

ZARZAPARRILLA

Smilax aspera L. = Zarzaparrilla común. Cerrajuda

Smilax canariensis Willd. = Zarzaparrilla canaria. Zarzaparrilla sin espinas

FAMILIA: LILIACEAE

Algo de la historia de la planta:

Smilax proviene del griego y significa “hiedra espinosa”. En Europa fue una planta muy requerida hasta el siglo XVIII muy reputada como eficaz frente a la sífilis; según P. Font Quer (1979): “Cuando estuvieron de moda las zarzaparrillas del Nuevo Mundo y se consumían aquí en gran cantidad en el intento de sanar la sífilis con ella o, por lo menos para purificar la sangre, también se utilizó la planta del país para lograr los mismos efectos...Ya que no el intento de curar la sífilis, perdura el de purificar con ella la sangre, y el rizoma se usa también como sudorífico o diurético en Medicina casera”.

Descripción

Smilax aspera

Planta subarborescente, trepadora; rizomas nudosos y cortos desde donde parten raíces, de hasta 2 metros de largo y medio centímetro de grosor; tallos largos y espinosos; hojas alternas, verdes, acorazonadas, con espinas en los bordes; flores blancas, verdes, o amarillas; frutos como guisantes verdes, rojos a negruzcos.

Smilax canariensis

Se diferencia principalmente porque el tallo desde su base va perdiendo progresivamente las

espinas; asimismo las hojas carecen de espinas marginales.



Origen y ecología

Smilax aspera

Se haya diversificada en muchas especies y extendida por todas las zonas tropicales del planeta, sobretodo América del sur y central, Asia, Africa y sur de Europa. En Canarias esta especie se puede hallar naturalizada en todas las islas excepto Lanzarote. No amenazada.

Smilax canariensis

Planta endémica las Islas Canarias y Macaronesia. Protegida; incluida en Anexo II de la Orden de 1991 sobre protección de especies de la flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias. Sin embargo no se contempla esta

protección en el Catálogo de Especies Amenazadas de 2001.

Localización

Smilax aspera

En lugares elevados con vegetación de las islas: F, C, T, P, G, H.

Smilax canariensis

Escasamente en zonas marginales de monte verde: T, G, P.

En Agaete: en El Sao, El Hornillo, Tamadaba, o por los altos de Guayedra, o El Risco, en lugares poco accesibles.

Parte utilizada

Smilax aspera

Rizomas y raíces

(*) Al tratarse de una planta endémica y escasa en nuestras islas, evitaremos la recolección y utilización medicinal de *Smilax canariensis*, sobretudo, como es el caso, si tenemos otra planta como *Smilax aspera*, con más tradición de uso medicinal, mejor conocida científicamente, que se encuentra en abundancia naturalizada en nuestras islas, y que la podemos adquirir en herbolarios o farmacias.

Principios activos fundamentales

Smilax aspera

- ✓ Saponinas: zarzapogenina, esmilagenina, diosgenina, sarsaponina, parillina.
- ✓ Flavonoides: camferol, quercetina.

- ✓ Fitosteroles: beta sitosterol, estigmasterol.
- ✓ Ácidos: cafeoilsiquímico, ferúlico, siquímico.
- ✓ Taninos
- ✓ Almidón
- ✓ Resina
- ✓ Colina
- ✓ Sales minerales: potásicas y otras.



Propiedades e indicaciones terapéuticas:

▪ **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

Planta considerada entre las “depurativas de la sangre” por la medicina

tradicional canaria y de otros lugares a lo largo de la historia; por esta virtud se viene utilizando en tratamientos dermatológicos como acné, eccemas, psoriasis, se ha probado incluso con algún resultado en la lepra; también en reumatismos articulares, como antiséptica y antipruriginosa, etc..

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

Flavonoides, sales potásicas y otros principios activos le otorgan propiedades diuréticas y sudoríficas. El efecto diurético es selectivo de sustancias nitrogenadas como el ácido úrico, los cloruros y la urea.

▪ **Derivadas de ensayos clínicos**

Algunos ensayos clínicos han documentado mejoras en el apetito y la digestión, así como de la diuresis. Datos clínicos limitados indican mejorías en la psoriasis por la toma de extractos de zarzaparrilla.

(Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).

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

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente del capítulo de “Introducción y Generalidades”. Los preparados de zarzaparrilla, por la presencia de saponinas, pueden causar irritación gástrica a alguna persona.

Dosis y forma de administración

A falta de referencias bibliográficas específicas aconsejamos para una decocción la dosis estándar de 20 a 30 grs. de raíz o rizoma troceado y seco para un litro de agua. Esto equivale a una cucharada de postre de 5mls.= 2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls., para tomar 3 a 4 tazas/día. Se introduce la planta en el agua, se deja hervir a fuego bajo durante 10 a 15 mins., se apaga el fuego y se deja reposar durante otros 10 a 15 minutos; seguidamente, colar y tomar.

Ejemplos de utilización

Infusión depurativa de zarzaparrilla y otras

- Raíz y rizoma de zarzaparrilla, 25 grs.
- Tallos estériles de colacaballo, 25 grs.
- Hojas de diente de león, 25 grs.
- Hojas y sumidades de ortiga, 25 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día.

(*) Esta infusión puede ser útil en cualquier trastorno de la salud que pueda mejorar con plantas “depurativas” como: acné, psoriasis, ácido úrico, urea, colesterol alto, etc..

(*) Ya conocemos la norma general por la que cuando se utilizan raíces, tallos o cortezas de las plantas se extraen mejor los principios activos cuando hacemos en lugar de la infusión simple, una decocción a fuego bajo durante unos 5-10 mins.. En este caso la zarzaparrilla y la colocaballo, conviene no mezclarlas con el resto de plantas. Es preferible hacer en principio la decocción de estas dos y al final añadir las otras plantas, tapar, dejar reposar y filtrar.

Testimonios de los Sabios de Agaete

➤ **D. Antonio Vega Rosario, “Có”:** *“Pa el azúcar, ...y pa la circulación. Tiene la hoja finita, parece que son orejas de cabra o de baifa. La zarzaparrilla nace en peligros, hay que baja amarraos pa cogerla. Es buena pa todo, pa dolencias, pa darle fuerza a la sangre, catarros, es buena pa to. En la huerta el palomar*

hay una mata me dijo Aniseto que hay que baja amarrao pa cogerla”.

➤ **D. Honorio Dámaso Sosa:** *“La zarzaparrilla, también es muy buena, eso se cría en riscos. Antes venía uno del Hornillo, o de Barranco Hondo, venía todos los sábados, o los domingos, venía con un saco atrás vendiendo ahí por El Valle”.*

➤ **D. José Vega Rosario, “El Panadero”:** *“Mi padre se hizo pastor y andaba yo con él por los riscos de Guayedra, en Guayedra arriba, donde llaman los Joyos, donde estaba la zarzaparrilla y me dijo iba a coger un poco pa llevarsela a un médico de las Palmas que no tenía la sangre muy bien y con la zarzaparrilla se arreglaba la sangre, ...entonces el se puso debajo y yo me subí sobre de él y acerté a alcanzar un poco y se la llevó al médico allá y el médico quedó muy agradecido con él. En*

*Gáldar hablando con una
mujer que vende las
hierbas me dijo que tenía
un hijo que fué a
Guayedra arriba a buscar
la zarzaparrilla y la cogió
porque llevó especie de
un gancho en una vara,
entonces tiró de ella y se
la trajo pabajo, dice que
eso se vendía mucho, y
la vendía caro”.*

S. Jorge Cruz Suárez

*“Más de 100 Plantas Medicinales en
Medicina Popular Canaria”*

Las Palmas. Obra Social de La Caja
de Canarias. 2007.