

**HIVITAL**  
foods

**COMPLEMENTOS  
NUTRICIONALES**

**COLA DE CABALLO**





En este ebook sobre la **Cola de Caballo** vamos a desglosar los siguientes conceptos:

**¿Qué es la Cola de Caballo?**

**Propiedades de la Cola de Caballo**

**Otros beneficios de la Cola de Caballo**

**Cómo tomar Cola de Caballo**

**Contraindicaciones y efectos secundarios de la Cola de Caballo**

**Interacciones de la Cola de Caballo con medicamentos**

**Interacciones de la Cola de Caballo con otras plantas medicinales o suplementos**

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

## **¿Qué es la Cola de Caballo?**

La Cola de Caballo es una de las plantas más diuréticas que existen ya que posee una excelente capacidad para eliminar agua del cuerpo.

Es una planta muy antigua, descendiente de los enormes árboles del paleozoico que pertenece a la familia de las equisetáceas (Equisetaceae). De naturaleza perenne, se encuentra en las cercanías de áreas acuosas como pantanos, arroyos o ríos. Crece en las zonas templadas del hemisferio norte de Asia, Europa, Norte de África y Norte América.

La principal propiedad que hace especial a la Cola de Caballo es su alto contenido en sílice. Este mineral es indispensable en la formación del tejido conectivo, uñas y huesos.

La Cola de Caballo presenta dos tipos de tallos: uno pequeño y fértil, que presenta en el extremo una espiga con esporas, y otro estéril, verde, de aspecto ahuecado y alargado, al que se le atribuyen sus propiedades medicinales.

Como hemos comentado, la Cola de Caballo destaca por su elevado contenido en minerales, como el potasio y el silicio, siendo una de las plantas más ricas en este mineral. No obstante, la Cola de Caballo también contiene vitaminas, minerales, antioxidantes y alcaloides:

- Magnesio, selenio, calcio, hierro, manganeso, fósforo, aluminio, cromo y cobalto.
- Saponósidos: Equisetonina (5%) con efecto hemolizante, que favorece la formación de hemoglobina.
- Flavonoides.
- Antivitamina tiaminasa: glucósidos que reducen el contenido en vitamina B1 o tiamina. Por ese motivo, se recomienda tomar suplementos de complejo de vitaminas del grupo B si se hacen largos tratamientos con Cola de Caballo.
- Ácidos orgánicos y alcaloides.

# **Propiedades de la Cola de Caballo**

Las principales propiedades terapéuticas de la Cola de Caballo son:

## **1. Diurético**

La Cola de Caballo es el diurético natural por excelencia. Es decir, posee una gran capacidad para eliminar líquidos del cuerpo, hasta el extremo que puede llegar a aumentar la secreción de orina en un 30%.

Esta propiedad se debe a la acción de varios de sus componentes, entre los cuales hay que destacar la Equisetonina y el Potasio, pero también intervienen otros como el calcio, el magnesio, el ácido ascórbico y el ácido cafeico.

Se puede considerar que la Cola de Caballo es uno de los mejores depurativos que se puede utilizar para el tratamiento de las siguientes patologías:

- Retención de líquidos.
- Exceso de ácido úrico.
- Enfermedades reumáticas como artritis o gota.
- Patologías del aparato urinario, especialmente cuando se produce poca orina (oliguria).
- Obesidad.

## **2. Cicatrizante**

La Cola de Caballo se utiliza también para detener hemorragias ya que los ácidos péptico y gálico tienen propiedades hemostáticas que detienen el sangrado. Además, cuenta también con un gran poder cicatrizante.

Por lo tanto, su uso será apropiado en situaciones en las que se produce una pérdida de sangre más grande de lo normal: sangrados nasales, metrorragias (reglas demasiado abundantes), sangrados uterinos, hemorroides sangrantes, presencia de sangre en la orina, etc.

### **3. Ayuda al sistema osteoarticular**

La Cola de Caballo se recomienda cuando es necesario reparar tejidos óseos que se encuentran en mal estado por un traumatismo, descalcificación, fracturas de hueso, roturas de ligamentos o distensiones musculares.

Además, por su alto contenido en silicio, ayuda a asimilar mejor el calcio, por ello, es útil cuando hay una pérdida anormal de calcio o una mala fijación del mismo, como pasa en la osteoporosis.

## **Otros beneficios de la Cola de Caballo**

Además de las propiedades descritas hasta ahora, la Cola de Caballo aporta muchos más beneficios para la salud:

- **Apoya el sistema inmune:** La Cola de Caballo tiene propiedades antibacterianas y antisépticas para proteger al organismo de patógenos y otras sustancias que amenazan con debilitar el sistema inmunológico.
- **Alivia la inflamación:** Los compuestos naturales analgésicos presentes en la Cola de Caballo son capaces de calmar las molestias con rapidez.
- **Ayuda a adelgazar:** La Cola de Caballo gracias a su condición diurética es idónea para bajar de peso y para combatir la celulitis.
- **Mejora los problemas respiratorios:** Tomar infusiones de Cola de Caballo alivia algunos problemas del sistema respiratorio como la congestión nasal o los resfriados. También actúa como expectorante y limpia la mucosidad y la flema.
- **Favorece la salud capilar:** La Cola de Caballo ayuda con el cuidado capilar, previniendo la aparición de canas y la calvicie. También es útil para la salud de la piel y de las uñas.

En la piel, usado externamente tiene propiedades astringentes y vulnerarias que resultan útiles en el tratamiento de eccemas, dermatitis, heridas y acné.

En las uñas, mejora el estado de las uñas frágiles y quebradizas, fortaleciéndolas e impidiendo su rotura.

## **Cómo tomar Cola de Caballo**

Existen varias formas de tomar Cola de Caballo:

- **De modo externo.** Puedes aplicarla sobre las zonas afectadas o lavarte el cabello con ella.
- **De modo interno.** Tomando decocciones, infusiones y/o té de cola de caballo
- **Suplementos de Cola de Caballo.**

La posología recomendada de Cola de Caballo es:

- Para uso interno en adultos:
  - Decocción: 5-6 g de Cola de Caballo en 600 ml de agua, dividido en 2-4 tomas.
  - Extracto seco (4-7:1): 370 mg de Cola de Caballo, 2-3 veces al día.
- Para uso tópico: preparados semisólidos conteniendo un 3% de extracto hidroalcohólico de Cola de Caballo.

Según la Comisión E, la posología recomendada de Cola de Caballo para adultos es:

- Uso interno: 6000 mg de Cola de Caballo al día, acompañado de abundante agua.
- Uso externo, en forma de compresas o lavados: 10 g de Cola de Caballo en 1 litro de agua.

Nuestro producto contiene 300 mg de extracto seco 10:1 aportando 3000 mg de Cola de Caballo por cápsula.

Se recomienda tomar 1 o 2 cápsulas al día con abundante agua y junto a una comida.

Es importante hacer pausas en los tratamientos con Cola de Caballo. Se puede tomar Cola de Caballo de forma continuada durante 1 mes y descansar 2 semanas, antes de retomar el tratamiento, si es necesario.

El tratamiento prolongado con Cola de Caballo puede disminuir los niveles de Vitamina B1 en el organismo, por lo tanto, se recomienda tomar un suplemento de Vitaminas del grupo B ([Vitamina B Complex](#)) junto con el tratamiento con Cola de Caballo.

## **Contraindicaciones y efectos secundarios de la Cola de Caballo**

La Cola de Caballo tomada de forma continua durante largos periodos de tiempo, o en dosis superiores a las recomendadas, puede provocar toxicidad.

Los síntomas de toxicidad de la Cola de Caballo son:

- Nerviosismo
- Dolor de cabeza
- Pérdida del apetito
- Hipotensión
- Arritmia cardíaca
- Irritación gástrica

El uso prolongado también puede disminuir los valores de Tiamina o Vitamina B1 en el organismo, cuyo déficit produce problemas nerviosos.

Como hemos comentado con anterioridad, la Cola de Caballo contiene una sustancia llamada Tiaminasa, que es una enzima que se conoce como “antivitamina”, presente en multitud de alimentos y que se caracteriza por destruir a la Vitamina B1.

Por lo tanto, no se recomienda un tratamiento prolongado con Cola de Caballo sin combinarlo con un suplemento que contenga vitamina B1.

La Cola de Caballo **por vía oral** está contraindicada en los siguientes casos:

- Mujeres embarazadas o en período de lactancia.
- Personas que padezcan gastritis, síndrome del colon irritable, úlceras gastroduodenales o propensión a las alergias alimentarias.
- Personas con déficit de Tiamina o Vitamina B1, ya que esta planta podría empeorar la situación.
- Personas diabéticas, ya que la Cola de Caballo puede interferir en la absorción de azúcar.
- Personas con niveles bajos de potasio, dado que la Cola de Caballo puede contribuir a la rápida eliminación del potasio del cuerpo.

## **Interacciones de la Cola de Caballo con medicamentos**

La ingesta de Cola de Caballo puede interferir con la actividad y eficacia de ciertos medicamentos:

- **Diuréticos:** La ingesta de grandes cantidades de Cola de Caballo podría disminuir los niveles de potasio en el organismo si se toma durante largos periodos de tiempo.
- **Medicamentos para tratar el VIH:** La Cola de Caballo podría disminuir sus efectos.
- **Litio:** La Cola de Caballo puede frenar la expulsión del litio por parte del organismo y aumentar la cantidad de litio en el cuerpo dando lugar a efectos secundarios graves.
- **Antidiabéticos:** La ingesta de Cola de Caballo junto con medicamentos para la diabetes podría causar una marcada disminución de los niveles de azúcar en la sangre.

## **Interacciones de la Cola de Caballo con otras plantas medicinales o suplementos**

- **Con hierbas o suplementos que disminuyen los niveles de azúcar** por lo que hemos comentado anteriormente. Por ejemplo, Ácido Alfa Lipoico, Melón amargo, Berberina, Cromo, Garra del Diablo, Alholva, Ajo, Goma Guar, Castaño de Indias, Panax Ginseng, entre otros.
- **Plantas ricas en cromo o suplementos de Cromo:** La Cola de Caballo contiene cromo y podría aumentar el riesgo de intoxicación por cromo cuando se toma junto con suplementos de cromo.
- **Nuez de betel:** La Cola de Caballo y la nuez de betel reducen la cantidad de Tiamina que el cuerpo necesita consumir. El uso de estas plantas medicinas de forma conjunta aumenta el riesgo de provocar una fuerte disminución de los niveles de Tiamina en el organismo.

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



**HIVITAL FOODS**

**Tel: (+34) 935 069 225**

**Whatsapp: (+34) 608 506 679**

**Email: [hi@hivital.com](mailto:hi@hivital.com)**