

Cola de Caballo

Nombre científico: *Equisetum arvense* L.

Parte utilizada: Tallos aéreos (sin esporas)

Compuesto activo	Acción farmacológica principal
Sílice (ácido silícico)	Estimula la regeneración tisular, remineralizante, fortalecimiento de tejidos
Flavonoides (quercetina, kaempferol)	Antiinflamatorios, antioxidantes
Ácido cafeico	Antibacteriano, antiinflamatorio
Ácido málico	Diurético suave
Saponinas	Aumentan la eliminación renal, efecto expectorante
Sales minerales (potasio, calcio, magnesio)	Acción remineralizante, balance electrolítico
Taninos	Astringentes, antiinflamatorios

ACCIONES TERAPÉUTICAS DESTACADAS

- **Diurética suave y drenante:** estimula eliminación de líquidos, favorece función renal sin irritación.
- **Antiinflamatoria y antioxidante:** reduce inflamación en vías urinarias y tejidos.
- **Remineralizante y regeneradora:** gracias al sílice, fortalece piel, uñas, cabello y tejido conjuntivo.
- **Astringente leve:** útil para mucosas irritadas o inflamadas.
- **Tónico vascular y cicatrizante:** mejora la circulación y la reparación de tejidos.





APLICACIÓN POR INDUSTRIA

Herbolaria clínica y suplementos alimenticios

- Tratamientos de edemas e insuficiencia venosa
- Fórmulas para apoyo renal, infecciones urinarias leves, retención de líquidos
- Apoyo en osteoartritis y fortalecimiento de huesos y articulaciones

Cosmética natural y terapéutica

- Cremas para piel flácida o con celulitis
- Productos fortalecedores de uñas y cabello
- Geles para piernas cansadas y varices leves
- Tónicos para cuero cabelludo

Veterinaria

- Apoyo en tratamientos de edema y problemas urinarios en perros y caballos
- Refuerzo de tejidos conjuntivos en animales con desgaste articular o piel sensible

PRECAUCIONES Y EFECTOS ADVERSOS

Contraindicaciones:

- Embarazo y lactancia
- Insuficiencia renal grave
- Hipersensibilidad a la planta

Efectos secundarios:

- Puede causar irritación gástrica si se toma en ayunas o en dosis elevadas
- Posible efecto diurético excesivo con uso prolongado, que puede alterar electrolitos

Referencias:

1. European Medicines Agency. Assessment report on Equisetum arvense L., herba. EMA/HMPC/145022/2013
2. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. Vol. 2. Geneva: World Health Organization, 2004.
3. Blumenthal M. The Complete German Commission E Monographs. American Botanical Council, 1998.
4. Alcaraz M., et al. "Phytochemistry and biological activity of Equisetum species." Phytotherapy Research, 2010.
5. Cañigüeral S., Vanaclocha B. Fitoterapia: Vademécum de Prescripción. Masson, 2003.
6. Wichtl M. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Medpharm Scientific Publishers, 2004

