

Hypericum perforatum

Hypericum perforatum caratteristiche

L'iperico è noto anche come Erba di San Giovanni o cacciadiavoli è un piccolo arbusto cespuglioso, piuttosto legnoso alla base, biennale o perenne, alto 20 – 80 cm, con stelo a due spigoli, glabra, verde glauca, dotata di corto rizoma.

Il fusto è eretto e ramificato. Le foglie dell'iperico sono opposte ed ellittiche, prive di stipole, disseminate di minuscole ghiandole trasparenti, è una pianta officinale perenne semisempreverde appartenente alla famiglia delle Hypericaceae. Il nome erba di San Giovanni, è legato al fatto che la fioritura massima si ha verso il 24 giugno, ricorrenza di San Giovanni. Il nome di erba dall'olio rosso è dovuto al colore dell'essudato rilasciato dai fiori ricco nel principio attivo ipericina; il nome "scacciadiavoli", molto usato nei secoli passati, deriverebbe dal fatto che quest'erba consacrata a San Giovanni e dalle molteplici proprietà terapeutiche, si riteneva fosse efficace contro ogni tipo di male. un'altra spiegazione si ricongiungerebbe ad una delle teorie etimologiche del nome scientifico, ossia quella dell'uso di appenderla sopra le icone per scacciare gli spiriti maligni. Perforatum deriva dal fatto che le foglioline, controluce, appaiono bucherellate, effetto dovuto a ghiandole traslucide presenti anche nei sepali e nei petali.

Fiorisce da maggio a settembre e fruttifica da giugno in poi. E' presente dal livello del mare fino alla fascia montana.



SCHEDA ERBORISTICA

Nome comune	Iperico, Erba di San Giovanni, Scacciadiavoli, Millebuchi
Nome scientifico	Hypericum perforatum
Famiglia	Hypericaceae
Parte utilizzata	Sommità fiorite
Periodo di raccolta	Giugno-luglio, in corrispondenza della fioritura
Principi attivi	Ipericina, iperforina, flavonoidi, tannini, oli essenziali
Proprietà principali	Antidepressiva, ansiolitica, antivirale, cicatrizzante, antinfiammatoria, astringente
Uso interno	Forma: Infuso, tintura madre, estratto secco Indicazioni: Stati depressivi lievi e moderati, ansia, disturbi del sonno
Uso esterno	Forma: Olio infuso, unguenti Indicazioni: Ferite, scottature, infiammazioni cutanee
Controindicazioni	Può interagire con numerosi farmaci (anticoagulanti, contraccettivi, antidepressivi, etc.); possibile fotosensibilizzazione; sconsigliato in gravidanza e allattamento; consultare un medico prima dell'uso



Varietà di Hipericum



Hypericum 'Golden Beacon'



**Hypericum calycinum
(tappezzante)**



Hypericum kalmianum 'Gemo'



Hypericum polyphyllum



Hypericum androsaemum



Hypericum hidcote (arbusto)



**Hypericum moserianum
'Tricolor'**



Hypericum X inodorum



**Hypericum calycinum
'Carnival'**



Hypericum kalmianum 'Blue Velvet'



Hypericum patulum 'Hidcote'



Hypericum perforatum

Hypericum perforatum – descrizione delle foglie

Le foglie dell'Hypericum perforatum sembrano racchiudere un piccolo segreto che si svela solo alla luce del sole. Di forma ovale e allungata, si dispongono in coppie opposte lungo il fusto esile, come piccole lanterne verdi pronte a catturare ogni raggio di luce. La loro superficie, liscia e di un verde intenso, sembra quasi vellutata al tatto, mentre il margine rimane semplice e delicatamente arrotondato.

Ma la vera magia accade quando si osservano in controluce: un'infinità di minuscole ghiandole trasparenti punteggia la loro superficie, creando l'illusione di piccolissimi fori, quasi fossero pergamene finemente traforate dalla natura stessa. È proprio questa caratteristica a dare alla pianta il nome di "perforatum", un dettaglio distintivo che la rende inconfondibile.

Queste ghiandole non sono solo un vezzo estetico: custodiscono preziose essenze aromatiche e oli volatili, che sprigionano il caratteristico profumo dell'iperico. Quando la luce filtra attraverso di esse, le foglie si illuminano di riflessi dorati, quasi fossero impreziosite da una pioggia di stelle microscopiche. Non meno affascinante è il contrasto tra la pagina superiore, di un verde più carico e vibrante, e quella inferiore, leggermente più chiara e opaca. Insieme, queste foglie creano un tappeto delicato che avvolge il fusto, pronto a sostenere la straordinaria fioritura dorata che renderà l'iperico un vero spettacolo nei campi e ai margini dei sentieri.



Hypericum perforatum descrizione dei fiori

All'apice dei fusti sottili e slanciati, i fiori dell'*Hypericum perforatum* sbocciano come piccole stelle dorate, riunite in corimbi ramificati che sembrano accendere la pianta di luce propria. Il loro colore giallo intenso richiama il sole di mezza estate, stagione in cui l'iperico regala il suo massimo splendore, tingendo prati e margini dei sentieri di una calda sfumatura dorata. I petali, dalla delicata forma ovale, sono sottili e leggermente irregolari, come se la natura li avesse dipinti con un tratto spontaneo e vivace. Osservandoli da vicino, si può notare un dettaglio sorprendente: il loro bordo è decorato da minuscoli peli secretori di colore rosso scuro, quasi fosse un filo di porpora ad orlare ogni fiore. È proprio da queste strutture che la pianta rilascia il prezioso olio rosso, un segreto fitoterapico conosciuto fin dall'antichità.



Il calice, con i suoi sepali separati (dialisepalo), abbraccia delicatamente la corolla, i cui petali, anch'essi liberi tra loro (dialipetali), si dispongono armoniosamente per creare un effetto di leggerezza e grazia. I lunghi stami gialli, sottili e numerosi, si protendono al centro del fiore come un piccolo sole in miniatura, contribuendo a donargli quell'aspetto inconfondibile e radioso. Ma la vita del fiore non termina con la sua fioritura: una volta sfiorito, lascia il posto ai frutti, piccole capsule ovali che, giunte a maturità, si aprono per rilasciare una pioggia di semi minuti e bruni, pronti a dar vita a nuove piante. È così che l'iperico perpetua la sua esistenza, diffondendosi nei campi e nei prati, portando con sé la leggenda e le proprietà benefiche che lo hanno reso celebre nei secoli.

Hypericum perforatum – proprietà terapeutiche

L'*Hypericum perforatum*, meglio conosciuto come Erba di San Giovanni, ha attraversato i secoli portando con sé un'aura quasi mistica, tanto che persino i più scettici non potevano ignorarne gli straordinari effetti curativi. Questa pianta, ricca di proprietà medicamentose, è stata impiegata per alleviare una vasta gamma di disturbi, dalla sfera emotiva a quella fisica.



Le sue proprietà sedative e riequilibranti agiscono sul sistema nervoso centrale, favorendo un profondo senso di calma e benessere. Per questo motivo, è da sempre utilizzata per alleviare **ansia, stress e disturbi del sonno**, aiutando la mente a rilassarsi e migliorando la qualità del riposo. Ma i suoi benefici non si limitano alla serenità interiore: l'iperico è noto anche per il suo potere di stimolare la concentrazione e la lucidità mentale, rafforzando la capacità di focalizzarsi sulle attività quotidiane. Il suo impiego non si esaurisce nel campo della fitoterapia nervina: l'Erba di San Giovanni è anche un potente alleato della pelle. Gli estratti di alcune parti della pianta hanno dimostrato notevoli proprietà **analgesiche e cicatrizzanti**, favorendo la **guarigione delle ferite** e stimolando la formazione di nuovo tessuto. Inoltre, grazie alla sua capacità di contrastare i processi infiammatori, l'iperico aiuta a ridurre il dolore associato a **escoriazioni, ustioni e irritazioni cutanee** proteggendo la pelle e accelerando il recupero.



Ma l'aspetto forse più affascinante dell'iperico riguarda il suo effetto sull'umore. Grazie alle sue proprietà antidepressive e riequilibranti, questa pianta è stata tradizionalmente utilizzata per alleviare la fame nervosa e i comportamenti alimentari impulsivi spesso legati a stati ansiosi o depressivi. L'iperico, infatti, potrebbe contribuire a ristabilire un equilibrio emotivo, riducendo gli episodi di alimentazione compulsiva che si verificano nei momenti di fragilità psicologica.

Infine, gli studi più recenti hanno evidenziato un ulteriore effetto benefico della pianta: il suo impatto sul metabolismo. Alcuni estratti di iperico sembrano essere in grado di **migliorare i livelli di glucosio e insulina** nel sangue, contribuendo a contrastare **iperglicemia e iperinsulinemia**.

. Questo rende l'Erba di San Giovanni un'alleata preziosa per il benessere metabolico, suggerendo possibili applicazioni nella regolazione degli zuccheri nel sangue.

Dunque, l'iperico non è solo una pianta dall'affascinante storia e dall'aspetto solare, ma un vero e proprio dono della natura, capace di agire sul corpo e sulla mente in modi straordinari. Un'erba che, ancora oggi, continua a dimostrare il suo valore nel campo della medicina naturale.

▣ Preparazioni e utilizzi dell'*Hypericum perforatum*

★L'Infuso di Iperico:

un rimedio naturale per il corpo e lo spirito
Un buon infuso preparato con foglie e fiori di iperico è un vero toccasana per lenire le infiammazioni bronchiali e calmare la tosse. Le sue proprietà depurative aiutano a purificare il tratto urinario, prevenendo fastidi e irritazioni. Ma non solo: questa bevanda calda e profumata è nota anche per la sua capacità di migliorare l'umore, offrendo un momento di relax e benessere.

★Preparazione dell'infuso

1 g di fiori e foglie in 100 ml di acqua calda
Lasciare in infusione per qualche minuto
Bere una o due tazze al giorno per beneficiare delle sue proprietà



★Aperitivo, digestivo il Liquore di Iperico

L'iperico non è solo una pianta medicinale, ma anche un ingrediente ideale per preparare liquori aromatici e digestivi. Un tempo, nelle case contadine, si usava macerare i suoi fiori dorati in grappa per creare un liquore dal colore ambrato, perfetto da sorseggiare a bicchierini prima o dopo i pasti. Questo preparato, oltre a favorire la digestione, racchiude il calore e il profumo dell'estate, rendendolo un elisir prezioso per il corpo e per il palato.

Preparazione del liquore di iperico

15 g di fiori secchi di iperico

1 limone tagliato a fettine

1 litro di buona grappa

Lasciare in macerazione per alcuni giorni, poi filtrare bene

Aggiungere zucchero a piacere, secondo il proprio gusto

Questo liquore dal gusto intenso e leggermente speziato è perfetto per concludere un pasto in bellezza, favorendo la digestione e regalando un momento di piacere dal sapore antico.



★L'unguento all'iperico :

è un ottimo coadiuvante contro le scottature anche dovute all'esposizione prolungata ai raggi del sole, stati di arrossamento, contusioni, herpes (anche labiali) e pruriti. Ha azione levigante e calmante sugli stati di pelle screpolata e secca delle mani e del corpo.

Ingredienti

50 g di oleolito di iperico

5 g di cera d'api

olio essenziale di lavanda

Scaldiamo a bagnomaria l'oleolito con la cera ,finché la cera non si sarà sciolta completamente.

A fuoco spento, aggiungiamo al nostro composto qualche goccia di olio essenziale di lavanda.

Trasferiamo il tutto in contenitori puliti:

A questo punto lasciamo solidificare: serviranno circa 15 minuti.

La nostra pomata di iperico è pronta e si conserva per un paio d'anni. Possiamo usarla sulla pelle irritata, per le punture d'insetto, per le piccole scottature oppure per rendere morbida la pelle secca. Utile per

piaghe e ulcere cutanee

: nella medicina popolare, veniva utilizzato per trattare piccole piaghe e ferite croniche grazie alla sua azione rigenerante

Attenzione all'esposizione solare

: l'iperico è fotosensibilizzante, quindi è consigliabile applicare l'olio solo di sera o su zone che non verranno esposte al sole, per evitare la comparsa di macchie cutanee



★ Tintura Madre di Iperico:

Un concentrato di benessere per chi desidera un rimedio più concentrato, la tintura madre di iperico rappresenta un'ottima alternativa. Grazie alla macerazione in alcool, i principi attivi della pianta vengono estratti in modo più efficace, rendendo questa preparazione utile per favorire la digestione, alleviare disturbi gastrointestinali e contrastare parassitosi intestinali come le infestazioni da vermi. Inoltre, è stata storicamente impiegata per disturbi della cistifellea e per riequilibrare le funzioni digestive

★**Preparazione della tintura.** 20 g di fiori e foglie in 100 ml di alcool a 20°

Lasciare in macerazione per 5 giorni, poi filtrare

Posologia: un cucchiaino dopo i pasti
Avvertenza: non superare le dosi indicate, in quanto un uso eccessivo potrebbe causare effetti indesiderati.

★Olio di Iperico: l'elisir rosso della pelle

L'olio di iperico, con il suo caratteristico colore rosso intenso, è uno dei rimedi naturali più preziosi tramandati dalla tradizione erboristica. Conosciuto fin dall'antichità per le sue proprietà cicatrizzanti, lenitive e antinfiammatorie, questo

olio è un vero alleato per la pelle, capace di alleviare scottature, irritazioni e piccoli traumi cutanei.

Ottenuto dalla macerazione dei fiori freschi di *Hypericum perforatum* in un olio vegetale, come l'olio d'oliva o l'olio di girasole, l'olio di iperico sprigiona tutto il suo potere curativo grazie all'ipericina, un pigmento che conferisce alla preparazione il suo inconfondibile colore rubino.

Questo estratto naturale è noto per favorire la rigenerazione della pelle, ridurre il dolore e

accelerare la guarigione delle ferite.

utile per

tagli, graffi, ustioni leggere e irritazioni cutanee.

Aiuta la pelle a rigenerarsi più rapidamente, riducendo il rischio di cicatrici.

Antinfiammatorio e antidolorifico: allevia il dolore causato da

scottature solari, eritemi, punture di insetti e dolori muscolari

. Massaggiato sulla pelle, aiuta a distendere i muscoli affaticati. Rilassante e

riequilibrante: perfetto per massaggi distensivi, soprattutto in caso di

tensioni muscolari o rigidità articolare

Controindicazioni

gli effetti collaterali includono

bocca secca, stitichezza, affaticamento, stato confusionale e manie in persone affette da disturbo bipolare. Durante la gravidanza, l'iperico aumenta il tono muscolare nell'utero e, pertanto, può aumentare il rischio di aborto.

l'uso interno prolungato può interagire con molti farmaci (antidepressivi, contraccettivi orali, anticoagulanti, ecc.). Consultare sempre un medico o un esperto erborista

Hypericum perforatum – curiosità

. Hypericum perforatum – curiosità

Si narra che l'iperico fosse usato per scacciare gli spiriti maligni e proteggere dalle influenze negative. Secondo la tradizione, raccogliere i fiori di iperico la notte di San Giovanni (24 giugno) e appenderli sulla porta di casa avrebbe garantito protezione e fortuna

.

In passato i contadini lo coltivavano

vicino a casa o ne appendevano piccoli mazzi su porte e finestre, a mo' di amuleti, e veniva collocato anche nelle stalle per proteggere il bestiame. Era considerata una pianta protettrice e custode di energie vitali, una vera e propria erba medicinale conosciuta fin dall'antichità

Un'altra leggenda racconta che le piccole ghiandole trasparenti presenti sulle foglie, che sembrano minuscoli fori, fossero considerate lacrime di luce, simbolo di

purificazione e guarigione

.

L'antica sapienza già lo indicava come potentissimo strumento contro Satana e le sue opere, intese appunto a gettare il cristiano nei regni infernali per bruciare nelle fiamme eterne”

L'iperico è conosciuto come “scacciadiavoli” in quanto, secondo la tradizione, protegge dalle streghe e dagli spiriti maligni. Questa leggenda deriva dal fatto che le proprietà terapeutiche attribuite a questa pianta sono numerosissime.

Hypericum perforatum è avvolto da molte leggende e storie affascinanti. Una delle più note racconta che l'iperico fosse considerato un dono del sole, per via del suo colore giallo brillante e della fioritura che avviene intorno al solstizio d'estate, periodo in cui il sole è al suo massimo splendore.

Queste storie e credenze hanno contribuito a rendere l'iperico una pianta ricca di fascino, usata non solo per le sue proprietà medicinali, ma anche per il suo significato simbolico e spirituale