

COLACABALLO

Equisetum ramosissimum Desf.

Equisetum arvense L.

(*) Existen en realidad más de veinte especies de equisetos que comparten la mayoría de las características botánicas, aunque difieren en algunos aspectos como la altura de su tallo. La composición en principios activos y sus propiedades farmacológicas o clínicas se consideran semejantes.

NOMBRE-s VULGAR-es:

Equiseto. Hierba de plata.

FAMILIA: EQUICETACEAE

Algo de la historia de la planta:

La Cola de caballo es una de las plantas más antiguas del planeta, se cree que es anterior a la era del Terciario; está presente en restos fósiles del periodo carbonífero. Ha gozado siempre de muy buena fama; como planta medicinal ya era conocida y utilizada por Dioscórides en el siglo I de nuestra era.

Descripción

Equisetum ramosissimum

Se trata en realidad de un helecho de hasta medio metro de altura que carece de hojas y de flores; sus tallos son erectos, nudosos, y finos: unos son más cortos y terminan en una pequeña espiguilla, son los fértiles; otros son más largos, estériles, y constituyen la parte medicinal de la planta.

Origen y ecología

Procede del Mediterráneo y Norte de África. Introducida. Naturalizada. No amenazada.

Localización

Se encuentra cultivado en algunos lugares con fines medicinales. Crece además silvestre en lugares húmedos y sombríos de barrancos y nacientes de agua en las islas de: C, T, P, G.



En Agaete: En el Barranco de Guayedra, debajo de Barranco Oscuro; en el Barranco de El Valle cerca de El Vinculo.

Parte utilizada

Tallos estériles

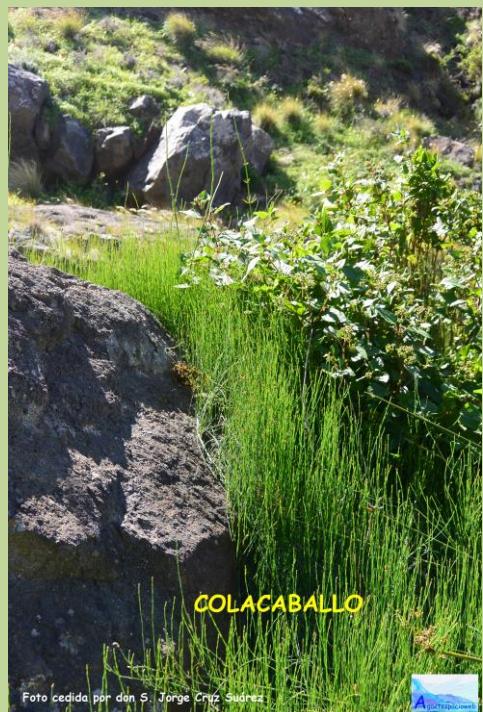
Principios activos fundamentales

- ✓ Sales minerales: ácido silícico (60-70% en sus cenizas), sales potásicas, magnésicas, aluminio, manganeso.
- ✓ Flavonoides: quer cetina
- ✓ Ácidos fenólicos
- ✓ Ácido equisético
- ✓ Saponósidos.
- ✓ Alcaloides: palustrina, nicotina

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

Las indicaciones recogidas de la medicina popular son varias y diversas: desde trastornos como la osteoporosis, la consolidación de fracturas, la anemia o la tuberculosis, por su efecto mineralizante, también para mejorar la cicatrización de heridas. Como diurético para disminuir inflamaciones o edemas, o para la eliminación de arenilla o cálculos renales, o en ayuda de dietas de adelgazamiento; incluso como antiséptico urinario para prevenir o tratar infecciones a este nivel.



- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

El elevado contenido y calidad de sus sales minerales justifican las indicaciones populares "mineralizantes" y diuréticas. Las sales silílicas le

confieren propiedades suavizantes y epitelizantes sobre la piel.

- **Derivadas de ensayos clínicos**

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Según la Comisión E del Ministerio de Salud alemán la cola de caballo estaría indicada en uso interno como diurético en casos de edemas post traumáticos y estáticos, y en caso de infecciones urinarias o presencia de cálculos. En uso externo como apoyo a la cicatrización de heridas de difícil curación.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

No tomar sin control médico durante el embarazo o la lactancia, tampoco dar a los niños ni a enfermos con edemas por enfermedades cardíacas o renales. Su uso prolongado en el tiempo puede causar inapetencia, cefaleas y alteraciones nerviosas.

Se aconseja durante la toma de cola caballo beber hasta dos litros de líquidos al día para el caso que convenga favorecer el efecto diurético.

Dosis y forma de administración

Para uso interno se realiza una decocción: 2 grs. de planta seca troceada, una cucharada de las de postre de 5 ml, para una taza de 150 ml; mantener hirviendo a fuego bajo durante 5 minutos, dejar reposar otros 5 a 10 minutos, filtrar y tomar tres tazas al día.

Para uso externo en lavados o compresas utilizar 10 grs. de planta seca para un litro de agua procediendo de la misma manera.

Ejemplos de utilización

La aplicación de compresas sobre los senos de una decocción algo más concentrada, hasta 50 a 100 gramos, según una utilización tradicional una o dos veces al día durante al menos 15 minutos cada vez, durante varias semanas; serviría para dar consistencia y elasticidad al tejido mamario, prolongando su juventud.

Esta misma concentración también sería útil en compresas, maniluvios o pediluvios para tratar las micosis de la piel o en los dedos de las manos o los pies.

Compresas de cola caballo sobre los senos:

“De siempre se ha utilizado La cola caballo y la ratonera, sobretodo picona, es la que más se utilizaba en las infecciones de la orina y de las partes de la mujer”.

D. José Santana Medina, “Pepe”:

“La hierba de manzanilla la hacian mucho pa la barriga, y el poleo pal catarro. La hierba colacaballo también la usaban”.

Testimonios de los Sabios de Agaete

Dª Celestina Hernández Jorge, “Tina”:

S. Jorge Cruz Suárez

Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria. Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias, 2007.