

Cola de caballo (Equisetum arvensis)

Rosa Maria Bueso Zaera

El nombre científico de la planta llamada cola de caballo es Equisetum arvensis, y es una planta muy arcaica al igual que los helechos y los musgos, no tiene flores, ni semillas, se reproduce por esporas que llevan los tallos marrones, cortos y no ramificados que salen al principio de la primavera, luego en verano aparecen las ramas estériles verdes con nudos y ramificadas, siendo estos tallos verdes que salen posteriormente los que tienen virtudes medicinales.



Los tallos verdes tienen virtudes medicinales

Es una planta perenne y vivaz que se encuentra en los bordes de estanques y en Fortanete la podemos encontrar en el río, en la zona del puente de la Canaleta y quizá en otros lugares donde haya agua del río un poco estancada.

Su uso conocido remonta a la época griega y romana. En Europa durante los siglos XVI y XVII se usaba para curar las heridas e inflamaciones de la piel, así como las piedras de riñón.

También era utilizada para estos mismos usos en la medicina tradicional, en la India y en varias tribus de América.

Además de su uso medicinal, se utilizaba también para pulir los metales y la madera, gracias a su alto contenido en silicio y en saponinas.

Sus propiedades

Estudios recientes realizados en Alemania dicen que es útil para tratar el edema causado por un golpe, así como para tratar las infecciones e inflamaciones de las vías urinarias o de próstata, pudiendo ayudar a expulsar pequeñas piedras renales. En su uso externo, para la curación de heridas que cicatrizan mal. Otra de sus propiedades es que evita la retención de líquidos.

Se sabe que esta planta contiene alrededor de 7 % de ácido salicílico y de sílice y que por eso tienen un papel importante en la formación de tejidos conjuntivos de ahí su interés en la ayuda a la cicatrización de heridas e incluso como antidolor y antiinflamatorio por la presencia del ácido salicílico (conocido como aspirina). Las propiedades diuréticas se atribuyen a los

flavonoides y a las saponinas que pueden aumentar la producción de orina y prevenir los cálculos renales.

Otro de sus usos frecuentes es el de reforzar las uñas frágiles y el cabello cuando se rompen fácilmente, ayudando también a prevenir la pérdida de la masa ósea. Si ayuda a la curación de fracturas, es porque el silicio que contiene es un oligoelemento importante en la regeneración de los tejidos conjuntivos y en la fijación de calcio en los huesos (en casos como la osteoporosis y fracturas).

Precauciones en su uso

No se aconseja su utilización para aquellas personas alérgicas a las zanahorias y a la nicotina, ni en caso de gastritis, pues irritará más el estómago. Se aconseja tomarla antes de las comidas, así su efecto es más eficaz.

Igualmente, no se recomienda su uso durante el embarazo y la lactancia por la presencia de alcaloides, y tampoco su uso prolongado y abusivo, pues por ser diurética puede causar pérdida de potasio que tendría como consecuencia trastornos nerviosos y dolores de cabeza.

Como utilizarla

De esta planta se utilizan los tallos estériles, que se recogen en verano y se cuelgan dejándolos secar a la sombra en un lugar aireado y se toman en infusiones con un aroma parecido a la manzanilla solo que un poco más amargo y con un color más oscuro.



La infusión de cola de caballo ya preparada.

Para preparar un litro de infusión, se necesita un litro de agua y cuatro cucharadas de hojas de cola de caballo fresca o seca, aunque es mejor fresca.

Se hierve el agua, una vez hervida se añaden las hojas y se deja infusionar durante 10 minutos, luego se cuela pudiéndose tomar en frío o en caliente, también se puede combinar con jengibre si se desea cambiar el gusto.

Pero la dosis no debe superar las dos o tres tazas por día y esto preferentemente antes de las comidas.