

# Cola de caballo



1.-NOMBRE CIENTIFICO: *Esquisetum arvense / bogotense*.

2.-CLASIFICACION BOTANICA:

- Familia: Esquisitaceae.
- Género: Esquisetum.
- Especie: arvense.

*ACNE, DIURETICO, INFLAMACION DE LA VEJIGA, ANTIHEMORRAGICO, EMOLIENTE, CALCULOS RENALES LOS DISUELVE, ANTICANCERIGENO, CONTRIBUYE A LA ELIMINACION DE LA ORINA, APORTA MINERALES AL ORGANISMO.*

-Hoy, la cola de caballo es una de las hierbas más consumidas en el mundo, con distintas indicaciones, debido a su variedad de acciones terapéuticas, centradas en la regeneración de los tejidos.

Al actuar positivamente sobre la flexibilidad de los tendones y las paredes vasculares, el equiseto también es un buen reconstituyente para los deportistas que someten sus ligamentos a duras pruebas, como los tenistas, ciclistas, corredores

**El Silicio de la Cola de Caballo es el Gran Secreto.**

El silicio forma parte de casi todas las partes del cuerpo, desde el cerebro, los huesos, cartílagos y tendones, hasta los pulmones, los músculos, la piel, los cabellos, las uñas y tejidos conjuntivos.


Para la caída del cabello, la caspa y la seborrea, se prepara una decocción con 40 a 60 gramos de Cola de Caballo, Alejando la preparación en reposo durante 10 minutos. Según la intensidad del problema, puede ser usada en el lavado de la cabeza una vez cada quince días, una vez por semana y hasta 2 o 3 veces por semana.

3.- DESCRIPCCION BOTÁNICA: Herbácea que mide hasta 2 m de altura, con tallos cilíndricos huecos y suaves, con anillos espaciados en el tronco de donde salen las hojas. Sus frutos tienen forma de conos. Se encuentra en climas semicálido, semiseco, seco y templado. Crece desde zonas inundables hasta en orillas de arroyos, y está asociada a la selva tropical subcaducifolia, perennifolia; bosques mesófilo de montaña, de encino y pino.

Es una planta con dos pies, uno masculino y otro femenino. Las esporas del pie femenino originan el equiseto adulto al fecundarse con las del masculino. Existe más de una veintena de equisetos, el mayor de los cuales se encuentra en los bosques húmedos de Sudamérica. Vive en lugares húmedos y sombríos, junto a los arroyos, generalmente en compañía de helechos aunque nunca en suelos calcáreos.

**4.- OTROS NOMBRES COMUNES:** Cola de rata, Equiseto, (Equisetum arvense), cua de cavall, limpiaplata, cien nudillos, candailo, hierba del platero, mocco-mocco.

Los equisetos se encaraman a las matas vecinas hasta que les vence su propio peso y cuelgan los penachos de ramitas simulando una cola de caballo. De ahí su nombre y otros como rabo de mula o rabo de lagarto.

	<b>Inglés:</b> Horsetail.
	<b>Francés:</b>
	<b>Español:</b> Cola de caballo.
	<b>Italiano:</b>
	<b>Alemán:</b>

**5.-COMPONENTES ACTIVOS:** Contiene muchos minerales (Sílice, calcio, magnesio, cromo, hierro, manganeso, potasio); ácidos (salicílico, málico, esquís ético), saponinas, nicotina, glucosidos, heteroxidos flavónicos, taninos y fitosteroles.

La "cola de caballo" es una planta muy rica en sales minerales: además de silicio, contiene abundante potasio. Otros de sus principios activos saludables son los saponidos, flavonoides y alcaloides, entre ellos, la nicotina, muchos de los cuales poseen comprobados efectos protectores y curativos.

**OTRA:** Son dos los tipos de principios activos de mayor relevancia en esta planta.

El primero es un amplio conjunto de sustancias minerales, dentro de las cuales la más importante es la [sílice](#). El segundo es una serie de glucósidos que tienen roles coadyuvantes del sílice.

La mayor proporción de sílice se presenta como anhídrido (46%). Otros minerales existentes son: [carbonato de calcio](#), [sulfato de potasio](#), [cloruro de potasio](#), [magnesio](#), [fosfato de calcio](#), [hierro y manganeso](#), entre otros.

#### 6.-PARTES UTILES:

Altura de los tallos fértiles: hasta 20 cm.

Altura de los tallos estériles: hasta 80 cm.

Hojas: salen en unos nudillos presentes en los tallos.

**7.- DISTRIBUICION:** En lugares pantanosos de la Costa y Sierra.

#### 8.- LÍMITES MICROBIOLÓGICOS: (Solo válido para el producto esterilizado)

**DIGESA** – NORMA SANITARIA SOBRE CRITERIOS MICROBIOLÓGICOS DE CALIDAD SANITARIA E INOCUIDAD PARA LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS DE CONSUMO HUMANO.

**Artículo 7°.-** Los métodos de análisis utilizados deberán estar estandarizados según las normas establecidas por la **Comisión del Codex Alimentarius**, o falta de ellas por las establecidas por los organismos internacionales competentes en materia de microbiología de los alimentos.

**Artículo 10 °.-** Los microorganismos indicadores de higiene, son aquellos que no deben estar presentes en el alimento o bebida en límites superiores a los especificados en el cuadro adjunto.

**Artículo 15°.** El exceso de estos microorganismos indica que las condiciones de higiene en el procesamiento de los alimentos o bebidas son deficientes; estos productos deben ser rechazados, debiendo establecerse las medidas sanitarias que el caso amerite y disponerse de acuerdo al artículo 9° según corresponda. Son microorganismos indicadores de higiene:

a) *Escherichia coli*

b) *Staphylococcus aureus* coagulasa +

c) *Bacillus cereus*

d) *Clostridium perfringens*

**Artículo 15°.-** Los alimentos y bebidas deben cumplir con los siguientes criterios:

#### 17.2 Té y Hierbas para infusiones

Agentes microbianos	Categoría	Clases	n	c	m	Limite por g/ml
						M
Aerobios mesófilos	5	3	5	2	10 <sup>4</sup>	10 <sup>5</sup>
Mohos y Levaduras	5	3	5	2	10 <sup>2</sup>	10 <sup>3</sup>
Salmonella en 25g.	10	2	5	0	0	.....
Echerichia coli.	10	2	5	0	0	.....

## 9.- USOS:

### Usos reportados por la tradición oral:

La usan en problemas de riñones. Lo más común es utilizarla con otras plantas, como con diente de león y la caléndula, o con grama (mica y), caracucho, malva o carey. La cola de caballo es una planta mineralizante, antaño utilizada para el restablecimiento de los afectados de tuberculosis. Algunos de los ácidos que contiene resultan útiles para contener las hemorragias (ácido péptico y galico). También actúa como diurético tico gracias a su contenido en sílice y potasio.

Propiedades medicinales: Contribuye a la eliminación de orina, cura heridas y úlceras externas. Detiene hemorragias y protege la acción dañina de los rayos solares sobre la piel. Además aporta muchos minerales al organismo.

USOS	FORMAS DE USO
Recupera la voz	Si se hacen gárgaras de la planta cocinada en pequeña proporción.
Quita la albúmina de la orina	Tomando dos tazas diarias del cocimiento de la planta (20 gramos por litro de agua).
Acaba la anemia	El cocimiento de la planta (20 gramos por litro de agua) tomado en tacita antes de las comidas.
Cura la inflamación de la vejiga	Según indique el médico se toma de tres a cinco tazas diarias del cocimiento de la planta (30 gramos por litro de agua).
Detiene la diarrea	Tomando según criterio del médico de tres a cinco tazas en el día del cocimiento de la planta (40 gramos por litro de agua).
Quita el dolor de muela	Si se realizan enjuagues bucales con el cocimiento (100 gramos por litro de agua) de toda la planta.
Detiene el sangrado por la nariz	Si se coloca en la nariz con la ayuda de un algodón, el cocimiento de las hojas (10 ramos por litro de agua).
Alivia la hemorroides	Los baños de asiento del cocimiento de las hojas (10 gramos por litro de agua.)
Desinfecta y cicatriza heridas	Al lavar la herida con el cocimiento de la planta (50 gramos por litro de agua).
Devuelve el buen funcionamiento al hígado	Las tomas de dos a cinco tazas diarias, según indique el médico del cocimiento de la planta (30 gramos por litro de agua).
Disminuye el flujo menstrual excesivo	A partir del quinto día del inicio de la regla, se toman de dos a cinco tazas del cocimiento de las hojas (30 gramos por litro de agua).
Fortalece el cutis y protege del sol	La aplicación de la loción hecha con las hojas machacadas en aceite vegetal.
Cuando se detiene la orina y hay dolor de cintura	Se toman tres tazas del cocimiento de la planta (30 gramos por litro de agua).

**10.- PREPARACION Y DOSIS:** Su uso terapéutico es muy amplio: como remineralizante o diurético se utiliza en cocción, hirviendo 100 gramos de tallos secos en un litro de agua durante una media hora. Para detener las hemorragias nasales suele aplicarse una gasa empapada en el líquido de cocción, aunque para esta finalidad es recomendable realizar la cocción con medio litro de agua.

Solamente una recomendación: no se debe tomar por más de un mes ya que puede tener efectos tóxicos para el organismo



**11.- CUIDADOS Y PRECAUCIONES:** No se han descrito según las dosis indicadas.

La "cola de caballo" tiene muchas ventajas pero también algunos inconvenientes que conviene tener en cuenta al consumirla.

-Los expertos aconsejan evitar el consumo de extractos de la planta durante más de seis semanas, salvo bajo control profesional, o fuera de las dosis indicadas, ya que puede irritar el tracto digestivo. Tampoco hay que tomarla, si se está embarazada o en lactancia, ya que los principios activos del equiseto pueden pasar al feto o al recién nacido.

-Si las mucosas gástricas están irritadas, porque son frágiles o se ha ingerido alcohol, una comida copiosa o picante o fármacos como la aspirina o un antiinflamatorio, hay que evitar tomar esta planta, porque puede agravar el problema. El empleo prolongado y a dosis altas de la hierba también puede irritar el tracto urinario.

-No se recomienda la planta en casos de dolencias cardíacas o renales graves, gastritis o úlcera gastroduodenal, y aunque existen varias especies afines de equiseto como el E. hiemale, E. Maximun, E. Debile, con propiedades similares, es recomendable usar siempre el Equisetum arvense: la "cola de caballo" genuina, cuyos efectos y eficacia han sido estudiados.

La cola de caballo se considera generalmente segura para los adultos, aunque no se recomienda en el embarazo. Hay que tener sumo cuidado ya que existe una especialidad *Equisetum palustre*, que contiene alcaloides tóxicos y es un veneno bien conocido del ganado