

Ilex paraguayensis - Mate Una Sperimentazione omeopatica

Questo articolo racconta il risultato di una Sperimentazione iniziata il 14 Gennaio del 2000, effettuata da un gruppo di provers alla loro prima esperienza. Abbiamo scelto di pubblicare una sintesi del lavoro perchè i risultati sono stati così sorprendenti da meravigliare per primo noi stessi. Noi crediamo che il successo sia dovuto allo scrupoloso lavoro di preparazione, perciò quello che segue può essere d'aiuto ad altri gruppi di sperimentazione per migliorare i loro risultati.

Studiando accuratamente le vecchie e le recenti sperimentazioni abbiamo rilevato che, anche nelle migliori, i sintomi più significativi sono forniti da pochi provers, se non da uno solo. Inoltre, spesso la descrizione di ogni sintomo non è sufficientemente precisa, ma risulta generica, prolissa o non significativa. Mantenendo intatti i principi che regolano la sperimentazione, siamo convinti che la qualità del risultato può essere molto migliorata curando con particolare attenzione la preparazione di ogni singolo prover e la selezione di un ristrettissimo gruppo molto affiatato.

Con queste idee abbiamo selezionato un gruppo di aspiranti provers sinceramente desiderosi di iniziare l'avventura sperimentale ed abbiamo lavorato intensamente su ognuno di loro per farlo diventare un prover efficace. Alcuni di loro erano già in terapia per problemi di vario tipo. La terapia è continuata, ma con degli ulteriori accorgimenti. Abbiamo scelto di non comunicare il nome del rimedio prescritto per evitare ogni possibile contaminazione dei sintomi ed abbiamo richiesto ad ognuno una costante ed attenta autosservazione, con la trascrizione di ogni sintomo, seguendone nel tempo lo sviluppo.

Ciò ha avuto un grande valore didattico, in quanto l'aspirante prover ha imparato a conoscere i suoi sintomi, a scriverli – cosa molto difficile – ed a seguirne la variazione nel tempo. Ogni sintomo veniva di volta in volta studiato con il coordinatore e quasi sempre precisato e completato.

Molto spesso, soprattutto dopo le prime prescrizioni, abbiamo riscontrato vistose lacune nella raccolta dei sintomi, nella loro corretta scrittura o, addirittura, abbiamo rilevato che sintomi molto importanti erano stati completamente ignorati. Paradossalmente proprio i sintomi più significativi erano spesso reputati poco importanti, a vantaggio di sintomi poco significativi, che erano descritti con estrema pignoleria.

Questo lavoro è durato dei mesi. La regola era non avere nessuna fretta, la sperimentazione vera e propria sarebbe iniziata solo e se fossimo riusciti a formare un gruppo veramente ben preparato. Questo rifiuto di un obiettivo rigido ci ha dato molta leggerezza e ci ha permesso di lavorare con una grande apertura mentale. Insomma, volevamo un risultato significativo o avremmo preferito non avere nulla.

E' stato un lavoro lungo e faticoso, infatti, è molto difficile eliminare i difetti e le cattive abitudini di ognuno. C'è chi era troppo sintetico, chi troppo prolisso, chi interpretava psicologicamente le sue sensazioni, chi si scoraggiava pensando che nulla di ciò che sentiva fosse importante, chi si entusiasmava e sentiva troppo... e via di seguito.

Terminato questo periodo abbiamo lavorato per formare un gruppo omogeneo, i cui partecipanti avessero un'unione di intenti ed un vero e proprio spirito in comune – "As if one person" secondo Jeremy Sherr -. Ciò si è svolto in cinque incontri precedenti la sperimentazione, in cui abbiamo favorito una selezione naturale, anche con stratagemmi. L'idea alla base era che il gruppo "si doveva formare da solo", senza nessuna forzatura, anche a rischio di vedere annullata la sperimentazione per graduale scomparsa degli sperimentatori. Abbiamo concordato appuntamenti 15 giorni prima di ogni incontro, senza mai ricordare ad ognuno di essere presente, senza mai preoccuparci dei problemi quotidiani di ognuno. A questa fase siamo arrivati in sei, compreso il coordinatore, uno dei quali ha rinunciato poi a partecipare al primo incontro. Gli altri sono stati sempre presenti, nonostante le incombenze della loro vita quotidiana. Ricordiamo che non stiamo parlando di studenti, ma di adulti, con una vita familiare assai complessa.

L'argomento di ogni incontro era la sperimentazione, ma mantenevamo una certa libertà, lasciando spazio affinché ogni prover manifestasse le sue idee. Per esempio si indagava il motivo per cui ognuno si stava lanciando nell'avventura. Fra i componenti del gruppo si instaurò molto presto una buona comunicazione, al di là delle nostre aspettative.

Spontaneamente il gruppo si è concentrato sui sogni, dando da subito un'importanza notevole agli avvenimenti onirici. Da notare che da questo periodo in poi ogni prover ha dichiarato di aver ricordato i sogni in modo eccezionale rispetto al suo solito e di aver fatto sogni particolari, strani, talvolta affascinanti.

Per esempio il Prover D:

Ho fatto un sogno in cui il prover E era all'Istituto di xxxx e stava frequentando un corso troppo costoso.

In effetti il Prover E era a quell'istituto, ad insaputa di D. Per ciò che riguarda il corso troppo costoso abbiamo ipotizzato che fosse riferito alla proposta di E di assumere la potenza MK per l'esperimento, reputata da tutti eccessiva.

Nell'ultimo incontro il Prover A ci racconta questo sogno:

Eravamo su un'astronave, quattro uomini ed una donna, in viaggio verso un pianeta sconosciuto, alla ricerca di vita animale. La donna era assai poco vestita. Sul pianeta troviamo piante e fiori, ma non vita animale.

In effetti il gruppo di sperimentatori era composto da quattro uomini ed una donna e la sostanza da sperimentare – lo abbiamo saputo dopo - apparteneva al regno vegetale.

Dopo circa tre mesi abbiamo deciso insieme che la sperimentazione poteva iniziare, eravamo tutti veramente pronti, anzi, non riuscivamo più ad attendere. Decidemmo di iniziare di Venerdì per cui avremmo avuto i due giorni seguenti di libertà per meglio osservare gli avvenimenti.

La sostanza l'ha scelta uno degli sperimentatori ed abbiamo deciso che i suoi sintomi li avremmo registrati con riserva. Né il coordinatore, né gli altri tre provers avevano idea di che cosa si trattasse. Abbiamo deciso di usare la 200K in gocce, sei somministrazioni a distanza di sei ore circa, sospendendo se si fosse evidenziato qualche sintomo. Come prima esperienza abbiamo deciso di sospendere la sperimentazione dopo 60 giorni, pur consapevoli che i sintomi potevano rimanere molto più a lungo nel tempo. Temevamo che nel gruppo subentrasse stanchezza o difficoltà pratiche.

I provers avevano il divieto assoluto di comunicare fra loro in ogni modo.

Il coordinatore vedeva ognuno di loro ogni 4/5 giorni, lo sentiva telefonicamente e comunicava via e-mail.

I sintomi prodotti sono stati molto numerosi, peculiari e caratteristici, riguardanti sia la sfera mentale, che fisica che i sogni.

Ecco alcune dichiarazioni degli sperimentatori dopo circa 60 giorni:

Prover A:

E' paradossale, ma il Proving mi ha fatto stare meglio. Sto decisamente meglio, sono più contento, più equilibrato, ho come un'attenzione maggiore alla vita, alle persone. Mi sono sentito come riequilibrato.

In realtà, nel periodo successivo a questa dichiarazione il Prover ha dovuto sperimentare una sintomatologia organica seria e due incidenti con la moto.

Prover E:

Ad un certo punto ho pensato che non me la sentivo di andare avanti. Ho avuto dubbi sulla capacità di sostenere l'esperienza.

Pochi giorni dopo il Prover, 40 anni, è ammalato di un morbilli molto grave.

Prover D:

Ho avuto tre giorni terribili, come una discesa agli inferi, tanto che volevo smettere il proving. Mi è sembrato di aver contattato parti mie molto profonde, antiche, ho dovuto guardarle in faccia con grandissima sofferenza. Come se fossi scesa negli abissi e poi risalita. Poi, con un atto di volontà, c'è stato un cambiamento notevole, in meglio. Rimane una maggiore profondità. Ho capito meglio delle cose mie. Come se avessi avuto accesso a contattare parti di cui avevo paura. Ora ho una maggiore consapevolezza ed un maggiore equilibrio.

Prover C:

La sperimentazione ha avuto su di me un'azione centrifuga, sia a livello psichico che fisico. A livello fisico sono avvenuti molti cambiamenti, c'è stata una vera rivoluzione. Credo ci sia stata anche qualche parziale guarigione. Anche mia moglie ha affermato che la Sperimentazione mi ha fatto bene.

ILEX PARAGUAIENSIS - MATE

Famiglia: Aquifoliaceae

Genere: Ilex

Specie: Paraguaiensis

Nomi comuni: Yerba Mate, Mate, Erva Mate, Paraguay Cayi, Paraguay Tea, South American Holly

Proprietà/Azioni: Alteranti del SNC, analettiche, antiossidanti, aperitive, astringenti, depurative, diuretiche, glicogenolitiche, immunostimolanti, lipolitiche, purgative, stimolanti, stomachiche, diaforetiche, toniche.

Fitochimica: 2,5-xilenolo, 4-acidooxolaurico, 5-o-acidocaffeolquinico, alfa-amirina, ceneri, beta-amirina, acido butirrico, caffeina, caffetannini, acido clorogenico, clorofilla, colina, fibre, inositolo, acido isobutirrico, acido isocaproico, acido isovalerianico, acido neoclorogenico, acido nicotinico, azoto, acido pantotenico, proteine, piridossina, resine, acido resinico, riboflavina, rutina, acido stearico, tannini, teobromina, teofillina, trigonellina, acido ursolico, vaniglia.

Yerba Mate è un albero sempreverde di altezza media - da 4 a 8 metri - largamente coltivato, nativo del Paraguay, del Brasile, e di altre nazioni sudamericane. Fa parte della famiglia degli agrifogli (Holly), con le sue tipiche foglie coriacee. Allo stato selvaggio il mate cresce vicino ai ruscelli. I fiori bianchi producono piccole bacche rosse, nere o gialle, ma sono le foglie di Ilex che vengono usate come medicina e come tè naturale e rinfrescante in tutto il Sudamerica. E' una pianta nativa, con un'aroma molto distinto e un gusto inconfondibile, attenuati nelle coltivazioni intensive, necessarie per far fronte all'immensa richiesta di consumo.

In Sudamerica è considerata una bevanda nazionale e in Europa viene chiamata "l'oro verde degli Indios". In Brasile e Paraguay, le due nazioni leader nell'esportazione, un po' della produzione viene ancora da aree selvagge, in gran parte da umide depressioni ai piedi delle colline.

E' possibile per un albero allo stato nativo produrre annualmente da 65 a 85 libbre di foglie secche (1 libbra = circa 1/2 kg.). Durante la raccolta, i contadini chiamati *tarrafeiros* o *yebateros* viaggiano nel cuore della giungla alla ricerca di un gruppo di alberi, la *mancha*. Il raccolto si svolge tra maggio e ottobre, quando l'albero è pieno di foglie, e le foglie vengono prese da uno stesso albero solo ogni terzo anno, per proteggerlo dai raccolti successivi.

La Yerba Mate è il soggetto di una monografia tedesca che lista tutti i suoi usi, contro la fatica fisica e mentale, e gli " effetti analettici, diuretici, inotropi e cronotropi positivi, glicogeno e lipolitici ". E' stata utilizzata in medicina come diuretico, tonico, e stimolante del sistema nervoso centrale. Un altro uso tradizionale è quello di depurativo, per stimolare l'escrezione di tossine di scarto. L'erborista Daniel Mowrey considera Yerba Mate " un tonico globale", anche in quantità abbondanti, " e tende a equilibrare molti apparati del corpo senza sovrastimolarne alcuno". L'effetto tonico del Mate sull'organismo aiuta a regolare il sonno e a ridurre la fatica. E' usato per ridurre l'appetito, rinvigorire il corpo, e tonificare i muscoli.

In Europa il Mate è usato per ridurre il peso, " essendo un farmaco ideale, che fa calare di peso in modo naturale e senza lo stress della fame e della sete ".

Il dr. James Balch, MD, raccomanda Yerba Mate per l'artrite, la cefalea, le emorroidi, la ritenzione di liquidi, l'obesità, l'affaticamento, lo stress, la stipsi, le allergie e la rinite allergica, " perché pulisce il sangue, tonifica il sistema nervoso, stimola la mente, ritarda l'invecchiamento, controlla l'appetito, stimola la produzione di cortisone, e si dice che abbia la capacità di rafforzare i poteri curativi di altre erbe ".

Le ricerche sui principi attivi del Mate videro la luce a metà degli anni '70 fino alla metà degli '80. La miscela chimica primaria è costituita dallo 0,3 - 2 % di caffeina, teobromina, teofillina, saponine, e il 10 % di acido clorogenico.

Sono stati rinvenuti nel Mate anche steroli, che assomigliano all'ergosterolo e al colesterolo. Inoltre esso è anche una ricca fonte di minerali, e sono stati trovati nelle foglie ben 15 aminoacidi.

Potenzialmente il mate è un agente antidiabetico, riducendo l'iperfagia e la polidipsia.

Le proprietà antiossidanti, dimostrate chiaramente da due studi clinici, sono un'altra qualità di queste foglie. L'interesse clinico più recente riguarda gli studi su un gruppo ben noto di saponine, isolate dai ricercatori sempre nelle foglie di Mate. Le saponine sono un gruppo fitochimico dalle importanti caratteristiche farmacologiche, incluse quelle di stimolanti del sistema immunitario.

ALTRE INDICAZIONI DEL DR MOWREY

In aggiunta ai normali agenti nutrienti, il Mate contiene anche una sostanza che fa parte di un gruppo molto specializzato: le xantine. Nonostante solo poche xantine siano presenti nel Mate, queste hanno fortemente polarizzato l'attenzione degli studiosi. La principale xantina presente nel Mate è stata chiamata mateina. Nel Mate, come detto, vi sono xantine poco desiderabili, come la caffeina, altre come la teofillina e teobromina, con caratteristiche d'azione specifiche e un buon numero di effetti collaterali. Nonostante la natura chimica delle xantine sia simile, ciascuna ha caratteristiche sue proprie. Ricercatori tedeschi di Amburgo (Free Hygienic Institute) conclusero che nonostante vi sia caffeina nel Mate, la quantità è talmente scarsa che ci vorrebbero 100 bustine di tè di Mate in una tazza di acqua da circa 100 gr. per essere paragonate all'effetto della caffeina contenuta in una singola tazza da 100 gr. di caffè ordinario. E' facile perciò dedurre che il principio attivo della Yerba Mate non è nella caffeina!

Vi è una sola caratteristica che sembra essere condivisa da tutte le xantine: il rilassamento della muscolatura liscia. E' proprio a causa di questa azione che, con l'eccezione del caffè - in cui gli effetti rilassanti vengono diminuiti a causa di altri effetti collaterali - le xantine sono considerate broncodilatatori di grande efficacia clinica, e quindi utili nel trattamento dell'asma. La mateina sembra possedere le migliori qualità presenti nella classe delle xantine. Per esempio, come altre xantine, è in grado di stimolare il sistema nervoso centrale, ma a differenza di tutte le altre non rende dipendenti, obbligando cioè ad un uso giornaliero. Inoltre, a differenza della caffeina, induce, non aggrava, il sonno. E' un leggero diuretico, come molte xantine. Rilascia i vasi sanguigni periferici, perciò riduce la pressione arteriosa. Incrementa le performances psicomotorie senza il tipico effetto secondario di tipo depressivo proprio delle xantine. Il professor Horacio Conesa, della University of Medical School di Buenos Aires sostiene che " non sembra esservi nessuna controindicazione medica all'ingestione del Mate ". Studi clinici sembrano dimostrare che persino individui con accertata ipersensibilità alla caffeina possano bere il Mate senza reazioni avverse.

PROPRIETA' GASTROINTESTINALI

Forse questa è la principale parte dell'organismo a trarre beneficio dall'uso del Mate. Gli effetti riportati in letteratura variano da un immediato miglioramento della digestione all'abilità di riparare tessuti gastroenterici danneggiati o malati. Anche la stitichezza, sia acuta che cronica, può essere facilmente risolta usando il Mate. Sembra che la sua azione sia dovuta ad un ammorbidimento della massa fecale, ma anche stimolando la normale peristalsi.

EFFETTI SUL SISTEMA NERVOSO

Più di qualunque alcaloide xantinico, il Mate ha la capacità di incrementare la lucidità mentale e l'acutezza percettiva senza alcun effetto collaterale, tipo nervosismo o agitazione. Sembrerebbe agire come tonico, stimolando il sistema nervoso se depresso o sedandolo se ipereccitato.

Miglioramento nell'umore è stato notato, specialmente in casi di depressione, bevendo il tè. Probabilmente questo è un risultato indiretto, dovuto alla stimolazione energetica. Uno degli aspetti veramente notevoli del Mate è che non interferisce con i cicli sonno - veglia. Infatti ha la tendenza a bilanciarli, inducendo una maggior quantità di sonno REM dove necessario, o aumentando la durata dello stato di sonno delta, cioè il sonno profondo.

EFFETTI CARDIOVASCOLARI

Yerba Mate ha dimostrato di aumentare l'apporto di ossigeno al muscolo cardiaco, specialmente in momenti di stress o di esercizio fisico.

I suoi effetti metabolici sembrano includere la sua capacità di mantenere la glicolisi aerobia (distruzione dei carboidrati) durante l'esercizio fisico per periodi più lunghi del normale. A ciò consegue un aumento del numero di calorie bruciate, un aumento dell'efficienza del cuore, e un ritardo nella glicolisi anaerobia e quindi nella formazione di acido lattico durante l'esercizio.

Notizie sul Mate come ipotensivo non sono infrequenti.

EFFETTI SUL SISTEMA IMMUNITARIO

Sembra stimolare la resistenza naturale alle malattie. Questo può manifestarsi con un effetto nutrizionale e rinvigorente la persona ammalata. Talvolta riesce ad accelerare drammaticamente i tempi di guarigione. Gli esatti meccanismi d'azione a tal riguardo sono ancora oggetto di ricerche.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il Mate è spesso usato come cibo primario, talvolta in ambienti particolarmente poveri può persino sostituire il pane o le verdure. Elimina molto rapidamente le sensazioni di fame, e dà l'impressione di avere consumato un pasto completo.

Osservatori dei Peace Corps hanno riportato casi in cui vasti gruppi di popolazioni native rimanevano in buono stato di salute per periodi di fame e carestia anche molto lunghi, pur mangiando pochissimo cibo. Come facevano? Bevendo abbondanti quantità giornaliere di Mate. Molti nativi avevano questa dieta praticamente per tutta la vita, e spesso arrivavano ai 100 anni e oltre. Alcuni governi sudamericani adottano tuttora la pratica di incoraggiare le mamme, specialmente nelle regioni più povere, a usare la Yerba Mate nella dieta dei figli in età scolare.

UNA LEGGENDA DEGLI INDIOS GUARANI'

Si narra di un'antica leggenda degli indiani Guarani che ricorda le loro stesse origini nelle foreste del Paraguay. Secondo questa leggenda, i loro antenati in tempi arcaici attraversarono un vasto oceano per radicarsi in territorio americano. Trovarono la nuova terra meravigliosa, ma piena di pericoli; con immensi sforzi e diligenza conquistarono il territorio e diedero inizio a una nuova civiltà.

Le tribù Guarani lavoravano la terra e divennero degli ottimi artigiani. Si aspettavano la venuta di un dio, alto, di carnagione chiara, gli occhi azzurri e la barba, di nome Pa' i Shume, che, secondo la leggenda, sarebbe disceso dal cielo per esprimere il suo compiacimento verso il popolo Guarani. Portò inoltre conoscenze religiose e l'apprendimento di certe tecniche di agricoltura per il lavoro giornaliero, ma soprattutto per tempi di carestia e fame. Cosa primaria, rivelò loro segrete conoscenze mediche e insegnò le proprietà curative delle piante native. Uno dei segreti più importanti fu come raccogliere e preparare le foglie dell'albero del Mate. Il tè di Mate era già conosciuto come un grande aiuto per la salute, la vitalità e longevità.

Successe che la tribù ripulì una parte della foresta, piantò grano e manioca, ma dopo qualche anno fu costretta ad emigrare perché il suolo si era completamente inaridito.

Ma un vecchio decise invece di non muoversi più e restare dov'era. La più giovane delle sue figlie, la bellissima Jary, aveva il cuore diviso a metà: seguire gli altri giovani della tribù, o aiutare il vecchio padre fino al suo ultimo giorno di vita. Nonostante le richieste dei suoi amici, Jary decise di restare col padre.

Questo gesto d'amore meritava un premio. Un giorno uno sconosciuto, uno sciamano, arrivò alla fattoria e chiese alla ragazza cosa volesse per sentirsi felice. La ragazza non chiese nulla. Ma il vecchio padre disse: "Vorrei delle nuove forze per tirare avanti e portare Jary dagli altri ragazzi della tribù".

Lo sciamano diede allora al vecchio una pianta verdissima, e gli disse di piantarla, di raccoglierne le foglie, seccarle sul fuoco, macinarle, metterne i pezzi in una zucca vuota, aggiungere acqua fredda o calda, e bere questa infusione. " In questa nuova bevanda troverai sempre un amico salutare, anche nelle ore più tristi di solitudine".

Ciò detto, se ne andò.

Questa è la nascita del Chimarrao per il Brasile, chiamato Yerba Mate per Argentina, Paraguay e Uruguay.

Bevendo quel succo verde il vecchio ritrovò ben presto le forze, e fu in grado di riprendere il cammino e finalmente riunirsi ai suoi congiunti. Padre e figlia vennero accolti con grandi feste. E tutta la tribù prese l'abitudine di bere quell'erba verde, dolce e amara, che infondeva forza e coraggio, e ridava speranza nei momenti di buia solitudine.

Il Mate divenne l'ingrediente più comune nelle terapie familiari dei Guarani, e così fino ai giorni nostri. Nell'uso ordinario, oggi, in Argentina e Paraguay, il tè di Mate si prepara dalle foglie immerse in acqua bollente.

Ma a proposito di questo riportiamo brani da un'intervista fatta a Valeria, una giovane donna argentina, abituale consumatrice di Mate.

L'intervista è avvenuta due mesi prima di iniziare il proving omeopatico di *Ilex paraguayensis*.

UNA CONVERSAZIONE SUL MATE

...la quantità che se ne beve in Paraguay è enorme, più di un litro, e in Uruguay vivono letteralmente col Mate in mano...si vede la gente che va in bicicletta col thermos e lo bevono mentre guidano, ma anche al lavoro, in spiaggia... Anche in Argentina si beve molto, ma non si porta in strada.

Ci dà una sensazione che unisce la gente, perché si passa da una persona all'altra. Quello che mette l'acqua nel Mate si chiama *sebadòr*, infatti si dice "*sebàr el mate*". Se invito gente a casa e si fa un Mate, inizio a *sebàr* io, poi lo bevo per prima... questa non è una maleducazione. Spesso il primo sorso si sputa; in campagna gli indios sputano per terra, in casa no, perciò spesso si beve anche il primo sorso. Dopo lo bevono anche gli altri, ma chi lo riceve non deve dire grazie, altrimenti vuol dire che non ne vuole più.

D: Ma come si prepara esattamente?

R: Credo ci siano diversi modi, alcuni ormai sono leggende... è un rituale.

Se la zucca è nuova, devi curarla. Quando metti l'erba, la quantità iniziale è circa metà. Poi aggiungi acqua, calda ma non bollente, lasci lì un paio di giorni, e butti tutto, perché ovviamente non puoi berlo. Questo serve per trattare la zucca.

Quando invece prepari il Mate, metti un po' di erba, non troppa perché con l'acqua si gonfia : un po' meno di metà. Metti la mano a coprire il foro della zucca e scuoti per un po'. Dopo dà dei piccoli colpi con la mano per fare andare l'erba da una parte, fai come una piccola montagna da un lato.

L'acqua la scaldiamo in uno speciale bollitore, la *pava*. Per istinto noi sappiamo quando l'acqua è pronta. Diciamo che deve essere calda ma non deve iniziare a bollire. E' un attimo prima. L'acqua si versa dall'alto e fa un suono particolare. Si deve versare nella zucca non nella parte dove l'erba fa la montagnina, ma in quella più bassa, così si alzerà fino al bordo. La zona con l'acqua farà un po' di schiuma, così il Mate viene più buono.

Lì metti la *bombilla* (una canna di metallo, spesso lavorata a mano, che serve a filtrare ma anche a sorseggiare il Mate) e non devi girarla né muoverla. Continui a versare l'acqua così si bagnerà anche la parte della zucca rimasta fino a questo punto secca. Se sbagli e non lasci una parte della zucca secca all'inizio, si dice che si è lavato il Mate, e si perde subito il sapore.

I primi mate sono forti, e in generale quando si è usato per un po' buttiamo via e ricominciamo mettendo altra erba.

Il sapore è strano e forte, specie per chi non è abituato, per noi no.

D. Come descriveresti il gusto?

R: Il Mate si beve senza zucchero, ma molta gente lo aggiunge, perché non ce la fa... il sapore è potente e amaro, ma non sgradevole, almeno per me... è vivificante. E' una cosa che si beve specialmente quando c'è gente, quindi lo passi da uno all'altro, come la pipa della pace degli Indios, anche se quando lo bevi non pensi a quello...

Dà calore, unisce il gruppo, e non hai bisogno d'altro. Quando lo bevi non hai bisogno di mangiare, già il Mate può riempire il vuoto di stomaco, è sufficiente.

In Europa si fa molta pubblicità al fatto che il Mate toglie l'appetito. Io non saprei... comunque non me ne accorgo. Certo che i *gauchos* erano molto poveri, e spesso non mangiavano, e bevendo Mate erano comunque molto forti. Ci sono molte vitamine e sali minerali, queste ti tengono su...

D: I *gauchos* chi sono esattamente?

R: Non so se esistono ancora, ma erano i cowboys dell'Argentina...sempre in giro, senza fissa dimora, qualche volta anche un po' delinquenti. Ma generalmente delle brave persone, che vivevano sempre col Mate in mano, che scaldavano sul fuoco.

D: Invece gli indios Guarani di cui parlavi all'inizio?

R: I Guarani sono gli indios del Paraguay e della parte dell'Argentina che confina col Paraguay, e che si chiama Mesopotamia, perché è circondata da fiumi; è dove hanno girato il film "Mission", infatti quell'area si chiama "Misiones", si riferisce ai gesuiti naturalmente. I Guarani sono presenti anche in Brasile.

Hanno la frangetta, esistono tuttora.

Le loro caratteristiche generali erano di essere pacifici e spesso musicisti. Quando arrivarono i gesuiti impararono rapidamente a suonare il violino.

Se posso dirti qualcosa di personale sul mate, beh...quando penso al mate è come pensare alla casa, al caldo, a una protezione e un conforto, con questo sapore caldo. Molte volte appena arrivata a casa devo cominciare a pensare a tantissime cose...ecco, un Mate! Mi tranquillizza ma allo stesso tempo mi tira su. Ma ne uso poco, perché se esagero, anche di poco, vado un po' fuori di testa, le preoccupazioni si ingrandiscono. Perciò ne bevo solo uno.

Il Mate è come un premio, almeno a chi piace, forse a chi non piace fa fare un'esperienza orrenda...

D: Quando me l'hai fatto assaggiare per me il gusto era veramente troppo amaro...forse era appena all'inizio...

R: Sì, devi farne quattro o cinque e allora comincia a essere buono.

Forse è una droga, anche, perché in Argentina chi beve Mate lo fa per tutta la vita e anche se ti manca tutto, il Mate ci sarà sempre...

Poi si fa anche il mate *cocido* e si fa un'infusione più leggera e bevibile, per esempio per i bambini, aggiungendo anche il latte. E' molto buono.

D: La diffusione del mate in Argentina qual è?

R: E' ovunque. Forse di più nella zona guaranítica, come ti dicevo prima, ma anche nella pampa. Forse nelle zone di montagna non bevono mate, o poco.

A Buenos Aires, che è in pianura, se ne beve molto.

Devo dire che gli europei, non abituati, qualche volta dopo il primo mate camminano per tutta la notte...e diventano iperattivi. E quelli già iperattivi dopo il mate volano...

D: Tu di altri usi di tipo, diciamo, non domestico, cosa sai?

R: Dicono che fa bene per dimagrire perché è un buon diuretico e toglie un po' la fame. Poi credo che sia un po' pesante per il fegato, lo sento in me questo...

Rifiuto il Mate quando non sto bene con il fegato.

Credo che faccia anche bene per la stitichezza.

D: Un uso indigeno pensi che esista? Voglio dire tradizionale, prima che la bevanda diventasse così popolare...

R: Beh, io ho saputo che si usava nelle riunioni importanti, o prima di eventi importanti...Bere Mate dà forza e protezione. Protettivo direi non nel senso materno, come piuttosto avere una buona armatura; stai per fare qualcosa di difficile, e il Mate t'aiuta.

Non un'armatura di guerra, forse è solo un sentirti più sicuro...

D: Mi viene in mente qualche cosa di maschile o mascolino da quanto dici...

R: Non l'ho mai pensato in questi termini...certo il sapore del Mate non è per niente femminile...può darsi...una protezione materna effettivamente la vedo più di lunga durata, questa è rapida. Lo bevi e semmai ti serve devi riprepararlo.

Una cosa interessante in rapporto a questo che stai dicendo è molto personale...quando bevo Mate cambia un po' la mia percezione del corpo...non che divento più mascolina, ma fisicamente mi sento come più longilinea. Strano, no? Forse è perché comunque tendo a mangiare di meno. Mi sento più agile e con più fibre, anche...la mente è più pulita, più pratica, e posso fare più cose...perciò ci sono periodi che ho più bisogno di mate che altri...devo sapere che in casa ne ho...

TEMI E CARATTERISTICHE FONDAMENTALI

Verranno presi in considerazione, data la natura comunque riassuntiva di questo studio su *Ilex paraguayensis*, soltanto tematiche certe, legate a sintomi ripetuti in più sperimentatori, o magari comparse solo in uno sperimentare con caratteristiche del tutto inedite, sia sul piano emotivo-mentale, che fisico.

MENTALI

BENESSERE PSICOFISICO

- " Giornata frenetica per la grande mole di lavoro. Tuttavia mi sento bene " (C)
- " Giornata tranquilla e di benessere psicofisico " (C)
- " Nel pomeriggio verso le 5:00 benessere fisico e psichico dopo un breve sonno " (A)

RITMO, MUSICA, MOVIMENTO

- " Sensazione che questo rimedio abbia a che fare con il movimento..." (D)
- " Bisogno quasi irresistibile di ballare se ascolto musica " (D)
- " Sorprendente desiderio di ascoltare musica ritmica, anche ad alto volume, durante il lavoro " (E)

AGILITA' MENTALE, INTUIZIONE

- " Molta agilità mentale, intuizioni e molto entusiasmo " (E)
- " ...ci sono molti pensieri che vanno a grande velocità." (E)
- " Estrema velocità dei pensieri nella mente. Connessioni fra cose anche molto lontane. Sensazione di molta lucidità, nonostante questa iperideazione. " (E)
- " Sto vedendo un film con alcuni amici e faccio un commento con L. su alcuni aspetti del film. Lei è molto colpita, come se avessi avuto alcune ottime intuizioni rispetto ad alcuni personaggi ed eventi. " (Sogno E)

CONDIVISIONE, CONTATTO CON GLI ALTRI >, CAMERATISMO, PARTECIPAZIONE

- " Bisogno di contatto con gli altri. " (D)
- " Ho un pensiero : tutto è legato a tutto; come esseri umani siamo veramente tutti uniti. " (E)
- " Miglioro immediatamente col contatto con gli altri." (E)
- " Ci sono tre medici - uno sono io - che si incontrano per la prima volta, presentati da qualcuno. C'è immediato cameratismo e complicità. " (Sogno E)
- " Un gruppo di amici, forse giovani universitari, tutti uomini, uno dei quali si vanta di una sua conquista sessuale. L'atmosfera è molto machista. Osservo la scena con partecipazione e cameratismo." (Sogno E)

IRASCIBILIE, SCONTROSO

- " Mi accendo facilmente, di fronte alla contraddizione ricevuta o alle stupidaggini dette o fatte dagli altri ". (D)
- " Rabbia, ira verso chi non mi capisce " (D)
- " Querula, critica, assillante" (D)
- " Bestemmio da solo in automobile " (E)
- " Mi sento molto scontroso e poco disponibile, sicuramente ho più piacere a stare da solo che in compagnia" (E)

STANCHEZZA, TORPORE MENTALE, VUOTO

- " Senso di torpore nell'attenzione, come se fossi meno presente " (E)
- " Torpore mentale, i pensieri sono lenti, molti sbadigli. Sonnolenza continua. " (E)
- " Sensazione come se parte del cervello non funzionasse " (E)
- " Gran stanchezza per tutto il giorno, già al risveglio. Un torpore che è durato tutto il giorno , e che alle 22:00 mi rende letteralmente esausto. " (E)
- " Sensazione di vuoto nella testa; in certi momenti ho la sensazione di avere la testa imbottita di cotone " (E)

DISTANTE, DISTACCATO, FREDDO

- " Non ho nulla da dire " (E)
- " Pallido, freddo, distante " (nota del supervisore rispetto al prover E)

" Poco partecipe, distante e distaccato, poco interessato a ciò che accade agli altri e al mondo " (E - durante un colloquio di supervisione)

PAURA DELLA MORTE IMPROVVISA

" Al mattino dopo alzato fastidio e tristezza al pensiero di dover morire e non sopravvivere per vedere tante altre cose. " (A)

" Prima di addormentarmi per una siesta , mi ritrovo con pensieri di morte improvvisa per arresto cardiaco. Penso che si può veramente morire all'improvviso, senza disturbi apparenti... in completa solitudine. " (E)

" Siesta pomeridiana, durante la quale ho frequenti risvegli. In questi momenti di dormiveglia un pensiero: ora potrei morire e scomparire per sempre... e dove finirò ? " (E)

" Prima di addormentarmi mi prende una paura irrazionale della morte improvvisa nel sonno per ictus. E' una cosa assai penosa." (E)

" Prima di addormentarmi paura di chiudere gli occhi e non riaprirli più." (E)

SOGNI:

I sogni si sono rivelati un aspetto determinante del proving. Astenendoci da un commento vengono qui elencati i sogni più significativi per i proverbs, più strani, rari e peculiari, o, ancora una volta, più frequenti e ripetuti.

Per motivi di spazio spesso i sogni sono stati " tagliati ". Si rimanda alla lettura del proving integrale.

AMICIZIA

" Un vecchio amico di gioventù nella cui casa c'erano i suoi... " (A)

" ... Con me c'è un vecchio dal volto incartapecorito; poi scopro che era quello di un mio vecchio amico, che non vedo da più di 20 anni..." (C)

" Sto vedendo un film con alcuni amici..." (E)

" Il personaggio principale è XXX, un amico di scuola ormai perso di vista da almeno 15 anni... Eravamo amici strettissimi. Nel sogno ci abbracciamo a lungo... " (E)

" Un gruppo di amici, forse giovani universitari,..." (E)

" Sono in Africa da un amico, che ci vive nella realtà. Lo vedo a casa sua..." (E)

" Riconosco un amico dei tempi d'Università, perso di vista da parecchio, seduto a un tavolo..." (E)

" Incontro al mare un'amica dopo molti anni. " (E)

" Il ritorno di un vecchio compagno di liceo in classe, e nella classe ci sono anch'io. " (E)

" Un'amica, insieme a un'altra amica, su un palcoscenico..." (E)

PADRI, MADRI, PARENTI, FIGLI, FAMIGLIE

" ...un vecchio simpatico parente parlava con un signore..." (A)

" ...mia madre con la quale non ero d'accordo..." (A)

" Ero nella casa di una zia che in passato mi era molto cara...non volevo sacrificare altro tempo in quelle cose e passarlo con i miei figli..." (A)

" Una banda di zingari rapisce la figlia di un mio amico..." (C)

" Sono con mio figlio in una sala dove si fanno degli indovinelli..." (C)

" Mi sveglio di notte nel mio letto con mio marito accanto..." (D)

" ... arriva mia madre e mi aiuta a nascondermi..." (D)

" ...poi entra mia madre ... poi mio marito..." (D)

" ... forse c'era anche mia madre e un'amica di mia madre che conosciamo da 25 anni... " (D)

" ...in questo letto ci sono alcuni miei parenti: certamente mia zia, forse anche mio padre e mia madre..." (E)

" ...io e mia nonna che giochiamo... " (E)

" Vado a trovare la mia famiglia che è stata esiliata... " (E)

" Mia nonna, che mi ha cresciuto... " (E)

" Dimentico i bagagli in un albergo mentre la mia famiglia è già pronta a partire..." (E)

" Mi fa vedere la sua repertorizzazione per famiglie..." (E)

" ... dobbiamo raggiungere mio padre per un appuntamento..." (E)

GRANDI TAVOLATE, FESTE, RIUNIONI, ALLEGRIA E RISATE, BUON UMORE, DIVERTIMENTO

"...Arrivati in cima mio figlio non c'era più e ho trovato una specie di festa in cui c'erano tanti personaggi con cui vengo a contatto... era come se ci fosse una comunità che viveva lassù..." (A)

"...Il tipo è molto allegro, scoppia a ridere di continuo... In questo sogno c'è un'allegria paesana, semplice e un po' greve." (E)

"...Si riesce a passare indenni per tutto il canale. Nonostante la delicatezza di tutta l'operazione e il pericolo della traversata da parte di questo amico non mancano il buon umore e le battute di spirito. Sono contagiato dall'umorismo, rido." (E)

"...faccio grandi feste a questo cane..." (E)

"...poi c'è una grande tavolata, un pranzo all'aperto, con molte donne e bambini neri che ridono e schiamazzano. Ci sono due donne che si fanno volutamente notare ai miei occhi. Lo fanno in modo palese e molto allegro." (E)

"...contrasta con gli schiamazzi della gente che fa molte domande a Jeremy Sherr. Lui risponde con cortesia alle domande e con senso del divertimento..." (E)

"...grandi risate..." (E)

BACI, ABBRACCI

"... bacio voluttuosamente la paziente..." (E)

"... ci sono più scene di bacio..." (E)

"...nel sogno ci abbracciamo a lungo..." (E)

"... ci abbracciamo... a lungo..." (E)

"...grandi risate e abbracci..." (E)

FOLLA, POSTI AFFOLLATI, SOVRAPPOLAZIONE

"...sono su un'isola, in vacanza, molto affollata di turisti." (E)

"... e c'è tantissima gente intorno..." (E)

"Una gran quantità di sogni, direi una sovrappopolazione di sogni..." (E)

"La scena cambia e sono in un affollatissimo aeroporto..." (E)

"Sogni con molta gente" (E)

"... c'è una folla enorme..." (E)

"...ci sono solo donne, una sovrappopolazione di donne..." (E)

"...c'è molta gente che deve ricoverarsi e poi muore..." (E)

LOTTARE, GAREGGIARE, FARE AMICIZIA COL NEMICO, UN UOMO-ORSO

"...gli zingari ora ci inseguono, e uno di loro mi raggiunge e mi affronta con un coltello. Con un calcio glielo faccio volare ed iniziamo a lottare. Lo zingaro ha una faccia simpatica e durante la lotta ci sfottiamo a vicenda. Io lo batto, ma lo zingaro è un tipo leale e alla fine ci tiene a stringermi la mano. Diventiamo così amici." (C)

"... vengo assalito da un uomo-orso. Lottiamo a lungo, ma lo batto. Anche questo uomo-orso è leale e diventiamo amici. ...aveva la faccia da uomo e il corpo da orso..." (C)

"... alla fine del rito un orso ci attacca... ma quell'orso in realtà è un essere umano..." (C)

"... per fortuna noi vinciamo sempre..." (C)

"... e XXX ha uno scontro fisico, incruento, col guru..." (E)

PERSONAGGI SPIRITUALMENTE EVOLUTI

"...una sacerdotessa sta compiendo un rito in una radura..." (A)

"... poi scopro che si trattava di un vecchio amico, molto esperto in fatto di spiritualità..." (A)

"... un uomo, un sacerdote, mi incoraggiava..." (A)

" ... continuo a pensare che sia un perfetto impostore, che sia del tutto sopravvalutata la sua autorità spirituale..." (E)

DONNE

" un sogno sul ballare, tutte donne, gli uomini stentano a unirsi..." (D)

" Viene scattata una foto in riva al mare. Siamo quattro donne..." (D)

" ... arriva una donna in aeroporto..." (E)

" Ci sono solo donne nel sogno... una sovrappopolazione di donne..." (E)

FUOCO, FALO', ROSSO, ROSA CARICO

" Io e mia nonna che giochiamo a " bruciare e fare il fuoco "... " (E)

" Comprò due bottiglie di vino rosso, il Falò..." (E)

" ...gli chiedo informazioni sul latte che viene pubblicizzato sul retro del suo ricettario, tutto scritto in rosso..." (E)

" ... ha un rossetto di colore rosa carico..." (E)

"... la sinagoga, con candele accese ovunque, dà molto calore..." (E)

VULCANI, CRATERI, TANE, CANTINE, SOTTERRANEI

" Una sorgente dentro un cratere vulcanico..." (D)

" ... un medico antroposofico che vive in una specie di casa-spelonca..." (A)

" ...lo affrontiamo e ci rifugiamo poi in una caverna..." (C)

" a lei è uscito un tema di fondo, i tre giorni di discesa agli inferi, ...allora io gli racconto dal passo di Giona, tre giorni dentro la balena, discendendo agli inferi." (D)

" ...si scendeva con una scaletta e si finiva in una cantina enorme, un vero sotterraneo..." (E)

"... ho una repulsione totale verso questo personaggio, ma rimango nella sua tana..." (E)

SABBIA

" Sono in Egitto... e scavando sotto la sabbia..." (C)

" ...il cratere all'interno è fatto di terra compatta come sabbia..." (D)

" ... e vedo come i nostri corpi sembrano confondersi con la sabbia... e io penso: sembriamo nascere dalla sabbia..." (D)

MARE, ISOLE

"... viene scattata una foto in riva al mare..." (D)

" in un'altra inquadratura vedo il mare di capelli che ho..." (D)

" ... capire quanto la bicicletta mi sia utile sull'isola..." (E)

" ...incontro al mare un'amica..." (E)

OSPEDALI

" ...in uno studio all'ospedale dove lavora..." (A)

" ... in realtà sembra un grande ospedale..." (E)

" ... mi ritrovo a parlare all'ingresso di un ospedale..." (E)

AEROPORTI, AEREI

" ...deve prendere l'aereo..." (A)

" ... sono in un affollatissimo aeroporto..." (E)

TELEFONI, SPESE TELEFONICHE, CELLULARI

- " Dopo aver acceso il cellulare ho notato di aver ricevuto tanti messaggi..." (A)
- " ... mio cognato dal quale volevano un lavoro per poter risparmiare sulle spese telefoniche. " (A)
- " Ho ricevuto una chiamata al cellulare..." (A)

SINTOMI GENERALI:

IL FREDDO

- " Sensazione di freddo interno " (E)
- " Gran gelo a mani e piedi " (E)
- " Torna il freddo, specie alle estremità..." (E)
- " Sensazione di freddo... sul lato destro del labbro inferiore..." (E)

IL CALDO

- " Molto più calorosa; quasi non avverto il freddo " (D)
- " Sensazione di calore all'interno del corpo..." (E)

ALTRI

- " Miglioro con il movimento " (D)
- " Traspirazione, specie sotto le ascelle." (E)
- " Desiderio di mangiare finocchi crudi, cibi rinfrescanti e digeribili " (E)
- " Forte desiderio di carciofi " (E)

SINTOMI FISICI:

(Si è seguita la tradizionale traccia delle sezioni dei sintomi fisici del Repertorio di Kent)

VERTIGINI

- " Fastidi alla testa,... talora ci sono sensazioni vertiginose, anche da fermo " (E)
- " Ho sensazioni di sbandamento, sia da seduto che in piedi. La testa è come attratta a inclinarsi verso sinistra." (E)

TESTA

- " Frequenti risvegli e al mattino mal di testa frontale " (A)
- " Lieve mal di testa frontale..." (A)
- " Risveglio al mattino con leggera cefalea frontale; migliora uscendo e col movimento. " (D)
- " Sensazione di vuoto all'interno della testa, sebbene i processi mentali siano chiari. " (E)
- " Fastidi alla testa. A ondate, la parte destra della testa è investita da sensazioni elettriche, oppure come se fosse piena di cotone, o percepisco fastidi visuali, o ancora come se la metà destra del cervello galleggiasse in un fluido." (E)
- " Mal di testa dopo cena, < all'1:00 molto più < durante la notte. Molto violento, martellante, a ondate. Si è aggiunto un fastidio allo stomaco, come su una barca col mare troppo mosso. Alle 5:00, con il vomito, tutto è >. " (E)

OCCHI

- " Pizzicore agli occhi, soprattutto il destro, come se avessi un granello di sabbia." (E)

" Pizzicore all'occhio destro, come se ci fosse un corpo estraneo. Bruciore e calore, con molta lacrimazione. " (E)

ORECCHI

" Prurito all'attaccatura superiore del lobo delle orecchie" (D)

" Netto < del prurito dietro le orecchie. Tendo a grattarmi. E' umido. Trasudato trasparente, solo a sinistra, talvolta appiccicoso. " (E)

" Molto dolore dietro l'orecchio sinistro. C'è una piccola crosta e fa male al contatto degli occhiali. L'ho dovuta proteggere con un cerotto. " (E)

" Durante il giorno fastidio dietro l'orecchio sinistro, dove si è formato un taglietto all'attaccatura del lobo." (A)

NASO

" Foruncolo arrossato, doloroso, sotto la narice sinistra. " (E)

" Sangue dal naso soffiandolo, al mattino; sangue scuro. " (D)

" La sera emorragia dalla narice sinistra, con il sangue che cola lungo la narice. " (D)

BOCCA

" Sapore dolciastro del cigarillo" (A)

" Bruciore alla punta della lingua" (C)

GOLA

" Colpi di tosse improvvisi, tosse secca, scatenata da una sensazione di polvere nella parte terminale della trachea. " (E)

" Durante la notte mi sveglio con sensazione di solletico in gola e successiva tosse secca." (C)

STOMACO

" Al momento di coricarmi comparsa di eruttazioni senza acidità né eruttazioni per circa 15 minuti. " (C)

ADDOME

" Molto meteorismo maleodorante la mattina. " (A)

" Emissione ripetuta di gas maleodoranti dal retto, molto impellenti." (C)

" Molto meteorismo dopo cena, che dura molte ore. " (E)

" Molti borborigmi, senza gas, continui, fastidiosi, non dolorosi. " (E)

" Evacuazione con molto gas." (E)

" Dolori crampiformi a tutto l'addome. " (C)

" Movimenti addominali in zona sottoombelicale / sovrapubica, strani, come una vibrazione, un frullio di ali di passero, rapido e forte." (D)

"... sensazione di vulnerabilità alla zona addominale - zona del plesso solare e ombelico - come se fosse troppo sensibile alle variazioni di temperatura e di cibo." (E)

" Dolore puntorio al fegato piegandomi, anteriormente sotto le costole. " (D)

" Dolenzia al fegato al risveglio. " (E)

" Dolenzia e senso di pesantezza al fegato. Come se fosse gonfio, più grande del normale. " (E)

RETTO

" Tre evacuazioni mattutine fino alle 12:00. " (A)

- " Al mattino evacuazione impellente; quasi diarrea. Feci molto poco formate. " (D)
- " Più evacuazioni al giorno..." (D)
- " Bisogno di evacuare molto frequente nella giornata, circa 5-6 volte, ogni ora o due. Succede da circa una settimana. " (D)
- " Evacuazione dieci minuti dopo essere sceso dal letto, feci regolari. " (E)
- " E' il terzo giorno con sintomi di diarrea - ho due evacuazioni al giorno di feci molli di odore offensivo, e colore ocra, quasi giallo. " (E)

GENITALI FEMMINILI

- " Dolori all'ovaio destro per tutto il giorno. " (D)

TOSSE

- " Tosse produttiva con espettorato salato. " (C)

ESTREMITA'

- " Dolore sordo all'interno della coscia sinistra, a livello dell'articolazione dell'anca, si estende fino al ginocchio." (A)
- " Dolore alle cosce, bilaterali, come un crampo caldo e bruciante, alle teste femorali, e indefiniti alle gambe. " (D)
- " Dolori alle cosce, come lividi, crampi brucianti. " (D)
- " Dolore come un'infiammazione di un nervo all'avambraccio destro. Brucia e si < in estensione, specie estendendo l'indice della mano. " (E)
- " Tremolio alle mani nei movimenti fini. " (E)

BRIVIDI

- " In serata brividi, come di febbre. " (A)

BIBLIOGRAFIA:

1. Schultes, R.E., e R.F.Faffauf, 1990 *The healing Forest*, Dioscorides Press
2. Tyler, Varro E., 1994, *Herbs of Choice. The Therapeutic Use of Phytomedicinals*, Haworth Press, Inc.
3. Duke, James A. e Vasquez, Rodolfo, 1994, *Amazonian Ethnobotanical Dictionary*, CRC Press, Inc.
4. Grieve, Mrs. M., 1971. *A Modern Herbal*, Dover Publications
5. Wichtl, Max, 1994. *Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals*, CRC Press
6. Easterling, John, 1992. Traditional Uses of Rainforest Botanicals.
7. De Sousa e al., 1991. *Constituintes Quimicos Ativos de Plantas Mediciniais Brasileiras*, Laboratorio de Productos Naturais.
8. Mate, *The Review of Natural products*, February 1997. Facts and Comparisons Group.
9. Mowrey, Daniel B., 1993, *Herbal Tonic Therapies*, Keats Publishing, Inc.
10. Duke, J.A., 1985. *CRC Handbook of Medicinal Herbs*, CRC Press, Boca Rat Raton, FL
11. Balch J.F. & Balch P.A., 1990, *Prescription for Nutricional Healing*. Avery Publishing Group
12. alikaridis F., 1987 Natural constituents of Ilex species. *J. Ethnopharmacol* 20 (2), 121-144 (1987)
13. Fossati C., 1976 On the virtue and therapeutic properties of "yerba-mate" (Ilex paraguaiensis o paraguaiensis St. Hilaire 1838), *Clin Ter* 78 (3), 265-272 (1976)
14. Tenorio Sanz MD, 1991 Mineral Elmwmnts in Mate Herb (Ilex paraguaiensis St. H.) *Arch Latinoam. Nutr.* 41 (3), 441-454 (1991)

15. Swanston-Flatt SK, 1989, Glycaemic effects of traditional European plant treatments for diabetes. Studies in normal and streptozocin diabetic mice. *Diabetes Res* 10 (2), 69-73
16. Gagliucci A., 1995. Antioxidant effects of *Ilex paraguayensis*: induction of decreased oxidability of human LDL in vivo. *Biochem. Biophys Res Commun.* 224 (2), 338-344
17. Gagliucci A., 1995. Low density lipoprotein oxidation is inhibited by extracts of *Ilex paraguayensis*. *Biochem. Mol. Bio. Int.* 35 (1), 47-56
18. Kraemer KH, 1996. Metasaponin 5, a highly polar saponin from *Ilex paraguayensis*. *Phytochemistry* 42 (4), 1119-1122
19. Schenkel EP, 1996. Triterpene saponins from *Mate*, *Ilex paraguayensis*. *Adv. Exp. Med. Biol.* 405, 47-56
20. Gosmann G., 1995. Triterpenoid saponins from *Ilex paraguayensis*. *J. Nat. Prod* 58 (3), 438-441
21. Sherr, J.Y., 1994. *The Dynamics and Methodology of Homeopathic Proving* (2° edizione)