



L'iperico é nota anche con il nome di erba di S. Giovanni, il nome scientifico é *Hypericum perforatum*. Esternamente é usato come cicatrizzante e antiinfiammatorio in forma di oleolito (Olio di Iperico). Qui invece parliamo solo degli effetti di Iperico per via orale.

I principi attivi piú importanti dell'iperico sono l'ipericina e l'iperforina. L'iperico rappresenta l'antidepressivo naturale piú importante. Questa azione é dovuta alla capacità dell'ipericina di aumentare i livelli dei neurotrasmettitori serotonina, dopamina e noradrenalina. Queste sostanze endogene sono coinvolte nella regolazione del sonno e dell'umore. Inoltre hanno la capacità di modulare la secrezione di melatonina, l'ormone che induce il sonno.

Per via orale si usa l'iperico in capsule, tintura o tisana come antidepressivo e ansiolitico moderato:

- Cambiamenti ormonali come la menopausa
- Disturbi legati alla stagionalità (depressione invernale)
- Disturbi legati all'età
- Particolari momenti della vita
- Regolazione del sonno, spesso in combinazione con altre piante

### **Come si usa l'iperico?**

La tintura e la tisana d'iperico si usano prevalentemente per indurre il sonno. Contro gli altri disturbi si usano le capsule, perché sono piú concentrate.

Si versa acqua bollente sull'erba e dopo 6 minuti si cola. Per una tazza (1/4 litro) viene calcolato un buon pizzico, preso con le prime tre dita della mano. Si bevono fino a tre tazze al giorno.

### **Effetti collaterali**

L'iperico ha un effetto fotosensibilizzante. Può dare arrossamento, bruciore e prurito sulla pelle esposta al sole. É consigliabile evitare l'esposizione al sole o farlo con protezione solare. L'iperico può diminuire l'effetto di diversi farmaci, perché stimola diversi enzimi che metabolizzano i principi attivi, per esempio la digossina (farmaco per il cuore) e la pillola anticoncezionale. Quindi, prima di usare l'iperico con altri farmaci, va consultato il medico.

### **Avvertenze**

Non va somministrato ai bambini al di sotto di 12 anni, in gravidanza e allattamento. Tenere lontano dalla portata dei bambini. E' senza glutine, senza lattosio.