



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.

Internamente 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. Si prendono 30 gocce 20 minuti prima di coricarsi. La tintura si diluisce con un piccolo bicchiere di acqua. Contro gli altri disturbi si usano le capsule, perché sono piú concentrate.

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 o allattamento. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Conziene alcool.