ILEX PARAGUARIENSIS

Nome científico: *Ilex paraguariensis.*

Sinonímia Científica: *Ilex curitibensis Miers, Ilex domestic Reiss, Ilex mate A. St. Hil, Ilex sorbilis Reiss, Ilex vestila Reiss.*

Nome popular: Mate, erva-mate, erveira, congonha, erva, erva-verdadeira, erva-congonha.

Família: Aquifoliaceae.

Parte Utilizada: Folhas.

Composição Química: Xantinas: metilxantina: cafeína,Compostos Polifenólicos: ácidos clorogênicos (10-16%), neoclorogênico, isoclorogênico, derivados de ácido cafeolquímico (ácidos 3,4 e 3,5 dicafeoquímicos, ácido 4,5-cafeoquímico),ácido cafeico,taninos catéquicos (7-14%),Compostos aromáticos: alifáticos, terpenoides, cetonase e aldeídos, Compostos Flavonóides: quercentina, rutina.

Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

A erva-mate (*Ilex paraguariensis*) é uma árvore da família das aquifoliáceas, originária da região subtropical da América do Sul, presente no sul do Brasil, e centro oeste do pais (Mato Grosso do Sul), norte da Argentina, Paraguai e Uruguai. Os indígenas das nações Guarani e Quíchua tinham o hábito de beber infusões com suas folhas. Hoje em dia este hábito continua popular nestas regiões, consumido como chá quente ou gelado (muito popular na região sudeste do Brasil), ou como chimarrão no sul do Brasil, principalmente nos estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná, no

Uruguai, no sul da Bolívia e na Argentina. É também consumido como tereré, em alguns estados brasileiros como o Mato Grosso do Sul, Paraná, Santa Catarina, além do Paraguai, país de origem.

Indicações e Ação Farmacológica

Estudos avaliaram o efeito da erva mate (*Ilex paraguariensis*) sobre os lipídios séricos e estado antioxidante em ratos com hipercolesterolemia. Ratos foram suplementados com *Ilex paraguaienses* observou-se a diminuição de TG, colesterol total e LDL. Possui efeito benéfico sobre marcadores de risco cardiovascular.
Estimulante do SNC, restaurador das energias, reduz a fadiga muscular e mental, diurético, lipolítico, supressor do apetite exagerado.
Em estudos foi avaliado o efeito anti-obesidade em camundongos com dieta hiperlipídica por 16 semanas. O resultado do estudo comprovou que o consumo da erva mate pode influenciar de maneira positiva o controle da obesidade.

Toxicidade/Contraindicações

Altas doses da erva mate bebidas regularmente pode causar dificuldades para dormir, cólicas, excitação nervosa, gastrite, náusea. O consumo excessivo de erva-mate deve ser evitado durante a fase gestacional.

Dosagem e Modo de Usar

- Extrato seco: 100 a 300mg antes das principais refeições.

Referências Bibliográficas

ARÇARI, D. P. Efeitos biológicos do consumo de chá-mate (*ilex paraguariensis*) frente à obesidade em camundongos. São Paulo, 2009.

PRZYGODDA, F et al. Effect of erva-mate (Ilex paraguariensis A. St.-Hil., Aquifoliaceae) on serum cholesterol, triacylglycerides and glucose in Wistar rats fed a diet supplemented with fat and sugar. Rev. bras. farmacogn; 20(6): 956-961, Dec. 2010. tab.