

# 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 subarbustiva, 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, África 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*, sobretodo, 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.

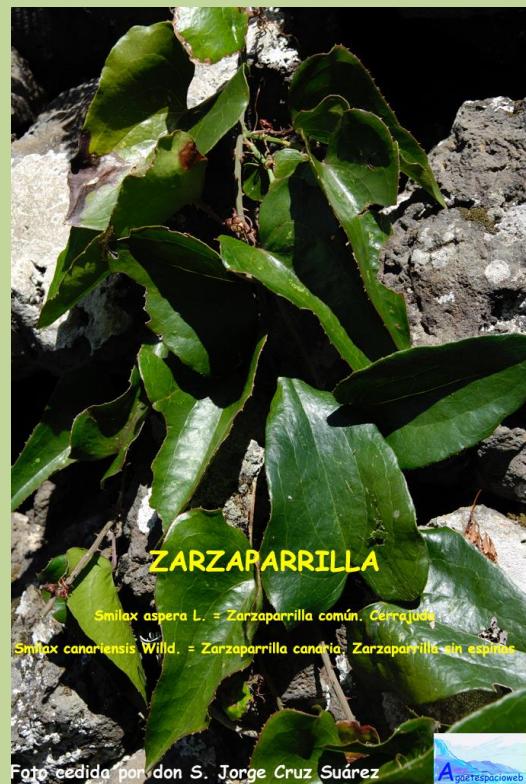
✓ Taninos

✓ 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 sudoríferas. 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 colacaballo, 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 Aqaete

➤ **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 amarao 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.