



ILEX L.

Ordine: Aquifoliales Senft

Famiglia: *Aquifoliaceae* Bercht. & J.Presl

Il genere *Ilex* è comprende oltre 560 specie di piante da fiore nella famiglia delle *Aquifoliaceae* ed è l'unico genere vivente in quella famiglia. Le specie di *Ilex* sono alberi, arbusti e rampicanti sempreverdi o decidui dai tropici alle zone temperate di tutto il mondo. La specie tipo è *Ilex aquifolium*, l'agrifoglio comune europeo.

Diverse specie di *Ilex* sono utilizzate in tutto il mondo come medicina o per preparare bevande tradizionali. Il *mate* o *maté*, noto anche come *chimarrão*, è una bevanda infusa tradizionale sudamericana preparata immergendo le foglie essiccate di Yerba mate (*Ilex paraguariensis*) in acqua calda. Anche *I. guayusa*, Kuding (*I. kaushue*) e Yaupon (*I. vomitoria*) sono usati per preparare infusi simili. Le foglie di altre specie, come l'*I. glabra*, sono amare ed emetiche. [HPathySchool]

Nel sud-est e sud-ovest americano, lo yaupon (*I. vomitoria*) era usato nelle pratiche di culto mistico, assunto in grandi quantità per indurre vomito e allucinazioni come rituale di purificazione. Gli archeologi hanno trovato coppe rituali con residui secchi di agrifoglio risalenti al 1.200 a.C. [HPathySchool]

Alcune specie di *Ilex* sono usate anche in medicina cinese (v. il paragrafo “*Specie di Ilex usate in medicina cinese*”).

La moderna ricerca scientifica ha messo in evidenza l'azione neuroprotettiva degli estratti di diverse specie di *Ilex*, in modelli di ischemia e malattie neurodegenerative quali Parkinson e Alzheimer (v. ad esempio [Kim, Fang, Medeiros, Milioli, Nguyen, Taravini, Tribbia]).

ILEX AQUIFOLIUM L.

<i>Funzionalità primaria:</i>	Saturno
<i>Funzionalità secondaria:</i>	Marte, Giove
<i>Natura:</i>	ambivalente rispetto alla polarità Calore/Freddezza, leggermente calda
<i>Sapore:</i>	amaro, leggermente acre, leggermente dolce, leggermente astringente
<i>Tropismo:</i>	reni e surreni, occhio, orecchio, mammella, polmone, sistema nervoso centrale, apparato osteoarticolare, vene
<i>Azioni umorali¹:</i>	espelle gli umori perversi (Flemma, anche ispessita, Bile Gialla e Tensione) e regola la Melancolia. Tonifica la funzionalità di reni/

	surreni e stomaco
<i>Stati tissutali:</i>	eccesso di Flemma, Bile Gialla e Tensione; deficit o eccesso di Melancolia; deficit di funzionalità di reni/surreni e stomaco
<i>Azioni cliniche:</i>	antiartrite, antiartrosico, antiepilettico, antidiarroico, antidolorifico/antinfiammatorio, antigottoso, antireumatico, antisclerotico, antispastico, espettorante, diaforetico, diuretico, emetico, emmenagogo, emolliente, febbrifugo, ipotensivo, lassativo/purgante, nervino, risolutivo, tonico venoso, tonico surrenale, tossifugo
<i>Droga:</i>	foglie, radici, bacche, corteccia; giovani getti

Descrizione

L'agrifoglio è un arbusto o piccolo albero alto sino a 8-10 m, sempreverde, dioico. Usato per lo più a fini decorativi, soprattutto durante il periodo Natalizio, in realtà è una pianta dalle notevoli virtù terapeutiche, anche se non più usato a fini curativi perché ritenuto tossico o addirittura velenoso. In realtà, l'unica parte della pianta che presenta una certa tossicità è costituita dalle bacche, fortemente purgative ed emetiche (v. paragrafo "*Controindicazioni ed effetti collaterali*").

Le foglie dell'*Ilex aquifolium* sono persistenti (durano mediamente 2-3 anni) e coriacee e presentano uno sviluppato polimorfismo: alcune hanno lamina ovale o ellittica, ondulata, con margine spinoso (generalmente queste si ritrovano sui rami inferiori), mentre altre (localizzate in genere sui rami superiori e sui polloni) hanno lamina intera e acuminata solo all'apice.

La produzione di foglie spinose in *Ilex* L. è una risposta difensiva plastica indotta dalla brucatura dei mammiferi e finalizzata a rendere la brucatura stessa più difficoltosa. Gli arbusti brucati tendono a mostrare una ridotta crescita annuale dei germogli e una maggiore ramificazione e a produrre foglie più piccole con un'elevata spinescenza. La ricrescita sui rami brucati è caratterizzata da una maggiore spinescenza fogliare rispetto ai rami non brucati. I due tipi di foglie differiscono nell'entità della metilazione della citosina del DNA dell'intero genoma, come dimostrato dalla significativamente maggiore probabilità media per marcatore di metilazione delle foglie non spinose rispetto alle foglie spinose su posizioni contigue dello stesso ramoscello. [Herrera, Obeso]

La spinescenza rappresenta, quindi, una difesa naturale della specie contro il morso degli erbivori e pertanto essa è presente soprattutto nei rami più bassi, più facilmente accessibili: *l'albero si protegge solo quando c'è necessità di farlo.*

La faccia superiore delle foglie è lucida e questo permette all'agrifoglio di disperdere la luce che proviene dal cielo verso l'interno del bosco.

In Italia, è probabilmente l'unico albero sempreverde di montagna (tende a vegetare nelle faggete, abieti-faggeti e nei querce-carpineti, fino a 1500m s.l.m.) che non presenta foglie aghiformi. Chiaramente, però, a differenza delle conifere, non produce resina.

Nelle zone battute dal vento, i rami dell'agrifoglio tendono a curvare verso il basso, a formare una barriera contro il vento incidente, quasi a voler proteggere il sottobosco. Laddove il vento soffia sempre in una stessa direzione (ad esempio, ai margini di un boschetto), i rami posti nella

1 V. paragrafo "*Note sugli umori*".

direzione dalla quale soffia il vento si curvano fino a toccare terra, mentre i rami posti nelle direzioni più riparate tendono a crescere più alti. Anche in questo caso, l'agrifoglio protegge solo quando c'è necessità: [*l'agrifoglio*] *parla di protezione con discernimento. [...] L'albero protegge solo quando è necessario. Una lezione per noi a non dover ricorrere alle nostre difese tutto il tempo!*" [SensSol].

Pianta sacra tra i Celti, l'agrifoglio era consacrato al dio Taranis (l'equivalente di Thor tra i Germani). La clava del gigante verde Yul, dio guardiano, è fatta con l'agrifoglio ed ha la capacità di allontanare i fulmini. Tradizionalmente, i Celti usavano appendere fronde di agrifoglio alle porte delle case e delle stalle per proteggerle dai fulmini e per tener lontani spiriti cattivi e forze malevoli. [Andrienne]

I rami secchi di agrifoglio si accendono facilmente e tengono la fiamma senza fare molto fumo; con la loro fiamma viva consentono di illuminare l'ambiente [Atzei].

Nella Foresta Nera e anticamente anche in Sardegna con le foglie si preparava una tisana analoga al Mate sudamericano. [Atzei, Globalnet, Grieve] Sebbene uno studio del 1967 abbia riportato la presenza di teobromina nelle foglie di agrifoglio [Bohinc], studi recenti hanno dimostrato invece l'assenza completa di metilxantine [Negrin].

In Sardegna, i semi torrefatti sono stati usati come succedaneo del caffè mentre le bacche venivano talvolta messe nel vino per renderlo più dolce. Il decotto di corteccia essiccata, preparato dopo aver macerato la corteccia in acqua per due giorni e aver gettato via l'acqua di macerazione, veniva usato come rinfrescante-dissetante addolcito con miele. [Atzei]

All'agrifoglio sono associate proprietà antiartritiche, antiartrosiche, antiepilettiche, antidiarroiche, antidolorifiche/antinfiammatorie, antigottose, antireumatiche, antisclerotiche, antispastiche, febbrifughe, espettoranti, diaforetiche, diuretiche, emetiche, emmenagoghe, emollienti, ipotensive, lassative/purganti, nervine, risolutive, venotoniche, toniche per le surreni, tossifughe. È stato usato per il trattamento delle febbri (specialmente quelle intermittenti), del catarro cronico, della pleurite, delle coliche gastrointestinali, dei problemi dell'apparato urinario. Il succo delle foglie è stato raccomandato per l'itterizia.

Dalla corteccia contusa e fermentata si ottiene una sostanza viscosa chiamata *pania* che è stata usata per catturare gli uccelli. Applicata esternamente come cataplasma, questa sostanza ha proprietà risolventi o maturative ed è stata usata per alleviare i dolori della gotta. [Piterà, Piterà2, Rousseau]

La radice ha le stesse proprietà emollienti e risolventi della corteccia. [Rousseau]

Proprietà

Temperatura e sapore

Le foglie dell'agrifoglio hanno un sapore amaro, acre (a causa della presenza di saponine), leggermente dolce, leggermente astringente.

Nella foglia fresca i sapori non sono particolarmente intensi. L'amaro si percepisce comunque subito anche alla radice della lingua, zona nella quale si avverte anche una sensazione acre che è verosimilmente dovuta alla presenza di saponine. La foglia lascia una leggera sensazione come di cera in bocca, dovuta con tutta probabilità alle sostanze cerose presenti nella cuticola.

Il sapore dolce (simile a quello delle foglie di melo e di olivo e probabilmente non dovuto alla presenza di zuccheri) è vago, leggero, ma persistente e rimane anche come retrogusto in gola. La sensazione di astringenza non è molto forte, ma rimane anch'essa persistente, insieme alla sensazione come di cera in bocca.

Nella foglia si avverte anche un aroma erbaceo che ricorda molto quello dell'edera tagliata.

La pianta può essere classificata come leggermente calda, ma la sua Natura è in realtà ambivalente rispetto alla polarità Calore/Freddezza: in quanto pianta Saturnina, ha un'azione decisamente raffreddante che è però più che mitigata dalla funzione secondaria Marziale (che, ad esempio, si manifesta sia nella pungenza acre delle saponine sia in quella più "fisica" delle spine). È una pianta capace di trattenere il calore anche vegetando in montagna, nonostante le foglie non siano aghiformi.

Segnature

Pianta sempreverde e "*atra*" (scura), è una pianta a funzionalità primariamente Saturnina. Anche il colore del legno, molto chiaro o quasi bianco quando ben secco, rimanda alla polarità bianco/nera della funzionalità. I Romani usavano portare ghirlande o rametti di agrifoglio durante i Saturnalia.

La spinosità (presente dove e quando serve) e le bacche sferiche di colore rosso (sangue) sono entrambi segni che rimandano alla marzialità secondaria dell'agrifoglio, che è tradizionalmente associato al fulmine (dal quale protegge) e considerato sacro agli dei del tuono e della guerra, Tharanis (celtico) e Odino e Thor (scandinavi). Secondo alcuni autori (v., ad es., [Forest]), Gungnir, la lancia di Odino, sarebbe fatta con il legno di agrifoglio.

Secondo Angelo Angelini, la Funzione primaria è Saturno; la Funzione secondaria è Giove (Vene); le Potenzialità sono: Acquario (Vene) e Bilancia (Reni) [Angelini]

Fasi tissutali

2 (infiammazione), 3 (deposizione), 6 (disorganizzazione) [DewitLeunis]

Azioni e indicazioni

Azioni umorali

L'agrifoglio ha un'azione complessa sull'organismo umano. Come tutte le piante contemporaneamente amare e dolci ha una capacità sia di eliminazione sia di tonificazione e moderazione. Per tale motivo, riesce ad eliminare le scorie umorali flemmatiche (anche ispessite) e flemmatico-biliose, moderando contemporaneamente le infiammazioni e gli spasmi. In tal modo riesce ad agire come antiinfiammatorio/antidolorifico, espettorante, drenante dei liquidi.

La sua pungenza acre dissipa l'eccesso di Tensione, moderando gli spasmi, le convulsioni, l'epilessia, l'ipertensione e promuove la diaforesi, la diuresi e le mestruazioni. Allo stesso tempo, essendo anche dolce, riesce a tonificare taluni aspetti "funzionali" organici (tratta il deficit di Tensione), risultando attiva come tonico surrenale.

Essendo contemporaneamente amara e acre ha un'azione decisa sulle febbri, specialmente quelle intermittenti. La sua dolcezza modera quest'azione che si esplica in maniera graduale e non causa una eccessiva "dissipazione" di umori e Tensione.

La sua astringenza la rende capace di agire nelle condizioni emorragiche (anche grazie alla funzionalità Marziale) e di agire come tonico venoso (funzione Gioviniana). Rimane tuttavia una pianta principalmente eliminativa, per cui non è generalmente indicata (da sola) nelle condizioni di deficit di liquidi organici.

La funzione Saturnina della pianta conferisce all'agrifoglio competenza sulla milza e la capacità di agire sui tessuti induriti (sclerosi), sui processi di eliminazione, sul consolidamento osseo (fratture).

Tropismo

L'agrifoglio ha un tropismo elettivo per reni e surreni, occhio, orecchio, mammella, polmone, sistema nervoso centrale, apparato osteoarticolare, vene. La sua azione è inoltre particolarmente mirata ai tessuti sclerotizzati.

Azioni cliniche

Antiartritico, antiartrosico, antiepilettico, antidiarroico, antidolorifico/antinfiammatorio, antigottoso, antireumatico, antisclerotico, antispastico, espettorante, diaforetico, diuretico, emetico, emmenagogo, emolliente, febbrifugo, ipotensivo, lassativo/purgante, nervino, risolutivo, tonico venoso, tonico surrenale, tossifugo.

Azioni principali:

- Antidolorifico/antinfiammatorio [Andrienne, Atzei, Grieve, Piterà, Piterà2]
 - antireumatico [Andrienne, Atzei, Grieve, Piterà, Piterà2];
 - emolliente-sedativo nella bronchite (decocto di foglia o di corteccia) [Atzei]

- febbrifugo (infuso o decocto di corteccia, infuso o decocto di foglia, polvere di foglie macerata/bollita in acqua o vino bianco, gemmoderivato) [Andrienne, Atzei, FB-Wood, Globalnet, Grieve, INTOX, Ledoux, Piterà, Piterà2, Rousseau, Targioni-Tozzetti]
 - febricola con brividi indistinti [FB-Wood]
 - febbri intermittenti [Grieve, INTOX, Piterà, Piterà2, Rousseau, Targioni-Tozzetti]

- espettorante, tossifugo² [Grieve, Rousseau, Piterà, Piterà2, Rousseau, Targioni-Tozzetti]
 - nella tosse, nel catarro, nel catarro cronico, nel catarro bronchiale cronico [Grieve, Rousseau, Piterà, Piterà2, Rousseau, Targioni-Tozzetti]

² Tossifugo per la sua azione specificamente espettorante piuttosto che sedativa della tosse.

- diaforetico (decotto o infuso di foglie) [Grieve, Piterà, Piterà2, Targioni-Tozzetti]
- diuretico [Andrienne, Angelini, Atzei, Grieve, Riverdale, Rousseau]
 - in casi di oliguria e nefroangiosclerosi (gemmoderivato, giovani getti e giovani radici) [Piterà, Piterà2]
 - litontrítico [Pieronì]
- antispastico [Andrienne, Atzei, Riverdale, Rousseau]
 - sedativo degli spasmi colici (infuso caldo di foglia o di radice; infuso o decotto di foglia) [Andrienne, Atzei]
 - antispasmodico intestinale in caso di diarrea, morbo celiaco, sindrome del colon irritabile, colite, gastrite [Riverdale]
- lassativo/purgante (bacche) [Atzei, Grieve, Piterà, Piterà2, Targioni-Tozzetti].
 - Liter.: *“purgative, prese intere in numero di 10-12.”* [Targioni-Tozzetti]
 - Liter.: *“violentemente emetiche e purgative”* [Grieve]
- emetico (berries) [Grieve, Piterà, Piterà2]
 - Liter.: *“pochissime provocano vomito profuso subito dopo essere state ingerite, sebbene i tordi e i merli le mangino impunemente.”* [Grieve]
 - Liter.: *“uno dei migliori diuretici naturali per la cura delle oligurie, nelle litiasi urinarie, nelle uremie, nei casi di gotta, nella cura dell’ascite, la raccolta sierosa nella cavità peritonea.”* [Angelini]
- tonico venoso [Angelini]
 - Liter.: *“È uno dei migliori astringenti del sistema venoso, il più efficace che esista in campo vegetale. È molto adatto alle malattie venose e dei capillari, nella cura delle varici e dei rilassamenti venosi, nei postumi delle flebiti, negli edemi alle gambe ove esistono gonfiori con raccolta di siero.”* [Angelini]
- Antidiarroico (decotto di foglia o di corteccia, raccolta in primavera) [Atzei, Piterà, Piterà2]
- Emmenagogo [Atzei]
- Antiepilettico (decotto di foglia o di corteccia essiccate [Atzei]) [Atzei, Piterà, Piterà2]
- Nervino

- sedativo (decotto di corteccia) [Atzei]
- antiistérico [Atzei]
- regolatore orto- e para-simpatico [Piterà, Piterà2]

- Tónico surrenale [Andrienne]

- Ipotensivo (gemmoderivato) [Andrienne, Ledoux]

- Antisclerotico (gemmoderivato) [Andrienne, Piterà, Piterà2]
 - Liter.: *“aiuta a ridurre l’invecchiamento e l’ispessimento del cristallino”* [Andrienne]
 - antiartrosico (gemmoderivato, giovani radici) [Piterà, Piterà2]
 - antisclerosi artrotendinea [Piterà, Piterà2]

- emolliente e risolutivo (per uso esterno: foglie o corteccia pestate, radice, pania, scorza della radice cotta e applicata) [Atzei, Durante, Mattioli, Piterà, Piterà2, Rousseau, Targioni-Tozzetti]
 - Liter.: *“risolve, e mollifica le durezza, e l’enfiagioni³”* [Mattioli]; *“risolve, & mollifica le durezza, & l’infiammagioni”* [Durante]
 - Liter.: *“Per uso esterno veniva utilizzato come risolvete applicando le foglie fresche contuse sui tumori bianchi, negli ingorghi e nelle ostruzioni ghiandolari, negli edemi.”* [Piterà, Piterà2]

Indicazioni specifiche

Mind

- Rabbia, odio
 - Provare odio o sentirsi odiati; odio e rabbia, in particolare rabbia associata a ingiustizie e problemi impersonali [FB-Wood]
 - Liter.: *“per coloro che a volte sono assaliti da pensieri come gelosia, invidia, vendetta, sospetto. Per le diverse forme di vessazione. Dentro di sé possono soffrire molto, spesso quando non c’è una vera causa per la loro infelicità”* [Bach]
- *“Infonde resistenza e coraggio e aiuta a trovare le energie nei momenti difficili dell’esistenza”* [Ledoux].
- Insegna a proteggersi solo quando e come serve e a guardare, invece, i problemi con distacco, *“dall’alto”*, lasciando andare le difese quando queste non sono necessarie: *“[L’agrifoglio] parla di protezione con discernimento. [...] L’albero protegge solo quando è*

3 Tumefazioni.

necessario farlo. Una lezione per noi a non dover ricorrere alle nostre difese tutto il tempo!" [SensSol].

Generali

- Sclerosi tissutale (specialmente reni, mammelle e polmoni, occhi, orecchie, articolazioni) [Andrienne, Ledoux, Piterà, Piterà2, Rozencwajg]
 - Liter.: *"è in grado di ridare vita ai tessuti sclerotizzati"* [Ledoux]
- Modalità:
 - Con dolori alla milza che > in inverno (Cooper) [Clarke, Piterà, Piterà2]
 - Tutti i sintomi > in inverno [Boericke]

Sistema immunitario

- Febbre, febbri intermittenti, malaria [Clarke, Globalnet, Grieve, INTOX, Ledoux, Piterà, Piterà2, Rousseau, Targioni-Tozzetti]
 - succedaneo della corteccia di china, funziona quando la china fallisce.
 - Liter.: *"in polvere, o preso in infusione o decotto, è stato impiegato con successo dove la china ha fallito"* [Grieve]
 - Liter.: La febbre non cala bruscamente come avviene con l'uso della china ma si abbassa lentamente e progressivamente in venti giorni al massimo. [Piterà, Piterà2]
 - Liter.: Le foglie si danno in polvere alla dose di 2-6 denari⁴ in acqua o vino bianco, due ore prima dell'accesso. [Targioni-Tozzetti]
 - Postumi di febbri intermittenti e di malaria. [Piterà, Piterà2]
- Bartonella: *"Mi sentivo come se la malattia mi odiasse. [...] dopo sei mesi stava provocando una congestione nella parte posteriore del cervello, nelle orecchie e nei mastoidi [...] e stavo avendo attacchi di esaurimento, il che è molto spaventoso. [...] Ho raccolto e mangiato le foglie dell'agrifoglio inglese⁵ e, occasionalmente, di quello americano⁶. Dopo 5 giorni di crisi di guarigione mi sono sentito sollevato dalla fatica e ora non ho più quel sintomo".* [FB-Wood]
- Vaiolo [Grieve]

Sistema nervoso

- Squilibri nervosi spastici [Ledoux]

⁴ Un denaro corrisponde a circa 1/24 di oncia (1,09-1,34g).

⁵ *Ilex aquifolium*.

⁶ *Ilex opaca* Aiton.

- Epilessia; epilessia dell'adolescenza; piccolo male (gemmoderivato) [Andrienne, Henry, Ledoux, Piterà, Piterà2]; associato con *Tilia tomentosa* [Andrienne, Ledoux] e/o con *Ficus carica* [Andrienne]
- Alterazioni psicomotorie, astenia nervosa [Piterà, Piterà2]
- Squilibri orto- e para-simpatici [Ledoux, Piterà, Piterà2]
 - Liter.: *“regolatore orto-simpatico e para-simpatico (proprietà simili alla serotonina), riduce le forme di astenia nervosa e gli stati neurodistonici caratterizzati da alterazioni psicomotorie e spasmi viscerali”* [Piterà, Piterà2]

Apparato gastrointestinale

- Spasmi gastrointestinali (coliche) [Andrienne, Culpeper, Grieve, Ledoux, Piterà, Piterà2, Riverdale, Rousseau, Targioni-Tozzetti]
 - può essere usato in caso di diarrea, morbo celiaco, sindrome del colon irritabile, colite [Riverdale] e gastrite. [Riverdale, Rozencwajg]
 - nei soggetti nervosi [Ledoux]
- Ragadi rettali [Riverdale]
- Itterizia [Andrienne, Clarke, Grieve, Piterà, Piterà2, Rousseau, Targioni-Tozzetti]
- Digestioni penose, gastralgie. [Piterà, Piterà2]
- Diarrea [Atzei, Clarke, Piterà, Piterà2, Riverdale]
 - caratterizzata da scariche mucose (Cooper) [Piterà, Piterà2]
- Dolori alla milza che > in inverno (Cooper) [Clarke, Piterà, Piterà2]
- Spasmi viscerali da squilibrio neurovegetativo. [Piterà, Piterà2]

Apparato respiratorio

- Catarro, catarro cronico, catarro bronchiale cronico [Grieve, Rousseau, Targioni-Tozzetti]
- Tosse [Atzei, Clarke, Globalnet, Piterà, Piterà2, Rousseau, Targioni-Tozzetti], tosse cronica [Ledoux, Piterà, Piterà2]
- Pleurite [Clarke, Grieve, Piterà, Piterà2, Rousseau, Targioni-Tozzetti]
- Enfisema polmonare (gemmoderivato) [Ledoux, Piterà, Piterà2]
- Bronchite [Atzei]

Reni ed apparato urinario

- Disturbi dell'apparato urinario [Rousseau]
- Come diuretico [Andrienne, Angelini, Atzei, Grieve, Riverdale, Rousseau]; in caso di:
 - oliguria [Angelini]

- litiasi urinaria (litontritico) [Angelini, Pieroni]
- uremia [Angelini]
- ascite [Angelini]
- anasarca [Angelini, Grieve]
- edemi alle gambe [Angelini]
- insufficienza renale da nefroangiosclerosi (gemmoderivato, con *Fagus sylvatica*) [Andrienne, Ledoux, Piterà, Piterà2]
- Nefroangiosclerosi (gemmoderivato, con *Fagus sylvatica*) [Andrienne, Ledoux]
- Insufficienza surrenale, tonico surrenale [Andrienne Ledoux, Piterà, Piterà2]
 - leggera insufficienza surrenale [Piterà, Piterà2]

Apparato riproduttivo e organi sessuali

- UOMO: Sensazione di irritazione all'uretra con gocciolamento costante dall'orifizio, probabilmente di natura prostatica (scomparso dopo una dose di \emptyset , Cooper) [Clarke, Piterà, Piterà2].
- DONNA: Mastiti, mastodinia, iperplasia fibrosclerotica del seno [Andrienne, Henry, Ledoux, Piterà, Piterà2]; fibroadenosi o mastopatia fibroadenocistica (complementare e sinergico di *Alnus incana*, *Betula verrucosa* e *Rubus idaeus*, in alternanza o in associazione [Piterà, Piterà2]; con *Betula verrucosa*, ma anche *Viscum album* o *Rubus idaeus* [Ledoux]).

Apparato cardiocircolatorio

- Ipertensione [Scholten]
- Tonico venoso, in caso di:
 - varici e rilassamenti venosi [Angelini]
 - postumi delle flebiti [Angelini]
 - edemi alle gambe [Angelini]

Sistema linfatico

- “Drena i vasi linfatici soprattutto nella parte superiore del corpo, raccomandato in caso di cisti benigne al seno, linfadenopatie nelle zone del collo e dell'ascella.” [Koenig]

Sistema muscoloscheletrico

- Fratture ossee, gonfiore e indurimento post-traumatici di articolazioni [Culpeper, Durante, Grieve, Mattioli, Piterà, Piterà2] (uso esterno: decozione delle radici, scorza della radice)

cotta e applicata, corteccia e foglie come fomentazioni; uso interno: gemmoderivato, giovani radici)

- Liter.: *“risolve e mollifica le durezza”* (decotto delle radici per uso esterno [Mattioli] oppure cataplasma con scorza delle radici cotta [Durante])
- consolidamento delle fratture ossee (giovani radici, gemmotherapy) [Piterà, Piterà2]
- slogature (uso esterno) [Culpeper, Durante, Grieve, Mattioli]
 - Liter.: *“mollifica le giunture indurite dalle dislocazioni”* [Mattioli]
- Artrite, artrite reumatica, artrosi [Andrienne, Clarke, Globalnet, Piterà, Piterà2, Scholten]
- Reumatismi [Andrienne, Atzei, Clarke, Globalnet, Grieve, INTOX, Piterà, Piterà2, Scholten]
 - come alleviante dei dolori reumatici [Atzei]
 - diatesi reumatica (specialmente giovani radici, gemmotherapy) [Andrienne, Piterà, Piterà2]
- Gotta [Angelini, Atzei, Clarke, Piterà, Piterà2]; diatesi gottosa (specialmente giovani radici, gemmotherapy) [Piterà, Piterà2]
- algoneurodistrofia post-traumatica del piede e della mano, alluce valgo, distorsioni (articolari, tibio-tarsica), dito a scatto, epicondilite, epitrocleite, fascite plantare, infiammazioni articolari, lesioni articolari, peri-articolari, ossee e della colonna vertebrale, lussazioni, malattia di Dupuytren, malattia di Ledderhose, osteonecrosi post-traumatica, rigidità articolare (anche post-traumatica), rizoartrosi, sclerosi tendinee, sindrome cervicale di Barré-Lieou, spalla congelata, tenosinovite (giovani radici, gemmotherapy) [Piterà, Piterà2]

Pelle

- Drenaggio cutaneo (gemmoderivato) [Riverdale]
- Eczema [Rozenchwajg], eczema con ragadi [Riverdale]
- Psoriasi [Riverdale, Rozenchwajg]
- Malattie cutanee [Piterà, Piterà2]
- Psilosi (alopecia) da sprue [Clarke, Piterà, Piterà2]
- Esantemi [Targioni-Tozzetti]
- Tumori bianchi, ingorghi, ostruzioni ghiandolari, edemi (foglie fresche contuse, uso esterno) [Piterà, Piterà2]

Occhi

- Reumatismo oftalmico, infiammazione reumatica degli occhi con periostite dell'osso frontale che causa degenerazione stafilomatosa della cornea [Andrienne, Clarke, Piterà, Piterà2]

- Liter.: *“Vi è una specie di reumatismo nel quale le ossa intorno all’occhio, specialmente il frontale, sono affette. Il periostio si gonfia, la cornea perde la sua lucidità e si sfoglia, e dopo la sua distruzione gli umori dell’occhio vengono fuori. Ilex aquifolium è il solo simillimum per un tale processo morboso. La pianta verde deve essere raccolta in giugno, radice e pianta, tagliata a piccoli pezzi ed una parte macerata in alcool a 95%, l’altra parte nell’acqua, e poi entrambe mescolate insieme”*. [Piterà, Piterà2]
- Stafiloma della cornea (gemmoderivato) [Andrienne, Piterà, Piterà2]
- Cataratta [Andrienne, Piterà, Piterà2]
 - Liter.: *“Aiuta a ridurre l’invecchiamento e l’ispessimento del cristallino”* [Andrienne]
- Congiuntivite, congiuntivite dolorosa con dolori urenti alle orbite [Andrienne, Piterà, Piterà2]
- Complicanze oculari da sinusite cronica [Piterà, Piterà2]
- Forme infiammatorie degli occhi, iridociclite reumatica, oftalmopatie in genere [Piterà, Piterà2]

Orecchie

- Sordità, ipoacusia, sordità cronica da timpanosclerosi [Andrienne, Piterà, Piterà2]; con dolori alla milza che > in inverno. (Cooper)
 - Liter.: *“Il Dott. Cooper riporta la guarigione di un difficile caso di sordità cronica complicato da dolori alla milza che avevano la particolarità di migliorare in inverno.”* [Piterà, Piterà2]
- Sclerosi del timpano [Andrienne, Piterà, Piterà2]
- Acufeni (gemmoderivato) [Andrienne, Piterà, Piterà2]; con *Sorbus domestica* e *Viburnum lantana* [Piterà, Piterà2]

Uso esterno

- Pania, applicata esternamente come cataplasma (possibilmente miscelata con resina e cera in parti uguali), con qualità risolutive o maturative: per alleviare i dolori della gotta; ascessi, rigonfiamenti e tumori di diversa natura [Piterà, Piterà2, Rousseau]
- Emorragie (bacche) [Grieve]
 - Liter.: *“Le bacche sono state impiegate in polvere, come astringente per controllare il sanguinamento.”* [Grieve]

Parti usate e raccolta

Dell’agrifoglio possono essere usati foglie e rametti, radici, bacche, corteccia.

In gemmoterapia, si raccolgono:

- i giovani getti alla ripresa vegetativa in primavera prima della fioritura, selezionando quelli non più lunghi di 1-2 cm;

- le giovani radici in autunno [Piterà, Piterà2].

In omeopatia, la tintura madre si prepara con i rametti giovani con foglie e bacche fresche [Clarke].

Per gli usi erboristici, le bacche dovrebbero essere evitate per minimizzare i rischi di intossicazione; in caso servano, si raccolgono a piena maturità.

Le foglie vanno raccolte prima della fioritura, in febbraio o in aprile-maggio, o alternativamente in settembre-ottobre, preferendo quelle mature e già ben formate. [Angelini, Globalnet] Rousseau preferiva utilizzare le foglie senza spine. [Rousseau]

La corteccia si raccoglie durante tutto l'anno, ma è preferibile in autunno o primavera, staccandola dai rami giovani [Angelini]. Le radici mature si raccolgono preferenzialmente durante il periodo autunnale-invernale.

Preparazioni e dosaggio

Le foglie possono essere utilizzate in infusione, in decozione, in tintura, in tintura vinosa o possono essere essiccate e polverizzate e somministrate *in sostanza* dopo essere state macerate in acqua o vino bianco (v. [Rousseau]).

Le bacche vanno usate con molta cautela e a basso dosaggio (preferibilmente in diluizione omeopatica).

In caso di febbri intermittenti, si consiglia di somministrare un decotto forte di foglie (mezza oncia di foglie fresche o secche in 8-10 once di acqua bollite fino a riduzione del liquido a metà) o la polvere di foglie macerata due ore prima di ogni accesso, fino a cessazione della febbre o per 8-15 giorni di seguito [Rousseau, Targioni-Tozzetti].

Controindicazioni ed effetti collaterali

Nonostante sia considerata una pianta tossica o velenosa, la reale tossicità di *I. aquifolium* è limitata ai frutti, che sono fortemente lassativi e possono indurre nausea e vomito. I frutti contengono saponine, un glicoside amaro (ilicina) e un glicoside cianogenetico (2-β-D-glucopiranosilossi-p-idrossi-6,7-diidromandelonitrile), ma i sintomi di intossicazione, che di solito comprendono nausea, vomito e diarrea, sono probabilmente dovuti alle sole saponine. Le foglie e i rami possono essere considerati privi di qualsiasi significativa tossicità. [Burrows, CBIF, Globalnet, Intox, Nelson, Olson]

Omeopatia

[Boericke, Clarke, Scholten]

C'è una grande mancanza di informazioni sulle Aquifoliales e solo le Aquifoliaceae sono conosciute parzialmente in omeopatia. Le informazioni su *Ilex aquifolium* sono scarse; solo Jan Scholten ha effettuato un *sense proving*, mentre gli altri autori (es. Boericke, Clarke, Cooper) riportano solo pochissimi sintomi che derivano per lo più dall'uso della pianta in fitoterapia.

CLINICA

Diarrea. Febbre intermittente. Ittero. Psilosi. Dolori alla milza. Stafiloma. Sintomi oculari marcati. Tutti i sintomi migliorano in inverno.

Mind

- L'autonomia è la questione più importante nella vita. Non vogliono che gli altri interferiscano, preferendo essere lasciati soli. Hanno una forte avversione per l'autorità e le persone prepotenti.
- Difendersi da una minaccia, fastidio, invasione dall'esterno.
- Rabbia, odio, antagonismo nell'accusa, violenza, ferisce se stesso e gli altri. Dannoso, vendicativo, stringe forte gli altri, tira i capelli, fa capricci aggressivi.
- Mentalità da combattente, agitato, aggressivo, nelle parole, nei gesti, tenuta dentro.
- Sospetto, invidia, gelosia, vendetta, rabbia, orgoglio ferito.
- Sofferenza, agonia, < abuso, < vessazione, < essere infastidito.
- Disturbo antisociale di personalità, disturbo della condotta, disturbo paranoico di personalità, disturbo delirante, tratti aggressivi o gelosi, deliri persecutori e paranoici. Stanchezza, nervi affaticati, < essere sovrastimolato dall'impatto ambientale, rumore eccessivo, tumulto.
- Desidera un riposo sereno e un ambiente tranquillo.
- Sentirsi tagliati fuori dall'amore; gelosia, invidia, sospetto, rabbia.
- Spinoso, provocatorio, assillante, dispettoso. Irrequieto, impaziente.
- Gentilezza, bellezza interiore, buone intenzioni, nascoste dietro la facciata aggressiva.
- Lavorare in età avanzata per guadagnare il suo reddito. Persistente, rigido, deciso, serio. Scontri fino alla monomania. Ipersensibile alle influenze e alle idee. Dominante.
- Erotico, niente baci.
- Gelosia, < età avanzata.
- Colpa, << gelosia, < limitazione della libertà degli altri.
- Religioso, santo, prega, sereno, devozione, mistico; purificante; esistente in più dimensioni.
- Inconscio.
- Paura: ladri.
- Sensazione: ha diritti, << ingiustizia.
- Temi: rosso, rosa, nero; barche, acqua; antiquariato, futuristico; perdersi, nascondersi.

Generali

Tempo: > inverno.

Locali

- *Febbre:*
 - intermittente, malarica.
- *Testa:*
 - mal di testa, emicrania, tensione, < esperienze fastidiose, < rabbia repressa; periostite dell'osso frontale.
- *Occhi:*
 - infiltrazione corneale, degenerazione, cheratite; dolore, bruciore, dolore lancinante, nelle orbite, < notte; infiammazione reumatica; stafiloma; il bulbo oculare ha l'aspetto di un pezzo di carne.
- *Orecchie:*
 - sordità cronica.
- *Naso:*
 - influenza.
- *Viso:*
 - peloso; caduta delle sopracciglia.
- *Bocca:*
 - mughetto.
- *Polmoni:*
 - tosse, pleurite; bronchite, cronica; polmonite.
- *Cuore:*
 - ipertensione.
- *Torace:*
 - catarro.
- *Stomaco:*
 - crampi.
- *Addome:*
 - coliche; dolori alla milza, ingrossamento; itterizia.
- *Retto:*
 - diarrea, con flusso mucoso.
- *Apparato urinario:*
 - irritazione, uretra, gocciolamento costante dall'orifizio, prostata; minzione frequente; urina, acido urico, calcoli; edema.
 - Liter.: *"Una sensazione di irritazione dell'uretra con gocciolamento continuo dall'orifizio, probabilmente [di natura] prostatica, in un uomo di circa 50 anni, è scomparsa dopo una dose di Ø."* [Clarke]

- *Uomo:*
 - prostata, problemi di erezione.
- *Donna:*
 - infertilità; mestruazioni irregolari, menorragia o vampate da menopausa
- *Arti:*
 - gotta; reumatismi, artrite reumatica, articolazioni interfalangee prossimali 3 e 4; periostite.
- *Pelle:*
 - cianosi, macchie nere; crescita eccessiva dei peli.

The School of Homeopathy

“*The School of Homeopathy*” ha pubblicato le seguenti informazioni relative ad un proving dell’*I. aquifolium* [Hpathy].

Temi chiave del proving dell’agrifoglio

Calmo, spensierato e connesso

Cercare connessione, si sente contento, rilassato calmo, a proprio agio, consapevole. Non ci sono preoccupazioni, immobile, amorevole e pacifico.

Pieno di forza, sicuro, coraggioso e forte

Sentirsi più forte e non limitarsi, sicuro di se stesso, e anche difendersi, indifferenza. Non accettare situazioni, senso di giustizia e adeguatezza. Una sensazione di potere e di difendere se stessi - coraggioso, non mi dava fastidio, potrebbe essere prepotente, un po’ energico.

Indifferente e ritiro

Distaccato, distante, distanziato, porta ad essere fraintesi. Niente importava, niente mi faceva arrabbiare o agitare. Incapace di comunicare. Isolato, chiuso, abbastanza, può essere felice e calmo in un luogo isolato o sentirsi solo e insignificante.

Focus, energia e azione

Molto produttivo, completa molte cose. Vitalità aumentata, enorme energia creativa nel risolvere i problemi, occupato, ha ottenuto molte cose. Sentirsi motivati, con una buona potenza mentale. Rispettare le scadenze, creare ordine. Sentirsi socievoli, concentrati, energici. Nessun bisogno di dormire, non riesce a dormire o sonno disturbato.

Tristezza, depresso e giù

Sentirsi malinconico e triste. Gemiti e lamentele, impotenza, desiderio di ritirarsi, sentirsi miserevoli. Freddezza e indifferenza.

Smemorato e mancanza di concentrazione

Perdita di concentrazione e memoria, distratto, stanchezza, cerebralmente morto, mancanza di concentrazione. Sentirsi incompresi come [con] demenza e Alzheimer. Incapace di eseguire compiti semplici, chiusura, annebbiato e smemorato – la memoria sbiadisce. Ha dimenticato l'ortografia/il vocabolario, perde il filo delle conversazioni, confuso.

Esausto, stanco e in difficoltà

Rallentamento, grave mancanza di energia, ritardo, bisogno di riposo, lotta per finire tutto. Estrema stanchezza e pesantezza e richiede più sonno del solito. Sul piano passivo, lento e statico. Stitico. Spassionato. Frustrato, inadeguato, fallimento, meno efficiente, senza energia, sopraffatto, sospirante, lotta, non supportato, debolezza.

Arrabbiato e violento

Improvviso, violenza, sangue, minaccia, desiderio di uccidere, temperamento intenso, esplosivo, urla ad alta voce, incolpare, sogni violenti e distruttivi, impazienza, insultato, sentimenti di tradimento.

Guerra, colpito e morto

Dolore come da arma da fuoco, improvviso intenso, guerra, polizia, morte, Sensazione di essere stato sparato al polpaccio, Sensazione di essere stato sparato alla testa, Immaginare mio fratello morto, Immaginare membri della famiglia morti, disperazione suicida, il male.

Confuso/disorientato, vertigini e sensazione vertiginosa

Frammentato, disorientato, disorganizzato, confusione. Sfasato da vertigini, vertigini circolari e ondeggianti striscianti. Debole, stordito e come drogato.

Rosso e sangue

Colore Rosso. Desiderio del rosso. Il sangue come simbolo di sofferenza. Persone che vogliono indossare abiti rossi o acquistare ornamenti rossi. Vedere il sangue e fascino dal vedere sangue versato. Godere i tramonti rossi.

Segni fisici

- Sesso & libido e sessualità.
- Dolori acuti, trafittivi, penetranti, bruciori acuti, dolori acuti, pungenti.

- Insonnia, dorme, stanco, sveglia.
- Freddo, agghiacciante e gelido. Bassa temperatura, gelato, freddo, ghiaccio, neve.
- Starnuti, congestione nasale, tosse mucosa, scolo dal naso continuo/acquoso.
- Gonfiori, bernoccoli, rigonfiamenti, macchie, morsi, gelatinoso, molliccio.
- Sapore metallico, perdita di appetito, mangiare lattuga, nausea, malato, sete, assetato, spezie, affamato, morto di fame, saliva, nausea.
- Dolori addominali con pesantezza; aumento dell'appetito.

Alcuni sintomi curati nei prover:

- Le persone non mi danno più fastidio.
- Difendo me stesso.
- Risolto un profondo dolore.
- Mio marito dice che sono una persona più gentile. Mi sento più leggera.
- Mi sento calmo.
- Mi sento molto positivo.
- Curate bronchiectasie, mancanza di respiro, muco verde.

Polarità

- Energia intensa con alti e bassi (su e giù).
- Calma / Pericolo
- Potente / Impotente
- Felice / Depresso (Esausto)
- Accettante / Arrabbiato (Senza speranza)
- Caldo / Freddo
- Connesso / Indifferenza verso tutto

Senso di lotta (nei sogni come nella realtà).

Dolori acuti; foranti, taglienti.

Il colore rosso.

Analisi dei temi dell'anno 3 e 4 Panoramica delle assegnazioni

Energia (alta e bassa)

“pieno di energia, sentirsi attraente e solare, sicuro di sé e paziente” “scarsa energia, sonnolenza e fatica a concentrarsi” “una sensazione che dovevo andare avanti, che dovevo superare la stanchezza, che se mi permettevo di fermarmi allora non avrei ricominciato mai più”

“una stanchezza che raramente si allevia” “nessuna energia, sono sempre stanco e desideroso di sdraiarmi e addormentarmi (e a volte sembra che non abbia altra scelta che farlo)... per lo più non mi permetterò di farlo e invece scavo in profondità nelle mie riserve per raccogliere energia che ha una sensazione maniacale” “Sono così stanco e la mia concentrazione è così scarsa e quindi devo continuare a lavorare, devo spingermi di più. Tutto quello che voglio fare è fermarmi. L’ultima cosa che posso fare è fermarmi”. “sbadigliare eccessivamente, sbadigli estremi sono andati avanti per parecchio tempo con sonnolenza quasi come narcolessia con occhi pesanti” “sbadigliare nei primissimi giorni quando l’energia del proving ha cominciato a crescere, eppure stavo correndo in giro. Hanno notato ancora di più la mia energia furiosa”.

Realizzazione e positività

“sensazione di portare a termine le cose”, grande chiarezza, “calmo, consapevole, presente, a mio agio e sicuro dentro di me, e anche difensore di me stesso”. “Non accettare situazioni, o essere trattato in modi con cui non mi sentivo completamente a mio agio” “senso di giustizia, adeguatezza e autostima erano molto marcati”. “interagire con gli altri più facilmente del solito (senza essere stressato/ansioso per ciò che pensano gli altri), e anche esprimere la mia opinione quando non sono felice di qualcosa. Sono stato più calmo, meno irritabile e più soddisfatto del normale”. Relativamente alla mente (calmo, a proprio agio) “estremamente produttivo nel fare molte cose che avevo rimandato” “difendermi da solo”.

Energia e concentrazione su se stessi

“una tendenza a finire le cose, molto meno pensare e molto più agire, e anche molta più energia. Si trattava solo di essere nel momento e mettere la mia energia in qualunque cosa stessi facendo invece di pensarci. Non si trattava del risultato, ma di permettermi di esprimermi. C’erano molte meno preoccupazioni rispetto a come si sarebbero sentiti gli altri, a cosa avrebbero pensato e a come questo mi avrebbe fatto sentire; il focus era su di me, era come se gli altri non contassero molto, non c’era spazio per loro” “capace di dire quello che penso” “rallenta e rilassati”.

Intensità

“i sogni erano tanti, vividi, strani, interessanti e intensi. Alcuni dei primi erano eccitanti e pieni di audacia, altri erano intensamente sessuali”. “prurito intenso” “intensità (gli alti erano più alti e i bassi erano più bassi)”.

Insolito senso di responsabilità

“Mi sono sentito personalmente responsabile e mi sono anche ‘assunto’ la responsabilità di cambiare l’ambiente per i caregiver, i clienti, i parenti. Ho sentito un’incredibile responsabilità nel rendere le nostre condizioni di lavoro più premurose, più intelligenti, più emotive”. “Ho accettato ‘quella che era una mia responsabilità ma mi sono rifiutato di prendermi la colpa per ciò che non era colpa mia’... ho sentito la forza della mia ira” “incolpati gli altri” “potere verso impotenza” “coraggioso, prepotente, un po’ energico e organizzato”

Scontroso: “Sentirsi un po’ scontroso, scontento. Critico”. “crescente incupimento del mio umore” “Scontroso... Voglio essere lasciato solo. Sensazione di affondamento dalla testa allo

stomaco. Sensazione di affondamento nella mia mente. Come se le cose non andassero bene con me e non stessero bene nel mio mondo. Voglio piangere ma non sono incline a piangere” “negatività di fondo nel mio atteggiamento”.

Essere senza speranza, disperazione e senso di lotta

“forte senso che devo andare avanti, lottare e che in qualche modo posso superare tutto questo” “Sto davvero lottando per andare avanti” “La domanda ‘mi riprenderò mai?’ è ricorrente... certezza che non mi riprenderò mai; Non starò mai più bene. Mancanza di speranza, disperazione e rabbia” “mi sembrava che mi stessi disintegrando” “una sensazione di ‘ho fatto quello che potevo’, ‘ho lavorato sodo, fatto del mio meglio, mi sono impegnato al massimo con uno sforzo immenso e non posso andare avanti, così sono crollato’. ‘Ciò che è fatto è fatto’. ‘Questo sono io messo a nudo, ho dato tutto quello che potevo, ora tocca a te, tocca a te ora’”. “davvero non potevo fare nulla anche quando ne avevo il tempo” “nuove profondità di disperazione ed esaurimento, sentendomi completamente impotente... non riuscivo a trovare la volontà o l’energia per uscirne” “snervante sentirsi così fuori controllo”

Tempeste e sensazione di pericolo

“come essere precipitato in una tempesta ed essere intrappolato e sballottato in essa per quasi due mesi”... “era come se fossi su una barca in tempesta, cercando disperatamente di aggrapparmi a qualcosa di solido (l’albero della mia identità? Salute? Equilibrio? Felicità? Speranza? Vita?) mentre venivo sballottato sulle onde che si infrangono. “Sogni con temi di pericolo, morte e violenza”. “Sono stato nell’occhio del ciclone: un luogo calmo e pacifico dove ero beatamente inconsapevole del maltempo che si avvicinava”. “paura che succeda qualcosa di brutto”.

Desiderio di compagnia/solitudine

“bisogno travolgente di stare da solo... volevo scappare e affrontare i miei sintomi fisici in assenza di compagnia” “volevo proteggere il mio spazio per essere lasciato solo”.

Confusione mentale / esaurimento

“una sorta di decostruzione di strutture mentali, nozioni preconcepite, schemi mentali (sensazione di confusione, incapacità di concentrazione, il discorso non veniva fuori come doveva, vagabondaggio senza meta, distrazione, ecc.)”, “una sorta di paralisi mentale o tracollo”. “grave mancanza di energia e concentrazione” “eccessivamente stanco e freddo” “a volte la memoria si affievoliva e perdevo il filo delle conversazioni e dimenticavo l’ortografia” “Estrema stanchezza e pesantezza e richiedevo più sonno del solito” “lento, confuso e statico” “aveva scarsa concentrazione e memoria” “agitazione mentale”.

Distacco mentale

“senso di distacco... essere dietro una tenda... esaurimento mentale e disperazione per aver avuto a che fare con loro per così tanto tempo e non vedere nessuna luce in fondo al tunnel... nessun desiderio di contattare nessuno. come se tutta la mia energia fosse stata rimessa dentro di me dall’esterno e con essa avessi un nuovo senso di potere; era come se stessi semplicemente

disperdendo le mie energie e perdendo la mia forza nel cercare di connettermi con gli altri. “pienamente consapevole del mio stato di distacco” “Leggera sensazione di capogiro nei primi giorni, con un senso di disconnessione” “Ci sono stati un po’ di tendenza a dimenticare e di distacco”. “stato di INDIFFERENZA... Niente mi importava. Niente mi faceva arrabbiare o sconvolgere”. “isolato, non amato, non connesso” “indifferente”.

Rabbia e tristezza

“comincio a provare risentimento e rabbia per il rimedio.” “Urlando in privato in macchina agli altri automobilisti così forte da farmi male alla gola” “Quando sono arrivate le lacrime erano un sollievo, ma sembravano non voler venire: la rabbia sembrava per loro un blocco”. “Emozioni, distaccata, lontana, distanziata, in un brutto viaggio, frammentata, disorientata, disorganizzata, enorme energia creativa nel risolvere i problemi, impegnata a realizzare molte cose, poi malinconia, triste, miserabile, poi arrabbiata. Le emozioni giravano in cerchio. La rabbia mi ha davvero sconvolto di più perché è stata così improvvisa, così violenta, così intensa ed esplosiva”. “l’energia da cui questo veniva era implacabile, infuocata, arrabbiata e precipitosa o esplosiva”. “ansia e rabbia che è stato difficile lasciar andare” “infuriata contro il mio capo” “estremamente arrabbiato e irritato tutto il mese con un carattere esplosivo... urlare molto forte per far uscire l’energia” “estrema irritabilità / rabbia ardente” “afflizione (bambini)” “irritazione e rabbia”.

Morte e invecchiamento

“È emerso un profondo dolore per le morti recenti e vecchie. Paura della morte – della morte di mio marito, di mia sorella (si è rotta gravemente una gamba all'inizio del proving) e dei gattini”. “la sensazione di essere invecchiato fisicamente”.

Sogni spiacevoli o vividi

“Ciclo del potere nella Nascita, Fine della Vita, Sangue come simbolo di sofferenza, Atto sessuale. Il sogno finale era un atto sessuale abbastanza inquietante in quanto avveniva con un maschio passivo incapace e poco attraente. Mi sono sentito disgustata dall’atto. Dopo ha pianto lacrime di sangue, così gli ho leccato gli occhi per aiutarlo a sentirsi meglio. Mi sono svegliata con un sapore di sangue/sapore metallico in bocca.” “Ho sognato vividamente il sangue e la vita che crollavano” “Ho sognato un’immensa lotta e uno sforzo supremo per affrontare una situazione seguita da un crollo e dall’esaurimento per lo sforzo”. “sognare la nonna e la mamma” “sogno teso/pauroso di catturare un serpente giallo” “sogni vividi, per lo più su una qualche forma di lotta” “Sogni di ragnetti neri o pidocchi che mi mangiano i capelli, sogni di caos e trasporto” “sogni di viaggi, trasporti e vacanze” “sogni di persone del passato”.

Cambiamenti dei capelli

I miei capelli erano diventati molto sottili nella parte anteriore (e lo sono ancora)” “i capelli sono cresciuti più folti, più lunghi e più forti, stavano cadendo” “temi di capelli: calvizie (uomini e bambini), permanenti, afro, alopecia, ricrescita dei capelli”.

Dolori alla testa

“mal di testa costante, acuto, lancinante” “mal di testa, dolore come da arma da fuoco, dolore improvviso intenso, spesso, denso, dal temporale destro al sinistro, quindi si sposta attraverso entrambe le creste occipitali attraverso il cervello. Come una trave di metallo” “mal di testa dietro la testa”.

Vertigini e sintomi circolari

molte vertigini, calore che sale, una sensazione come di fuochi d'artificio. “Vertigini, vertigini circolari e ondeggianti striscianti, non riesco a sentire i piedi quando cammino si sentono molto insicuri, sensazione del movimento circolare di Fibonacci dentro e intorno a me”. “una circolazione di sintomi. Cominciando generalmente dal cefalico esterno superiore destro, attraverso la mia testa verso l'esterno sinistro, quindi in basso caudalmente e intorno a destra, attorno alla schiena, attraverso il ginocchio sinistro e di nuovo cefalico alto. Poi di nuovo su e giù di nuovo.” “molte vertigini, mal di testa e problemi alla gola, tutti peggiorati dalle mestruazioni e migliorati dal mangiare” “Un crescente senso di gas nell'intestino che si muoveva con un movimento circolare”.

Calore con rabbia/frustrazione

“Le vampate di calore, molto intense, iniziano dall'addome e salgono in stile Fibonacci un giorno, poi ricominciano nel petto e circolano in alto, il giorno dopo in gola e circolano in alto, poi braccia e solo sudore sudore sudore. <<<notte <<<emozioni soprattutto rabbia o frustrazione <pensandoci.”

Estremi di calore e freddezza

“assolutamente incapace di mangiare cibi piccanti” “il dolore era freddo e metallico” “Avevo freddo ma c'era un crescente senso di calore” “più caldo del solito” “dolori brucianti alle dita dei piedi e ai piedi” “freddo alle estremità inferiori”

Colore rosso

“Ho comprato degli stivali rossi avendo inizialmente deciso assolutamente non quel colore!! Improvvisamente indossavo sciarpe, stivali, qualunque cosa rossa, molto strano. Rimasi a fissare un bellissimo albero di agrifoglio femmina pieno e lussureggiante per 30 minuti mentre camminavo, per via delle bacche rosse, erano accattivanti” “Desiderio del rosso+++” “macchie rosse sul viso” “il viso era arrossato allo stesso tempo e mi sentivo anche in preda al panico”.

Cambiamenti mestruali

“La menopausa è arrivata, le mestruazioni sono sparite, il tempo lo dirà per certo. Eccoci qui diversi mesi dopo e in effetti niente mestruazioni, vampate di calore. Ma a quel tempo una guarigione della Donna”. “Drammatico cambiamento nelle mestruazioni - da abbondante un mese a leggera il mese successivo (e poi di nuovo indietro)” “Durante le mestruazioni nel secondo mese il sangue era così acido che il sangue vicino alla mia pelle causava ustioni e ulcerazioni. Non ho

potuto indossare i pantaloni per diversi giorni e ho dovuto usare i tamponi, non gli assorbenti, altrimenti era straziante!”

Cambiamenti respiratori

“respirare più facilmente e liberamente del normale” “respirare facilmente, meno fiato corto”
Stomaco: “aumento dell'appetito” “sensazione di sgretolamento come se le cose stessero andando in pezzi all'interno del mio addome”. “impulso di essere malato o di svuotare l'intestino”
“il disagio era centrato sul mio addome... migliorato dall'aver gli abiti larghi sull'addome e dall'essere completamente immobile.” “irrequietezza come parte del disagio addominale”
“pesantezza nel mio addome come se non fossi in grado di trattenere le mie viscere”. “Voglia di Pesce (il mio congelatore è stato pieno per 3 mesi!) e Insalate”.

Dolori acuti

dolori più forti alle articolazioni e al torace; sensazioni acute e pesanti. “Dolore: dolore acuto, forante, penetrante, negativo, debilitante” “dolore pulsante, radiante, tagliente, noioso. Migliorato dalla pressione. Migliorato dal tendere la testa”.

Gemmoterapia

I. aquifolium è un rimedio con azione complementare, più efficace se usato in associazione ad altri gemmoterapici e domina la sindrome da iper- α_2 - β -globuline. Nell'importante gruppo di gemmoderivati che hanno questa proprietà, di cui *Vitis vinifera* è il principale protagonista, sono inclusi anche *Aesculus hippocastanum*, *Castanea vesca*, *Fraxinus excelsior*, *Ilex aquifolium*, *Prunus amygdalus*, *Quercus pedunculata*, *Robinia viscosa*, *Sambucus racemosa* e *Sequoia gigantea*. [Piterà, Piterà2]

Note di distribuzione e fitosociologia: L'*Ilex aquifolium* vegeta nelle faggete, abieti-faggeti e nei quercu-carpineti, solitamente nello strato arbustivo, mentre all'aperto assume in genere portamento arboreo. Predilige media luce, suoli ben drenati, ricchi di nutrienti, spesso decalcificati e acidificati, umidi, ad un'altitudine compresa tra 0 e 1400 m. Tipo corologico: Subatl. (Europa occidentale e anche più ad oriente nelle zone a clima suboceanico), Submedit. (areale prevalentemente mediterraneo). [Acta]

Tropismo: Questa pianta ha un tropismo particolare per reni, ghiandole surrenali, occhio, orecchio, mammella, polmone, sistema nervoso centrale. Le giovani radici hanno un maggiore tropismo per l'apparato scheletrico e articolare. [Piterà, Piterà2]

Azione sulla coagulazione e sul tromboelastogramma: leggermente antitrombofilici. [Piterà, Piterà2]

Metabolismo lipidico e lipoproteico: diminuiscono le β lipoproteine (test di Burstein) e il colesterolo totale. [Piterà, Piterà2]

Metabolismo protidico: aumentano leggermente le albumine; diminuiscono le α_2 - β -globuline e il test al Cadmium; riducono le iper- α_2 - β -euglobuline; hanno azione ambivalente sulle γ -globuline. [Piterà, Piterà2, Ledoux]

Secondo Ledoux, il fitoembrioestratto di giovani getti di *Agrifoglio* ha due poli d'azione principali:

- **Sclerosi**: spesso in associazione con l'albero che lo protegge nella foresta, il *Faggio*, è un ottimo rimedio per la sclerosi ed è in grado di ridare vita ai tessuti sclerotizzati. Ha tre zone di predilezione: i reni, il seno e i polmoni.
- **Squilibri orto-parasimpatici**: all'Agrofoglio si associa la nozione di spasmo; molto efficace negli squilibri nervosi spastici, soprattutto nell'epilessia, nel qual caso va associato al tiglio [Ledoux, Andrienne, Henry]. Nella pratica, questa pianta ha sbloccato e guarito numerosi casi di epilessia, di adolescenti chiusi e nervosi, di epilessia primaria, senza cicatrice cerebrale evidente all'elettroencefalogramma. Calma gli spasmi intestinali nei soggetti nervosi. Il giovane getto contiene l'informazione astringente della foglia di agrifoglio. [Ledoux]

È anche febrifugo e ipotensivo. [Ledoux]

I. aquifolium stimola il rendimento surrenalico, mentre a **livello renale** ne migliora la funzionalità compromessa da processi flogistici cronici, aumentando la portata filtrante dell'emuntorio renale. Pol Henry lo indica nell'insufficienza renale da nefroangiosclerosi in associazione con *Fagus sylvatica*. [Henry, Piterà, Piterà2]

A **livello oculare** ha fornito prova di agire nelle forme infiammatorie degli occhi, e nelle complicanze oculari da forme reumatiche. [Piterà, Piterà2]

È utile nel migliorare la **funzione uditiva** compromessa da fenomeni di ipoacusia dovuta a sclerosi timpanica, e trova indicazione negli acufeni in sinergia con *Sorbus domestica* e *Viburnum lantana*. [Piterà, Piterà2]

Nel **sistema nervoso** i giovani getti agiscono con proprietà simili alla serotonina e come regolatore orto-simpatico e para-simpatico, riducendo le forme di astenia nervosa e gli stati neurodistonici caratterizzati da alterazioni psicomotorie e spasmi viscerali. Pol Henry ne consiglia l'uso nella cura dell'epilessia (piccolo male) in associazione con *Tilia tomentosa*. [Henry, Piterà, Piterà2]

Per quanto concerne il suo tropismo mammario, è indicato nella fibroadenosi o mastopatia fibrocistica, come rimedio complementare e sinergico di *Alnus incana*, *Betula verrucosa* e *Rubus idaeus* (in alternanza o in associazione). [Henry, Piterà, Piterà2]

Infine, le **giovani radici** hanno un maggiore tropismo per l'apparato scheletrico e articolare, dove manifestano proprietà antalgica, antiartrosiche, antisclerosi articolare e tendinea, risolvente gli indurimenti artro-tendinei e consolidante le fratture ossee. Hanno azione diuretica come i giovani getti di cui potenziano l'azione in casi di oliguria e nefroangiosclerosi. [Piterà, Piterà2]

Secondo Ledoux, il fitoembrioestratto di giovani getti di Agrofoglio regola i seguenti tre livelli vibratorii dell'uomo:

- a livello mentale (a bassa densità), infonde resistenza e coraggio e aiuta a trovare le energie nei momenti difficili dell'esistenza;
- a livello biologico (a media densità), abbassa le α_2 - e β -euglobuline e le α_2 - e β -globuline, e stimola le γ -globuline;
- a livello fisico (a forte densità), contrasta la sclerosi e gli spasmi neurologici e dell'apparato digerente [Ledoux].

SPECIE DI *ILEX* USATE IN MEDICINA CINESE

Mao Dong Qing (毛冬青, Radix Ilicis Pubescentis) è la radice dell'*Ilex pubescens* Hook et Arn. Appartiene alla categoria delle "Erbe che rinvigoriscono il Sangue" e possiede le seguenti proprietà:

Sapore: amaro, acre, astringente [AmDragon]; amaro, astringente [ChinHerb]

Temperatura: leggermente freddo, (neutro), (freddo) [AmDragon]; neutro [ChinHerb]

Meridiani interessati: Cuore, Milza, (Polmone), (Fegato) [AmDragon]; Cuore [ChinHerb]

Dosaggio: 15-120g; Flebite: 500g; Tintura: 2-5ml. [AmDragon]; 30-120g (fino a 500g in caso di flebite) [ChinHerb]

Azioni e indicazioni:

- *Rinvigorisce il Sangue e sblocca i meridiani e i collaterali*: Stagnazione del Sangue di Cuore con dolore toracico e ictus con emiplegia; Stagnazione del Qi di Cuore; Bi Toracico.
- *Purifica il Calore, risolve la tossicità e ferma la tosse*: tosse da Calore di Polmone; tosse da da Vento-Calore; Gola gonfia e dolente; per uso topico, come polvere per le scottature. [AmDragon]

Mao Dong Qing è tossifugo, batteriostatico, espettorante, ipotensivo; dilata le arterie coronarie e probabilmente ha azione antivirale. [ChinHerb]

È usato in medicina cinese per trattare una varietà di condizioni: Tosse da Vento-Calore, raffreddore comune dovuto a Vento-Calore, tosse da Calore di Polmone, gola gonfia e dolente, tonsillite, dissenteria, malattia coronarica, infarto del miocardio, vasculite, erisipela, retinite centrale, uveite, malattia dermica suppurativa, Malattia di Buerger, angina pectoris, ipertensione e tromboangite obliterante. Per uso topico è usato come polvere per curare le ustioni. [AmDragon, ChinHerb]

È un ingrediente del popolare rimedio brevettato Gan Mao Ling, un farmaco a base di erbe utilizzato nelle prime fasi del raffreddore o dell'influenza. [ChinHerb]

Questa erba non è raccomandata per i pazienti con deficit ed è controindicata per coloro che tendono a sanguinare. Deve essere usato con cautela nei pazienti che assumono anticoagulanti o farmaci antiplastrinici poiché l'uso concomitante può avere un effetto additivo o sinergico. [AmDragon]

Dong Qing Ye (冬青叶), chiamato anche *Si Ji Qing* or *Gong Lau Ye* (Folium Ilicis) è la foglia dell'*Ilex chinensis* Sams. Appartiene alla categoria delle "Erbe che purificano il Calore e rinfrescano il Sangue" [AmDragon] ed ha le seguenti proprietà:

Sapore: amaro, astringente [AmDragon, ChinHerbS]

Temperatura: fredda [AmDragon]; leggermente fredda [ChinHerbS]

Meridiani interessati: Polmone, Cuore [AmDragon, ChinHerbS]

Dosaggio: 10-30g [AmDragon]

Azioni e indicazioni:

- *Disperde il Calore e le Tossine dai Polmoni e dalla pelle*: Bronchite, polmonite, piaghe e ulcere croniche che non guariscono, ustioni e scottature da liquido, morbillo; *Chuang Yung*
- *Rinfresca il Sangue e ferma il sanguinamento* (uso topico): Emorragie [AmDragon]

In medicina tradizionale cinese è usato per eliminare il calore e rimuovere le tossine, rinfrescare il sangue e fermare le emorragie, curare eczemi, dermatiti, dissenteria, infezioni delle vie biliari, infezioni delle vie urinarie, angina pectoris, laringofaringiti acute, tracheobronchiti acute, ustioni e scottature, emorragie traumatiche, tosse dovuta a calore polmonare, tromboangioite obliterante, ulcere cutanee. [ChinHerbS, Xia]

NOTE

Note sugli umori

Nella medicina ipocratico-galenica, si distinguono quattro umori:

- la *Bile* (o *Bile Gialla*), corrispondente all'elemento Fuoco, responsabile di tutte le attività caloriche del corpo umano, sia in senso fisiologico (es. calore corporeo) sia in senso patologico (febbre, infiammazioni, ecc.);
- il *Sangue*, corrispondente all'elemento Aria e al sangue fisico;
- la *Flemma* (detta anche *Flegma*, *Linfa* o *Pituina*), corrispondente all'elemento Acqua, responsabile di tutto ciò che nell'organismo è fluido (liquidi organici, linfa, plasma, liquido sinoviale, liquido cerebrospinale, ecc.⁷);
- la *Melanconia* (detta anche *Bile Nera* o *Atrabile*), corrispondente all'elemento Terra, responsabile di tutto ciò che è duro e strutturato (ossa, denti, ma anche escrescenze, polipi, calcoli, tumori, ecc.).

Il calore e i fluidi organici sono governati dalla Bile Gialla e dalla Flemma rispettivamente. Quando non siano presenti ulteriori specificazioni, i termini “calore” e “fluidi” possono essere usati, in questo testo, per indicare l'umore corrispondente.

Il funzionamento dell'organismo è governato dal mescolamento (*crasia*) di tali umori: quando il rapporto tra gli umori è corretto (*eucrasia*), l'organismo funziona al meglio e la salute è garantita; quando la loro mescolanza non è armonica (*discrasia*) si genera la malattia.

Un umore si definisce *corretto* quando la sua “quantità” è giusta e la sua “qualità” è fisiologicamente appropriata; quando prevale rispetto agli altri generando discrasia si dice che è *sovrabbondante* e quando la sua qualità non è appropriata si dice *corrotto*. Diremo che in generale un umore è *perverso* quando è sovrabbondante o corrotto. In questo testo, al fine di facilitare le comparazioni tra sistemi diversi di medicina, ricorriamo ad una estensione rispetto alla concezione classica e definiamo “perverso” un umore:

- quando la sua “quantità” non è ottimale e cioè è in eccesso (umore sovrabbondante) o in deficit (umore carente) rispetto alla condizione di eucrasia (la concezione classica prevede che esista solo l'eccesso; un eventuale deficit è dovuto alla prevalenza di un altro umore con qualità contrarie), oppure
- quando la sua “qualità” è diversa da quella fisiologicamente appropriata (umore corrotto)⁸.

Un eccesso di calore nell'organismo può riscaldare e “cuocere” gli umori, alterandone le caratteristiche. La Flemma si addensa e diventa più viscosa, dando origine alla cosiddetta *Flemma ispessita*. Se l'eccesso di calore è importante o dura a lungo, tutti gli umori possono finire per

⁷ In questo senso, è concettualmente diversa dal *Flegma* della medicina cinese, che corrisponde specificamente alla *Flemma ispessita* della medicina umorale quando questa è localizzata nella parte superiore dell'organismo.

⁸ La Melanconia, ad esempio, può essere in eccesso rispetto alla condizione fisiologica di eucrasia (generando strutturazioni eccessive) o in deficit (generando costruzioni deficitarie), ma può essere anche generata dalla combustione degli umori ad opera del calore (v. oltre); in quest'ultimo caso, è sempre perversa (pertanto è perversa in qualità non in quantità). Nella medicina umorale classica non esiste una distinzione così netta tra queste tre condizioni.

“bruciarsi” (si parla, in questo caso, di *umori adusti*). Quando vengono bruciati, gli umori producono sempre Melancolia. Nella medicina Unani-Tibb si distinguono quattro tipi di Melancolia perversa prodotta dalla combustione degli umori: *malankholia damvi*, prodotta dalla combustione del Sangue; *malankholia safravi*, prodotta dalla combustione della Bile Gialla; *malankholia balghami*, prodotta dalla combustione della Flemma (generalmente a causa di fermentazioni) e *malankholia saudawi*, prodotta dalla combustione della Melancolia corretta.

La Flemma è fredda in primo grado e umida in secondo ed è un umore mobile e scorrevole. Quando la freddezza diventa eccessiva, però, la Flemma può addensarsi e viscosizzarsi (il freddo infatti viscosizza), producendo ancora una volta *Flemma ispessita*.

La stessa Flemma, quando si accumula e ristagna per qualunque motivo (ad esempio per un deficit di calore o per un eccesso di Tensione, v. oltre), genera, per “compressione”, calore secondario che può far condensare l’umore e renderlo viscoso.

Inoltre, in natura l’umidità stagnante favorisce i processi fermentativi e putrefattivi, soprattutto nei casi in cui ci sia concomitante calore. Anche nell’organismo umano un accumulo o un ristagno di Flemma possono favorire l’insorgenza di fermentazioni o putrefazioni (fenomeni che la medicina odierna indica genericamente come *infezioni*), che sono certamente sostenute dal calore naturale dell’organismo e dall’eventuale calore secondario generato per compressione della Flemma. La stessa fermentazione/putrefazione, per sua natura, genera ulteriore calore secondario⁹ che va ad aggiungersi a quello preesistente. Tutti questi fenomeni sono caratterizzati dalla compresenza di umidità e calore perversi, anche se, per essere più precisi, dovrebbero essere descritti come dovuti alla presenza di umidità patologica a cui si associa un certo grado di calore perverso (è quindi più corretto intenderli come dovuti ad umidità “riscaldata” piuttosto che a calore umido). Dal punto di vista clinico, tra i disturbi caratterizzati da questo quadro umorale figura la *putrefazione*¹⁰ che si manifesta con emissione o raccolta di materiale purulento, spesso anche indurito (es., ascessi)¹¹.

Le condizioni fin qui descritte (Flemma ispessita, umori adusti, putrefazione) sono perverse non a causa di una errata quantità degli umori, bensì a causa della loro “cattiva” qualità.

La Tensione

In questo testo, al fine esclusivo di rendere più semplici eventuali comparazioni tra sistemi diversi di medicina (ad esempio, cinese ed umorale), aggiungiamo lo pseudo-umore *Tensione*¹², quale responsabile della “funzionalità” del corpo intero o delle sue parti (es., gli organi). In questo senso, corrisponde al *Qi* della medicina cinese ma anche ad altri concetti, come ad esempio quello delle *Quattro Virtù* (attrattiva, ritentiva/trattenitiva, alterativa ed espulsiva) degli organi secondo Galeno (v. ad esempio [Giannelli]) e può essere messo in relazione alle condizioni di *vasocostrizione* e *vasorilassamento* del fisiomedicalismo o agli stati tissutali *Constriction* e *Relaxation* secondo Matthew Wood [Wood].

9 I processi di fermentazione e putrefazione sono generalmente esotermici o generano una risposta “calda” da parte dell’organismo umano.

10 Corrispondente al *calore tossico* della medicina cinese. Tale condizione include anche le patologie che si manifestano con eruzioni maculari o maculopapulari (es., malattie esantematiche).

11 Anche le condizioni dette di *Umidità/Calore* della medicina cinese (che includono ad esempio problemi spesso legati all’apparato urinario o alla cistifellea, alcuni casi di itterizia, ecc.) rientrano in questo quadro.

12 Nome preso in prestito dal modello degli *stati tissutali* di Matthew Wood [Wood].

La Tensione, definita *pseudo*-umore proprio in quanto non prevista dalla teoria umorale classica, può essere pensata come formalmente derivata dal Fuoco a cui sia stata applicata una sorta di “costrizione”, di “limitazione”, di “ostacolo”. Come il Fuoco, infatti, è una forma di “energia”, mobile di per sé ed attivante; ma mentre il Fuoco tende a muoversi solo verso l’alto e in senso centrifugo, espandendosi quindi in maniera indefinita, il movimento della Tensione è più “strutturato” e per così dire “canalizzato” verso specifiche, definite forme e modalità. Possiamo pertanto vederlo come una sorta di Fuoco a cui sia stata applicata una strutturazione (elemento di natura “terrestre”).

Possiamo fare un esempio ricorrendo ad un’immagine presa dal quotidiano. Se versiamo dell’acqua sul fuoco, quest’ultimo si spegne (o si smorza) e l’acqua si disperde o evapora. Se al di sopra del fuoco poniamo un elemento duro (cioè freddo e secco; ad esempio, un recipiente di terracotta o di metallo), che consenta di evitare il “mescolamento” dell’acqua e del fuoco, riusciamo a far sì che l’acqua possa riscaldarsi senza disperdersi e possa quindi essere usata per scopi precisi (ad esempio, per cuocere un alimento). Applicando un “ostacolo” freddo e secco (il recipiente) al fuoco ne abbiamo “funzionalizzato” il calore che altrimenti si sarebbe disperso o avrebbe fatto disperdere o evaporare l’acqua.

La Tensione è quindi descrivibile, in senso umorale, come derivata da una sorta di “funzionalizzazione” del Fuoco ad opera di un fattore (un principio più che una causa materiale) di natura fredda e secca. Per tale motivo la Tensione è calda e secca, con un grado di calore inferiore rispetto al Fuoco (a causa del raffreddamento dovuto alla funzionalizzazione).

Anche la Tensione può essere corretta o perversa e, in quest’ultimo caso, può esserlo sia in quantità (eccesso o deficit di Tensione) sia in qualità (pensiamo ad esempio al *Qi ni*, o *Qi controcorrente*, della medicina cinese). Data la corrispondenza, sopra descritta, della Tensione con il Qi, le diverse manifestazioni di Tensione perversa tipicamente avranno una più o meno specifica corrispondenza in medicina cinese (ad esempio, il “deficit di Tensione” è una condizione che corrisponde al “deficit di Qi”). In generale, gli squilibri di Tensione corrispondono agli squilibri del Qi e/o al “Vento” (inteso come manifestazione patogena).

Uno squilibrio della Tensione può riflettersi anche sugli altri umori, potenzialmente causandone la perversione. Ad esempio, un eccesso o una stasi (stagnazione) di Tensione possono impedire che i liquidi corporei vengano mossi correttamente, generando stagnazioni di Flemma e/o di Sangue; una stasi di Tensione può generare “compressione” che a sua volta può produrre calore (la medicina cinese parla, ad esempio, di “implosione del Qi in stasi” che genera Fuoco, inteso qui non come elemento ma come manifestazione specifica del calore).

BIBLIOGRAFIA

[Acta]	Acta plantarum http://www.actaplantarum.org/
[AmDragon]	https://www.americandragon.com/Individualherbsupdate/MaoDongQing.html (Retrieved: 2019-12-27)
[AmDragon2]	https://www.americandragon.com/Individualherbsupdate/DongQingYe.html (Retrieved: 2019-12-27)
[Andrienne]	Philippe Andrienne, <i>“Treatise on gemmotherapy”</i> , Editions Amyris
[Angelini]	Angelo Angelini, <i>“Il Serto di Iside”</i> , vol. I, 3.a edizione, Edizioni Kemi (2015)
[Bach]	Edward Bach, <i>“The Twelve Healers and Other Remedies”</i> (1936)
[Boericke]	William Boericke, <i>“Homœopathic Materia Medica”</i>
[Bohinc]	P. Bohinc, <i>“Determination of theobromine in Ilex aquifolium”</i> , Farm. Vestn. (Ljubljana, Slov.) 1967, 18, 9–20.
[Burrows]	George E. Burrows, Ronald J. Tyrl, <i>“Toxic Plants of North America”</i> , 2.nd edition, Wiley-Blackwell (2013)
[CBIF]	https://www.cbif.gc.ca/fra/banque-d-especes/systeme-canadien-d-information-sur-les-plantes-toxiques/toutes-les-plantes-nom-commun/houx-commun/?id=1370403266848 (Retrieved: 2019-12-19)
[ChinHerb]	http://chineseherbinfo.com/mao-dong-qing-ilex-root-rough-haired-holly-ilex-pubescentis/ https://www.chineseherbsinfo.com/si-ji-qing/ (Retrieved: 2019-12-27)
[ChineHerbS]	https://www.chineseherbsinfo.com/si-ji-qing/ (Retrieved: 2022-01-12)
[Clarke]	John Henry Clarke, <i>“A dictionary of practical materia medica: in three volumes.”</i> , Volume 2
[Culpeper]	Nicholas Culpeper, <i>“Complete Herbal & English Physician”</i> (1652)
[DewitLeunis]	Serge Dewit, Jean-Claude Leunis, <i>“Trattato Teorico e Pratico di Fitoterapia Ciclica”</i> , Nova Scripta Edizioni (2018) – Orig: <i>“Traité Théorique et Pratique de Phytothérapie Cyclique – Science de la rééquilibration biologique de l’organisme”</i> , Ed. Roger Jollois (1995)
[Durante]	Castore Durante, <i>“Herbario novo”</i> , Venezia (1667)
[Fang]	Xiaoyan Fang et al., <i>“Neuroprotective effect of total flavonoids from Ilex pubescens against focal cerebral ischemia/reperfusion injury in rats”</i> , Molecular Medicine Reports 16: 7439-7449, 2017; doi: 10.3892/mmr.2017.7540
[FB-Wood]	https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=2267380720208180&id=1425088577770736 (Retrieved: 2019-01-27)]
[Forest]	Danu Forest, <i>“Celtic Tree Magic: Ogham Lore and Druid Mysteries”</i> , Llewellyn Worldwide Ltd (2014)
[Frédérich]	Michel Frédéric et al., <i>“In Vitro Anticancer Potential of Tree Extracts from the Walloon Region Forest”</i> , Planta Med 2009; 75: 1–4
[Globalnet]	https://www.globalnet.it/erbe/abc/agrifoglio.htm (Retrieved: 2019-12-19)
[Grieve]	M. Grieve, <i>“A Modern Herbal”</i> (1931)
[Henry]	Pol Henry, <i>“Gemmoterapia”</i> , Giuseppe Maria Ricchiuto Editore (1989)
[Herrera]	Carlos M. Herrera, Pilar Bazaga, <i>“Epigenetic correlates of plant phenotypic plasticity: DNA</i>

	<i>methylation differs between prickly and nonprickly leaves in heterophyllous Ilex aquifolium (Aquifoliaceae) trees</i> ", Botanical Journal of the Linnean Society, 2013, 171, 441–452
[HPathySchool]	https://www.homeopathyschool.com/the-school/provings/holly/ and https://www.schoolofhealth.com/docs/SOH/Provings/Proving_of_Holly_BLK_FINAL_V2.pdf (Retrieved: 2022-01-13)
[Kim]	Joo Youn Kim et al., " <i>Ilex latifolia Prevents Amyloid β Protein (25–35)-Induced Memory Impairment by Inhibiting Apoptosis and Tau Phosphorylation in Mice</i> ", Journal of Medicinal Food Vol. 18, No. 12; doi: 10.1089/jmf.2015.3443
[Koenig]	Carola Koenig, " <i>Applied Lymphology: Specialized Hydro-, Balneo-, and Medicinal Bath Therapy II</i> ", iUniverse Inc.
[INTOX]	IPCS INTOX Databank: http://www.intox.org/databank/documents/plant/ilexaqui/ilexaqui.htm (Retrieved: 2020-03-06)
[Ledoux]	Franck Ledoux, Gérard Guéniot, " <i>La Fitoembrioterapia - L'embrione della gemmotherapia</i> ", Editions Amyris (2012)
[Mattioli]	Pietro Andrea Mattioli, " <i>Discorsi di M. Pietro Andrea Mattioli sanese, medico cesareo, ne' sei libri di Pedacio Doscoride Anazarbeo della materia Medicinale</i> " (1746)
[Medeiros]	Márcio Schneider Medeiros et al., " <i>A Case-Control Study of the Effects of Chimarrão (Ilex paraguariensis) and Coffee on Parkinson's Disease</i> ", Front Neurol. 2021 Mar 10;12:619535. doi: 10.3389/fneur.2021.619535. eCollection 2021.
[Milioli]	E M Milioli et al., " <i>Effect of acute administration of hydroalcohol extract of Ilex paraguariensis St Hilaire (Aquifoliaceae) in animal models of Parkinson's disease</i> ", Phytother Res. 2007 Aug;21(8):771-6. doi: 10.1002/ptr.2166.
[Nguyen]	Lap Thi Nguyen et al., " <i>Behavioral Improvements and its Molecular Mechanism of Ilex kudingcha C.J. Tseng on Animal Model of Alzheimer's Disease</i> ", Trad. Med. J., September-December 2020, Vol. 25(3), p 167-173; doi: 10.22146/mot.53686
[Negrin]	Adam Negrin et al., " <i>LC-MS Metabolomics and Chemotaxonomy of Caffeine-Containing Holly (Ilex) Species and Related Taxa in the Aquifoliaceae</i> ", J. Agric. Food Chem. 2019, 67, 5687–5699
[Nelson]	Lewis S. Nelson et al., " <i>Handbook of Poisonous and Injurious Plants</i> ", 2.nd edition, Springer (2007)
[Obeso]	J. R. Obeso, " <i>The induction of spinescence in European holly leaves by browsing ungulates</i> ", Plant Ecology volume 129, 149–156 (1997)
[Olson]	" <i>Poisoning & Drug Overdose</i> ", California Poison Control System, 4.th edition, edited by Kent R. Olson, Lange Medical Books/McGraw-Hill (2004)
[Pieroni]	Andrea Pieroni et al., " <i>An ethnobotanical study among Albanians and Aromanians living in the Rraicë and Mokra areas of Eastern Albania</i> ", Genet Resour Crop Evol (2015) 62:477–500; DOI 10.1007/s10722-014-0174-6
[Piterà]	Fernando Piterà, " <i>Compendio di Gemmotherapia Clinica</i> ", 6.a ed., Ed. De Ferrari, Genova (2007)
[Piterà2]	Fernando Piterà, Marcello Nicoletti, " <i>Gemmotherapia – Fondamenti Scientifici della moderna Meristemoterapia</i> ", II ed., Nuova Ipsa (2018)
[Riverdale]	https://www.riverdalehomeopathy.com/product/ilex-aquifolium-gemmotherapy/ (Retrieved: 2019-12-27)
[Rozenchwajg]	Joe Rozenchwajg, " <i>Dynamic gemmotherapy</i> ", Emryss Publishers
[Rousseau]	L. F. E. Rousseau, " <i>HOLLY AND ILICINE</i> ", in " <i>The London Medical and Physical Journal</i> ", 402 (LXVII), New Series, January 1832 (London)
[SensSol]	https://sensorysolutions.co.uk/2019/11/07/love-acceptance-reflection/ (Retrieved: 2019-12-31)
[Taravini]	I. Taravini et al., " <i>Yerba mate tea (Ilex paraguariensis) exerts a neuroprotective effect on intrastriatal 6-OHDA-lesioned mice model of Parkinson's disease</i> ", Movement Disorders, Vol. 34,

	Suppl. S2, 2019
[Targioni-Tozzetti]	Antonio Targioni-Tozzetti, " <i>Corso di botanica medico-farmaceutica e di materia medica</i> ", 1847
[Tribbia]	Lilana Tribbia et al., " <i>Study of Yerba Mate (Ilex Paraguariensis) as a Neuroprotective Agent of Dopaminergic Neurons in an Animal Model of Parkinson's Disease (P5.8-008)</i> ", <i>Neurology</i> , April 09, 2019; 92 (15 Supplement)
[Vermeulen]	Frans Vermeulen, " <i>Materia Medica Omeopatica Sinottica</i> " vol 1°, Ed. Salus Infirmorum (2007)
[Xia]	Wen-Qi Xia et al., " <i>Triterpenoids from the leaves of Ilex chinensis</i> ", <i>Phytochemistry</i> 148 (2018) 113-121