

# COLA DE CABALLO

*Equisetum arvense L*

LINEA HERBAL  
EXTRACTO BOTÁNICO

**La cola de caballo** es una de las plantas más utilizadas en fitoterapia debido a su alto contenido en minerales, especialmente sílice, que favorece la regeneración de tejidos y la salud ósea. Sus principales efectos incluyen su acción diurética y depurativa, lo que facilita la eliminación de líquidos y toxinas, siendo útil en casos de retención de líquidos, edemas, infecciones urinarias, cálculos renales y cistitis. También actúa como un regenerador óseo y tisular gracias a su alto contenido en sílice y calcio, ayudando en la remineralización ósea, fortaleciendo huesos, uñas y cabello, y acelerando la recuperación en fracturas, osteoporosis y artritis.

Además, posee propiedades cicatrizantes y antioxidantes, favoreciendo la cicatrización de heridas, mejorando la elasticidad de la piel y combatiendo el envejecimiento celular. Su efecto tónico venoso contribuye a mejorar la circulación sanguínea, siendo útil en casos de várices y hemorroides. En el ámbito de la salud femenina, se ha utilizado tradicionalmente para reducir el sangrado menstrual abundante y mejorar la tonicidad del útero.

En términos emocionales, se relaciona con la resistencia y la estabilidad, ayudando a personas que experimentan fatiga, debilidad o falta de estructura en su vida. Al trabajar sobre los riñones puede contribuir a la depuración del miedo.

**LAS PLANTAS ACTÚAN DE FORMA LENTA PERO PROFUNDA, POR LO QUE ES CLAVE LA CONSTANCIA Y LA PACIENCIA. PRESTA ATENCIÓN A LOS CAMBIOS EN TU CUERPO SIN ESPERAR EFECTOS INMEDIATOS.**

**Indicaciones para la toma:** Si presentas alguna de las condiciones mencionadas, lo ideal es iniciar un tratamiento con la planta durante tres meses para integrar sus beneficios de manera efectiva. Realizando tomas diarias durante 28 días, seguido de un periodo de descanso de una semana. Retoma nuevamente repitiendo estos tiempos de toma y de descanso hasta completar tres meses.

# COLA DE CABALLO

*Equisetum arvense L*

LINEA HERBAL  
EXTRACTO BOTÁNICO

## FORMA DE CONSUMO

Vía oral, ya sea sublingual o diluida en medio vaso de agua o infusión.

## DOSIS DE CONSUMO

Para calcular la dosis divide tu peso en Kg entre 2 → Ese es el número de gotas diarias. *Ejemplo: Si pesas 50 kg, la dosis diaria será 25 gotas.*

## FRECUENCIA DE TOMA

Idealmente, divide la dosis en dos tomas al día (mañana y tarde). Si te resulta difícil, puedes tomarla en una única dosis en ayunas.

## MOMENTO DE LA TOMA

Consumir en ayunas o al menos **30 minutos** antes o después de las comidas.



**Consejo para un consumo adecuado:** Anota en tu calendario la fecha de inicio y los tiempos de descanso para no pasarlos por alto. Programa un recordatorio en tu celular para la toma diaria y mantén el extracto a la mano.



**Recordatorio:** La medicina de las plantas no funciona como las pastillas. Además de su química, su poder reside en la constancia y en la intención con la que la tomas. Cada planta es un botiquín lleno de propiedades. Será tu disposición interna y la consciencia con la cual la tomas, la que aportará gran ayuda al proceso. Antes de cada toma, activa las plantas con tu intención: *cuéntales por qué la tomas y qué esperas recibir de ellas. Finalmente agradece por su medicina.*



**Ingredientes:** Agua purificada, alcohol potable, *Equisetum arvense L*.



**Precauciones:** No debe ser consumida en exceso ni por períodos prolongados debido a su alto contenido de tiaminasa, que puede reducir los niveles de vitamina B1 en el cuerpo. Se desaconseja en personas con insuficiencia renal, hipertensión, problemas cardíacos o niveles bajos de potasio. No se recomienda en embarazo y lactancia sin supervisión médica. Si presentas algún síntoma adverso, suspender su consumo.



GRACIAS POR UNIRTE A NUESTRA MISIÓN DE SANAR Y NUTRIR EL CUERPO Y EL ALMA A TRAVÉS DE LA MEDICINA DE LAS PLANTAS. TU CONFIANZA ES UN REGALO PARA NOSOTROS