, é considerado um dos melhores diuréticos de origem vegetal.

Sua atividade diurética é suave, sem modificar o equilíbrio hidroeletrólítico, o

qual é aproveitado no tratamento de hipertensão arterial e em terapias coadjuvantes de emagrecimento.

Também tem ação adstringente, o que melhora transtornos circulatórios; e estípticas (estancador hemorrágico).

Apresenta propriedades remineralizantes atribuídas ao silício e também estimula a biossíntese de fibras colágenas e de elastina, preservando a elasticidade e tonicidade do tecido cutâneo.

Participa da calcificação dos ossos, tendo parte na matriz fibrosa colágena. Estimula o metabolismo cutâneo, acelera a cicatrização e aumenta a elasticidade de peles secas e senis, atuando como hidratante profundo.

Desenvolve certa ação antimicrobiana devido aos flavonóides. E por suas propriedades adstringentes e detergentes pode atuar como coadjuvante no tratamento externo da acne.

### Toxicidade/Contraindicações

Contraindicada na disfunção cardíaca e/ou renal. Não deve ser ingerida por gestantes.

### Dosagem e Modo de Usar

#### Uso interno

- Decocto ou infusão (rasura) a 5%: 50 a 200 mL ao dia;
- Extrato seco: 400 a 1000 mg ao dia, divididas em 3 doses, antes das principais refeições;
- Pó: 1 a 2 g ao dia, antes das principais refeições.
- Tintura: 1 colher de café 3 vezes ao dia;
- TM: 20 a 50 gotas por dia;

#### Uso externo

- Extrato glicólico: 4 a 6% em formulações fitocosméticas, podendo usar até 10%.

### Referências Bibliográficas

ALONSO J. Tratado de Fitofármacos y Neutraceuticos, 1ºed, Argentina, 2004.

ÁVILA, L. C. Índice terapêutico fitoterápico – ITF. 2 ed. Petrópolis, RJ, 2013

TESKE, M.; TRENTINI, A. M.M. Herbarium compêndio de fitoterapia. 3 ed. Curitiba, 1997.