



Cola de Caballo

Diurético Natural

Esencial en Dieta Adelgazamiento

by J. Bilbao



Propiedades Medicinales

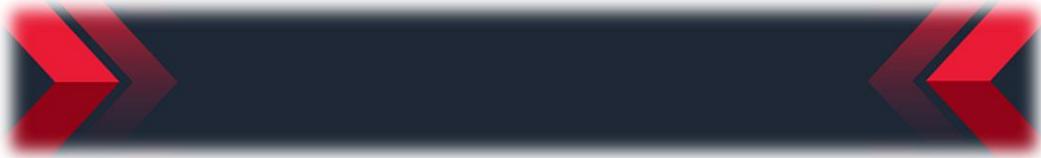
La Cola De Caballo (*Equisetum hyemale*), tiene numerosas aplicaciones. La acción más notable de la Cola de Caballo es un diurético natural: Debido a su riqueza en sales de potasio, flavonoides y saponicos, aumenta el fluido urinario, por ellos está indicado tanto para remediar la retención de líquidos en general o localizada, como para otros problemas genitourinarios: Cálculos renales, infecciones urinarias, cistitis, uretritis e inflamaciones de vejiga o próstata.



La Cola de Caballo ayuda a perder peso, además de sus cualidades diuréticas que contribuyen a eliminar el exceso de líquidos, lo cual supone una pérdida sustancial de peso al comienzo de los regímenes para adelgazar, ayuda a eliminar toxinas, lo cual ayuda a recuperar el equilibrio corporal e influye favorablemente para eliminar el sobrepeso.

Además de lo indicado anteriormente, la Cola de Caballo fortalece las uñas y los cabellos, contribuye a aumentar su crecimiento, mejorar el aspecto y corregir la debilidad de las uñas manteniéndolas firmes. En el cabello, evitando que aparezcan canas, debido a su contenido en sílice, un componente clave del tejido conjuntivo que forman estas partes del cuerpo.

La Cola de Caballo también es útil para curar lesiones hemorrágicas, su capacidad astringente de encoger o contraer los tejidos, debido a sus taninos, la hace adecuada para



cicatrizan heridas sangrantes, frenan las hemorragias nasales y curan las úlceras cutáneas.

Así mismo, refuerza huesos y articulaciones, la salud, recuperación de los huesos y tejidos cartilagosos, como son los tendones, cartílagos y fibras de colágeno, dependen de un buen aporte de sílice por lo que ayuda a prevenir la pérdida de masa ósea, curar fracturas y lesiones en combinación con los minerales necesarios.

Al actuar positivamente sobre dando flexibilidad a tendones y ligamentos y paredes vasculares, también es un buen reconstituyente para deportistas que someten sus ligamentos a duras pruebas.

Consumo de Cola de Caballo

La Cola De Caballo se puede consumir en infusión o en capsulas para ingerir, que se venden en herbolarios y tiendas de dietética especializadas en cualquiera de los dos formatos. Aunque los dos formatos son igual de eficaces, la infusión es más aconsejable en caso de que se utilice para perder peso



corporal; el formato en capsulas de extracto de cola de caballo es más cómodo para tomar y es más adecuado para otros tratamientos naturales como flexibilidad de tendones y ligamentos o como reconstituyente.

El modo de preparación de la cola de caballo en infusión. Se añadirán 9 gramos de hojas a 200 ml de agua hirviendo durante 2 minutos dejándolas en contacto con el agua hervida y fuera del fuego durante unos minutos. Posteriormente lo colaremos e iremos tomando la infusión.



Forma de reproducción

Son plantas vasculares que se reproducen mediante esporas. La cola de caballo es de hoja perenne, en zonas de estaciones muy marcadas mueren en invierno, aunque en regiones templadas siempre permanecen verdes.

Dónde plantar cola de caballo y época de plantación

La cola de caballo es común en toda Europa, Asia, América del Norte y otras, puede crecer en cualquier latitud por debajo de los 2000 metros de altura. Para su crecimiento le van bien



los lugares húmedos y terrenos arenosos. Cuando iniciamos una plantación de cola de caballo, lo habitual es comprar plantones para trasplantar en el lugar donde vamos a cultivar la cola de caballo, si somos aficionados a pasear por sitios donde hay pequeñas lagunas o zonas muy húmedas donde seguro habrá plantas de cola de caballo y en caso de que este permitido, es posible extraer ejemplares de esta planta de la naturaleza, pero tendremos que hacerlo de forma que conserve un buen cepellón con toda la raíz y tierra, envolverlo en papel de periódico para que se mantenga la planta húmeda y llevarla al lugar de cultivo en unas horas. La época para plantar la cola de caballo es de mediados a finales de verano, entre los meses de agosto y septiembre.

Tiempo de crecimiento y recolección de la cola de caballo

La cola de caballo (*Equisetum hyemale*) es una planta acuática que hace la función de filtro biológico. El crecimiento de esta planta se caracteriza porque al principio forma una serie de chupones que alcanzan el metro de altura. Transcurrido un



año, empiezan a aparecer ramificaciones secundarias que comienzan a darle un aspecto más frondoso a la planta.

Para que tenga un aspecto más vistoso lo mejor es dejar sólo los tallos de un año y para ello y podar el resto, es conveniente cortar el 50% del área que ocupa.



El momento para la recolección de la cola de caballo es a finales de verano, cortaremos aproximadamente el 50% de las plantas que tenemos, para poder consumir la cola de caballo



procederemos a secar las plantas cortadas en un lugar aireado y bajo techo para que no se meje, pero que a la vez este en el exterior. El proceso de sacado puede llevar entre un mes y medio y dos meses y medio dependiendo de la humedad ambiente del lugar. Una vez hemos secado bien las plantas cortadas, procederemos a desojar y medio triturar o hacer trozos pequeños de todas las hojas de las plantas y posteriormente envasarla en botes de cristal o plástico con tapa para posteriormente consumir las mismas en infusiones.

Efectos secundarios

Al consumo de extracto de Cola de Caballo en capsulas, no se le conocen efectos secundarios tomado en las dosis indicadas.

Importante

Los tratamientos naturales con cola de caballo en cualquiera de sus presentaciones, no sustituye a los tratamientos médicos tradicionales.

By J. Bilbao