

# Cavalinha (Equisetum giganteum/arvense)



A Cavalinha, cujos gêneros mais usados são Equisetum giganteum ou arvense, possui baixa toxicidade, desde que utilizada nas doses adequadas. Internamente, o chá da cavalinha é empregado, recomendando-se 2 a 3 xícaras por dia. No entanto, é importante ressaltar alguns cuidados: crianças devem usar com acompanhamento pediátrico, gestantes e lactantes necessitam de supervisão médica. A planta contém tiaminase, o que pode levar à redução da vitamina B1, sendo necessário suplementar caso seu uso seja em doses altas ou por um longo período. Indivíduos com hipoglicemia ou pressão baixa devem utilizar com cautela. Quanto aos usos, a Cavalinha demonstra eficácia no controle da diabetes e como diurético, promovendo a diurese e redução da glicemia. Além disso, o extrato de cavalinha é benéfico para a osteoporose, apresentando uma redução significativa do índice da doença em três meses, e aumentando a densidade óssea.

**Nomes populares:**

## **Toxicidade**

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

## **Cuidados**

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**
- Cavalinha contém tiaminase, provando a **redução da vitamina B1.** Necessário suplementar se estiver usando em **doses altas** ou **por muito tempo.**
- Quem tem hipoglicemia ou hipotensão (pressão baixa) **deve usar com cuidado.**

## **Usos – pra que serve a Cavalinha**

### **Interno**

**Infusão:** chá (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras

por dia.

- **Diabetes, diurético:** o chá de cavalinha promove diurese e redução da glicemia.
- **Osteoporose:** uso do extrato de cavalinha em testes com animais promoveu uma redução significativa do índice de osteoporose em cerca de três meses de uso. Além disso, promoveu o aumento da densidade óssea. Alternativa: [erva-botão](#).

## Externo

- Nada conhecido

## Informações

- [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)