



La Yerba Mate – Caá Yará – Ilex Paraguayensis.- El 20 de mayo de 1616, el gobernador de Buenos Aires Hernando Arias de Saavedra, más conocido como Hernandarias, hizo publicar un bando en el que prohibía la yerba mate en cualquier uso.

Hernandarias, nacido en Asunción, fue el primer nativo americano en ejercer un cargo de ese tenor y, según relata su compatriota, el historiador Ruiz Díaz de Guzmán, en Breve historia de etapas de conquista (1612), también estuvo entre los primeros en observar que los guaraníes llevaban en unas pequeñas bolsas de cuero, llamadas guayacas, hojas de yerba

mate triturada y tostada, a la que tanto podían beber en infusión como mascar durante sus tareas cotidianas o en largas marchas.

"Sugestión clara del demonio", "vicio abominable y sucio que es tomar algunas veces al día la yerba con gran cantidad de agua caliente" que "hace a los hombres holgazanes, que es total ruina de la tierra, y como es tan grande temo que no se podrá quitar si Dios no lo hace". Así era referida, por aquí y por allá, la costumbre de tomar mate cerca de 1610, hábito que también se había extendido entre los habitantes de Buenos Aires y que incluso había sido denunciado ante el Tribunal de la Santa Inquisición de Lima.

Hernandarias ordenó que "nadie en adelante fuese ni enviase indios a haber hierba a ninguna parte donde la haya, ni la traiga, ni traten ni contraten so pena de pérdida de ella, que se ha de quemar en la plaza pública". También impuso multas de 100 pesos a los españoles, o 100 azotes a los aborígenes, a quien "la metiere o quisiese meter en la ciudad". Sin embargo, al también llamado por entonces "vicio que favorese (sic) a los enamorados" no había con qué darle.

"Todos los españoles, hombres y mujeres, y todos los indios beben esta yerba, y cuando no tienen con qué comprarla dan sus calzones y frazadas, cuando le falta desfallecen y dicen que no pueden vivir. Todos los indios la toman antes que amanezca y todas las veces que la tienen cuando trabajan, aunque no coman, con sola yerba se sustentan y se avivan las fuerzas para trabajar de nuevo", reza una descripción textual de la época. Sus detractores hasta llegaron a alegar que los hechiceros guaraníes aspiraban el polvo de las hojas de yerba como un narcótico que les permitía entrar en trance.

Fueron los jesuitas los que, pese a que al principio también la criticaron, mejoraron su cultivo. También monopolizaron su comercio, hasta que en 1767 fueron expulsados de las colonias españolas en América latina. Recién a principios del siglo XX se inició su plantación racional y con ánimo industrial.

La yerba mate (*ilex paraguayensis* - caá mata en guaraní) es una planta que crece sólo en el extremo nordeste argentino (Provincia de Misiones y Norte de la Provincia de Corrientes), sur de Paraguay y sudoeste de Brasil.

Cuando los primeros monjes jesuitas llegaron a la región, ya era un hábito entre los nativos el consumo de sus hojas en infusión. Tan energizante resultaba el brebaje que los jesuitas decidieron cultivar este arbusto que, hasta entonces, crecía salvaje. Pero, por más que se esmeraban en tratar y mejorar sus semillas para las plantaciones, menos podían hacerlas crecer. Tanto fue así que se hablaba de "una maldición" que lo impedía. Hasta que un día (bendita contemplación) descubrieron que las plantas que seguían creciendo salvajemente lo hacían a lo largo de los cercos perimetrales de las reducciones, lugar en el que se posaban cotidianamente los pájaros. Claro: los pájaros se alimentaban de los frutos de la

yerba mate, su sistema digestivo asimilaba su carnosidad y se deshacía del "hueso" bien peladito. Así, libre de su tegumento, las semillas germinaban y se convertían en generosas plantas.

Leyenda de La Caá Yará.- Yasí, la luna, miraba con curiosidad las tierras que Tupá, el poderoso dios de los guaraníes, había recubierto con extensos y profundos bosques. Tanta belleza la llenaba de deseos de bajar a recorrerlos, descansar bajo su sombra, sentir el sonido del viento que jugaba con sus hojas. Tan imperiosa se volvió ésta necesidad, que una madrugada llamó a su amiga Araí, la nube rosada del crepúsculo, y la convenció para que bajaran juntas. Y así lo hicieron, bajo la apariencia de jóvenes y hermosas doncellas.

Durante todo un día pasearon por el bosque, y cuando el cansancio las comenzó a invadir, decidieron buscar reposo en una choza que habían visto. Hacia allí se dirigían cuando las sorprendió en el camino un yagureté. Sin darles tiempo a abandonar su forma humana, el animal se abalanzó sobre ellas pero, antes de alcanzarlas, una flecha disparada desde la espesura del bosque lo hirió en el costado. El animal, enfurecido, se lanzó en busca de su nueva presa, un viejo indio quien disparó una segunda flecha que le atravesó corazón. Terminada la lucha, el indio, al notar la fatiga de las doncellas, les ofreció hospitalidad y así fue como Yasí y Araí fueron conducidas hasta su choza.

El hombre vivía junto a su mujer y su hija, Yará, una muchacha dotada de una belleza excepcional. Los tres, fieles a los deseos de Tupá, se brindaron generosamente a sus huéspedes atendiéndolas con gran afecto y dándoles todo lo que su humildad les permitía.

Al día siguiente Yasí anunció que había llegado el momento de regresar. Sus amigas, las nubes, habían cubierto la noche, colocándose bien juntas para tapar el cielo y disimular su ausencia, pero ya no podía seguir de vacaciones por la tierra mientras otros trabajaban por ella. Así las dos aventureras doncellas emprendieron el camino acompañadas del viejo. Este les confió el motivo de su vida aislada: al nacer Yará, tan llena de virtudes, el temor de que en un futuro alguien o algo pudiera corromperla lo llevó a alejarse de la comunidad en que vivía para mantener intactos los dones con que Tupá había embellecido a su hija.

Cuando Araí y Yasí estuvieron solas, abandonaron su forma humana y subieron a ocupar su lugar en el cielo. Tan agradecidas se sentían por la hospitalidad del viejo indio y sus mujeres que decidieron premiarlos por tanta bondad y se pusieron a pensar en cuál sería el mejor regalo.

Así fue como una noche, mientras los tres aborígenes dormían profundamente, Yasí esparció frente a su choza semillas celestes; desde el cielo iluminó fuertemente donde las había sembrado mientras Araí empapaba la tierra con una dulce y suave lluvia.

Al llegar la mañana, ante la choza habían brotado unos árboles desconocidos hasta entonces, cubiertos de blancas flores y oscuras hojas. Al despertarse con semejante sorpresa, el viejo indio, su mujer y su hija quedaron maravillados, sin encontrar explicación a lo que sus ojos veían. Y entonces apareció Yasí, en forma de la doncella que ellos habían conocido, y les habló así:

- No tengáis ningún temor - les dijo -. Yo soy Yasí, la diosa que habita en la luna, y vengo a premiaros vuestra bondad. Esta nueva planta que veis es la yerba mate, y desde ahora para siempre constituirá para vosotros y para todos los hombres de esta región el símbolo de la amistad. Vuestra hija vivirá eternamente y jamás perderá ni la inocencia ni la bondad de su corazón y ella será la dueña de la yerba. Luego de estas palabras, Yasí regresó al cielo, no sin antes enseñarles cómo tostar la yerba, preparar y tomar el mate.

Propiedades Terapéuticas.- Ya en 1964 un grupo de investigadores del Instituto Pasteur y de la Sociedad Científica de París, concluyeron que el la Yerba Mate (*Ilex paraguariensis*, en guaraní *ka'a*) contiene prácticamente todas la vitaminas necesarias para vivir, e incluso tiene un papel muy importante en el proceso de regeneración de células. Hoy en día su consumo se extiende cada vez más en Sudamérica y otros países del mundo. Estudios muestran que la Yerba Mate tiene los siguientes componentes:

agua, celulosa, chicle, dextrin, mucilago, glucosa, pentosa, grasa, resinas aromáticas, albumina, xantina, teophyllina, cafeína, ácido fólico, ácido cafeico, ácido viridico, clorophila, colessterina y aceites esenciales. Las cenizas contienen enormes cantidades de *potasio, litio, sulfuros, carbón, ácidos cítricos*, además de rastros de *magnesio, manganeso, hierro, aluminio, y arsénico*. *Xantina, Teophyllina y Teobromine* son tres alcaloides relacionados que se encuentran en la yerba mate y son los elementos más interesantes desde un punto de vista terapéutico. El nivel de *xantine* de la yerba mate es 1.60 % promedio y 1.10% en infusiones.

La yerba mate es básicamente una bebida estimulante, elimina la fatiga, estimulando la actividad mental y física.

Tiene un efecto beneficioso en nervios y músculos y también aumenta el trabajo intelectual.

Como resultado de los efectos centrales estimulantes de la *xantina* junto con la activación de elementos de reserva, la actividad cardiovascular fortalece el organismo.

La *xantina* tiene un efecto bien conocido en el Sistema Nervioso Central, que estimula la energía mental. Gracias a su complejo de vitamina B, la yerba mate colabora con el ingreso de azúcar en los músculos y nervios y con la actividad cerebral del ser humano; las vitaminas C y E actúan como defensa orgánica y en las fibras del organismo; las sales minerales, junto con la *xantina*, ayudan el trabajo cardiovascular y la circulación de la sangre al bajar la presión, ya la *xantina* actúa como un vasodilatador.

En tales circunstancias, el hambre puede sentirse satisfecha. La yerba mate aumenta la diuresis y es muy útil para problemas de la vejiga.

La yerba mate también actúa sobre el tubo digestivo activando los movimientos peristálticos; facilita la digestión, ayuda con problemas gástricos y aumenta la evacuación y urinación.

La acción estimulante de la yerba mate es mas larga que la del café y no tiene los otros efectos como insomnio e irritabilidad.

Fuentes: Diario La Nación - <http://www.mundomatero.com> - elbastion.com

Compilación: Gustavo Macayo