

Iperico (*Hipericum perforatum*); famiglia: *Ipericaceae*. Sinonimi: *Erba di San Giovanni*, *Scacciadiavoli*. I nomi derivano: il primo perché inizia la fioritura a Giugno, verso il 24, giorno di san Giovanni; il secondo, perché una credenza medievale voleva che bruciandolo nelle case ne scacciasse i demoni.



Iperico

Descrizione: E' pianta perenne alta fino a 40-50 cm, ha fusto eretto, riconoscibile anche quando non è in fioritura perché le foglie, viste in controluce, presentano dei forellini con dei punti neri a margine, che rappresentano vescichette ghiandolari oleose, per cui il nome *perforatum*. Le foglie sono opposte, oblunghie; i fiori giallo-oro, sono riuniti in pannocchia. Fiorisce da giugno ad agosto; i semi sono scuri di forma oblunga.

Tutta la pianta ha sapore aromatico e balsamico. Preferisce posizioni soleggiate ed asciutte e boschi radi.

Contenuti e proprietà: ipericina, resina, tannino, vitamine, olio essenziale, con azione antiasmatica e antireumatica, risolvente delle affezioni broncotracheali.

Ha pure azione antisetica e antinfiammatoria nel trattamento di emorroidi, ferite e piaghe.

Alcuni studi recenti hanno dimostrato che l'iperico ha efficacia paragonabile ad alcuni psicofarmaci usati nella cura della depressione lieve. Associato con altre piante è utile per combattere alcune forme d'ansia.

Si raccolgono fiori e ramoscelli teneri a fioritura incipiente, che si possono seccare all'ombra.

Contro le affezioni broncotracheali è utile l'*infuso* con gr 10 di sommità fiorite in mezzo litro di acqua bollente, filtrato, dolcificato e bevuto in tazzine durante la giornata.

Per i bronchi è utile aggiungere nell'infuso precedente qualche foglia di menta e di origano e berne a mo' di tisana in tazza d'acqua bollente.

La *tisana* di Iperico preparata con gr 5 di foglie di Iperico, gr 2 di polvere di aloe, gr 300 di acqua bollente è consigliata per la depurazione del fegato.

Preparazione dell' **Olio di Iperico per uso cicatrizzante, per cura di ferite e scottature**: 500 gr di sommità fiorite, pestare e macerare in 1 litro d'olio d'oliva e mezzo litro di vino bianco secco per 3 giorni; dopo far bollire a bagnomaria fino ad assorbimento totale del vino; raffreddare e conservare in vetro scuro e usare per applicazioni esterne da applicare in compresse di garza imbevute di olio essenziale. Si può preparare anche ponendo 500 gr di sommità fiorite in 1 litro d'olio d'oliva, si espone al sole per 30 giorni, agitando spesso il contenuto, avendo cura di lasciare ogni tanto aperto il contenitore, proteggendo l'apertura con una garza; dopo si filtra, avendo cura di strizzare la parte erbosa; alla fine, quando l'olio diviene di colore rosso vivo, si conserva in bottiglia scura, al fresco e al riparo della luce. L'olio così ottenuto può essere usato anche come antireumatico, antigottoso e controlla sciatica con frizioni mischiandolo a qualche goccia di alcool. L'olio di iperico è utile anche per combattere la cosiddetta couperose e per trattare le ulcere varicose, ottimo come cosmetico restrittivo.

Liquore Digestivo: 40 gr di fiori, gr 5 di fiori di centaurea minore, mezzo limone messi a macerare in 400 gr di alcool a 90° per 10 giorni; agitare spesso; filtrare, spremendo le parti residue; aggiungere sciroppo sciogliendo 400 gr di zucchero in 600 gr di acqua con aggiunta di succo di altro mezzo limone; unire alla soluzione alcoolica; lasciare riposare per altri 3 giorni e conservare al fresco per berne a bicchierini dopo i pasti.

I preparati a base di iperico possono produrre reazioni allergiche a coloro che fanno uso di antidepressivi; **è controindicato nell'allattamento al seno.**

Curiosità: Dioscoride, medico greco di cui già abbiamo parlato, del decotto di semi e degli impacchi di semi e frondi, dice: *“Il seme bevuto quaranta giorni continui guarisce le sciatiche. Le fronde impiantate insieme al seme, giovano alle cotture di fuoco”*.

Una direttiva del ministero della salute limita l'assunzione di ipericina in 21 microgrammi al giorno.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.