



COLA DE CABALLO

ALIMENTO: "REMINERALIZANTE EN DIETAS DE ADELGAZAMIENTO"

ESTE HELECHO DE HOJAS ESTRECHAS Y FINAS, SEMEJANTE A LOS ESPÁRRAGOS, CRECE EN ZONAS HÚMEDAS POR MEDIO DE LA PROPAGACIÓN ESPONTÁNEA DE ESPORAS. SE HA UTILIZADO DESDE TIEMPOS INMEMORABLES EN LA MEDICINA POPULAR, SOBRE TODO DEBIDO A SU ACCIÓN REMINERALIZANTE.

USOS

Es un remineralizante
Tiene un efecto diurético
Ayuda a la cicatrización
Es hemostática

QUE ES

Se trata de una planta de la familia de los equisetos, e la cual existen más de 20 variedades. Entre éstas destaca el equiseto menor (*Equisetum arvense*), la más empleada en la medicina popular, aunque otros miembros de la familia han demostrado tener propiedades curativas semejantes.

La cola de caballo debe su nombre a la semejanza que tiene lo disposición de sus ramas con las colas de ciertos animales, como el caballo y la rata. Sus tallos son redondos, ásperos y acanalados; están formados por segmentos que disminuyen de tamaño al avanzar la raíz hacia la cabeza. De la planta se usan sólo los tallos, las hojas y los rizomas.

Su composición es asombrosa; se ha descubierto que contiene una importante cantidad de sílice y calcio, sulfato de magnesio, cloruro de potasio y otros minerales importantes. El sílice es precisamente el ingrediente activo en el que radican las principales virtudes curativas de la cola de caballo

COMO ACTÚA

La acción remineralizante de la cola de caballo se debe a su alto contenido de minerales, especialmente al sílice, que ayuda a la recalcificación en caso de afecciones óseas. Ayuda al organismo para almacenar y utilizar el calcio, acelerando así la curación de los huesos en casos de fracturas. Además, promueve la elasticidad y firmeza de los ligamentos, fortalece el tejido conjuntivo y alivia las afecciones reumáticas. El efecto de los compuestos silíceos sobre la estructura del colágeno no ha sido comprobado. Se dice que también puede favorecer las reacciones inmunitarias del organismo.

PRINCIPALES BENEFICIOS. Una de las propiedades de la planta consiste en acelerar la cicatrización; por eso se usa para curar heridas y quemaduras de diversos grados, ya que reconstruye y regenera los tejidos enfermos. Por otra parte, su efecto hemostático ayuda a controlar las menstruaciones excesivas, y las vaporizaciones o la aplicación de una gasa empapada en el agua en que se cocieron las hojas, ayuda a detener las hemorragias nasales profusas. Empleada en baños de asiento, redice las molestias de las hemorroides.

OTROS BENEFICIOS. La cola de caballo también ha sido considerada como un diurético eficaz, pues disminuye la retención de líquidos y desintoxica la sangre al aumentar la eliminación de toxinas. Actúa como un reductor de tejidos

inflamados, entre ellos la próstata y la vejiga, y se dice que ayuda a deshacer cálculos en el sistema urinario.

Una infusión preparada con la planta, usando la dosis indicada, favorece el funcionamiento del hígado. En el ámbito de la cosmética, suele ser el ingrediente principal de varias cremas antiarrugas, ya que fortalece las células de la piel, protegiéndolas de la acción dañina de los rayos solares.

El alto contenido de sílice de la planta, al ser absorbido por el organismo, promueve la salud del cabello y el endurecimiento de las uñas, y fortalece el esmalte de los dientes.

COMO TOMARLA

DOSIS. Generalmente se utiliza una infusión -que puede tener distintas concentraciones-, que se obtiene a partir de la cocción de la planta. Se toma en pequeñas cantidades (por taza) durante el día, con la frecuencia que indique el médico. Esta infusión también sirve para lavar y desinfectar heridas; para tomar baños de asiento en caso de hemorroides; para detener una hemorragia nasal mediante un poco de algodón humedecido en ella, o bien a través de compresas en el caso de heridas o úlceras.

RECOMENDACIONES.

Las hojas de la planta, machacadas y mezcladas con un poco de aceite vegetal, sirven para preparar una loción que es excelente como protector solar.

ÚLTIMOS HALLAZGOS

Algunos expertos han sugerido que la cola de caballo podría ser beneficiosa para la prevención de la osteoporosis, debido a la gran cantidad de sílice que contiene. Este elemento es vital para la formación de hueso y cartílago.

SABIA QUE

Un alto contenido de sílice de la cola de caballo llevó a emplear algunas de sus variedades, La *Equisetum giganteum* y la *Equisetum bogotense*, para pulir objetos de metal

PRESENTACIONES.

Envases de 90 cápsulas de 500 mg.