

Home | Salute | Problemi e soluzioni | [Iperico, non solo antidepressivo: proprietà e controindicazioni](#)



## Iperico, non solo antidepressivo: proprietà e controindicazioni

Come antidepressivo, per curare ustioni e ferite, attenuare le vampate, depurare il fegato. Numerose sono le proprietà dell'iperico. Qui ti diciamo per quali disturbi usarlo, in che modo e quando devi fare attenzione

Foto di Hans Braxmeier da Pixabay



di **Gerardo Antonelli**

Conosciuto anche con il nome di erba di San Giovanni, l'**iperico** è una pianta officinale impiegata da secoli. «Secondo la tradizione veniva raccolta nella notte del 24 giugno (quella di San Giovanni Battista), quando per gli antichi erboristi la concentrazione delle sue potenzialità raggiungeva il massimo», afferma il dottor **Emilio Minelli**, medico chirurgo esperto in medicina naturale a Milano. L'iperico è noto per le sue proprietà antidepressive, ma è utile anche contro le vampate, per curare ustioni e ferite, per disintossicare il fegato. Al dottor Minelli abbiamo chiesto **le proprietà della pianta officinale e quali sono le controindicazioni**.

Prima di intraprendere una terapia con l'**iperico**, però, parla sempre con il tuo medico. «Occorre evitare di prenderlo con gli psicofarmaci e, in particolare, con gli antidepressivi tradizionali, poiché potrebbe causare interazioni anche importanti», precisa Emilio Minelli. Non solo. «L'uso dell'iperico è in grado di inibire l'azione della pillola contraccettiva e risente dell'utilizzo dei chemioterapici, capaci di innalzare o abbassare l'attività del fitoterapico. Inoltre, va evitato se si è in cura con i farmaci anticoagulanti, poiché è capace di allungare i tempi di sanguinamento».

**Per migliorare l'umore e calmare l'ansia**

### LEGGI ANCHE



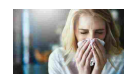
Iperico, non solo antidepressivo: proprietà e controindicazioni



Vaccino di Oxford e sperimentazione: la testimonianza



Alzheimer, diagnosi e sintomi: come riconoscere la malattia



Stop al raffreddore con la fitoterapia: 4 rimedi efficaci

«L'iperico è una pianta adattogena (cioè che aiuta a rispondere alle situazioni di stress) con un'attività antidepressiva documentata», spiega l'esperto. Utile, quindi, per migliorare l'umore e placare l'ansia. «Merito di una serie di sostanze che, probabilmente, si potenziano a vicenda. Come i naftodiantroni (ipericina e pseudoipericina), per esempio, che regolano a livello cerebrale la concentrazione dei neurotrasmettitori responsabili del tono dell'umore, tipo [serotonina](#), [adrenalina](#) e noradrenalina. A queste se ne aggiungono altre, come i floriglucinololi (iperforina), dall'effetto ansiolitico. L'insieme di tutte le componenti ci dà un **prodotto antidepressivo e sedativo bilanciato**».

● **Come si usa** Ci sono diverse modalità per assumere l'iperico. Dice Minelli: «Si possono prendere 30-40 gocce di estratto idroalcolico di iperico diluite in poca acqua per 2-3 volte al giorno; oppure ci si può orientare su 1-2 compresse di estratto secco da 300 mg, da prendere fino a 3 volte al dì. In alternativa, è possibile preparare un infuso: versa da 2 a 4 g di pianta secca in 150 ml di acqua bollente per 30 minuti e bevi l'infuso 2-3 volte al giorno. La terapia va seguita 20-30 giorni e può essere prolungata per 2-3 mesi, ma sempre d'accordo con il medico». **Attenzione però agli orari:** «Per chi soffre di problemi d'ansia, che compaiono soprattutto la sera, meglio spostare l'ultima assunzione a fine giornata, in modo da [favorire il sonno](#). Se si fa fatica ad alzarsi dal letto, invece, è preferibile prendere l'iperico appena svegli», continua l'esperto.

### Per curare ustioni e ferite

«Anche se conosciuto soprattutto come antidepressivo, l'iperico può agire pure sulla pelle grazie alla sua capacità di lenire il dolore e stimolare la rigenerazione dei tessuti. Questo lo rende un valido rimedio d'emergenza in caso di ferite, ulcerazioni, piaghe da decubito, eritemi (il campanello d'allarme della scottatura) e ustioni fino al secondo grado (caratterizzate da bolle e vescicole)», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola superiore di medicina estetica Agorà, a Milano.

«La pianta officinale tende a **favorire la chiusura delle lesioni**, grazie soprattutto all'azione di flavonoidi e flavoni. Inoltre, vanta un potente effetto antivirale e antibatterico che ostacola la proliferazione dei germi, tanto da essere stata fra i primi prodotti impiegati per trattare il [virus dell'Herpes di tipo I e II](#)», puntualizza Minelli.

● **Come si usa** «Viene utilizzato come estratto acquoso al 20%. In caso di ferite, piaghe e scottature occorre versare l'estratto di iperico con un cucchiaino su una garza, che viene applicata sulla zona che fa male e poi mantenuta per tutto il giorno. Chi soffre di [Herpes](#), invece, può eseguire da 3 a 8 tocchature quotidiane. Meglio però **evitare di esporsi al sole** perché l'iperico può causare delle reazioni di fototossicità», precisa l'esperto in medicina naturale.

### Per contrastare le vampate di calore

L'iperico è in grado di fornire un aiuto in più anche durante la **menopausa**: «L'iperico può aiutare a controllare le **vampate** di



**Calcola  
la tua massa  
grassa**



Chiedi a **Starbene.it**

Titolo della domanda →

( max 100 caratteri )

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



**Dietologia - Carla Lertola**  
Dott.ssa Carla Lertola

Cara lettrice, per monitorare la sua attività le consiglio di utilizzare un contapassi, può utilizzare tranquillamente quello che è già preinstallato sul suo telefono (se presente). L'OMS raccoman...

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



calore. In questo caso va associato ad altri rimedi fitoterapici che hanno un'azione a livello ormonale», aggiunge Minelli.

● **Come si usa** «Versa in 500 ml d'acqua 4 g di estratto secco di iperico, aggiungi 5 g di vitex agnus castus e altrettanti di cimicifuga. Questa bevanda va bevuta 3 volte nell'arco delle 24 ore, per 15- 20 giorni, seguendo cicli di 3-4 mesi», spiega l'esperto.

### Per disintossicare il fegato

Fra le virtù dell'iperico, c'è anche la sua azione protettiva nei confronti del "laboratorio di depurazione" dell'organismo: «L'iperico è in grado di **ripulire il fegato** da diete squilibrate, consumo di prodotti tossici e ormoni. A maggior ragione, per chi ha una sofferenza epatica dovuta all'assunzione di alcuni antidepressivi farmacologici, può essere valutabile, sempre con prudenza e sotto il controllo del medico, passare dalla terapia medicinale a quella naturale», chiarisce l'esperto.

● **Come si usa** «200 mg di estratto secco di iperico per 3 volte al giorno dopo i pasti. La terapia va seguita per 20 giorni, seguendo cicli di 3 mesi», conclude il dottor Emilio Minelli.

### L'iperico si può usare anche in cucina

«L'iperico trova spazio pure in cucina, e non solo per le classiche tisane», spiega la dottoressa **Maria Paola Dall'Erta**, biologa chef e insegnante di biocucina a Milano. «I petali dei suoi fiori e le foglie hanno un **sapore agrodolce**, simile alla menta ma un po' più amaro, in grado di conferire un gusto più rinfrescante a insalate e macedonie». Inoltre, viene utilizzata nella preparazione di una **grappa aromatica**: «Si versano fra 10 e 20 g di petali secchi di iperico in un litro di grappa ed, eventualmente, vengono aggiunte delle fettine di un limone non trattato, in grado di accentuarne il sapore rinfrescante. A questo punto si lascia macerare per 15 giorni, poi il contenuto viene filtrato e si aggiunge dello zucchero, a piacere», conclude la dottoressa Dall'Erta.

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

Articolo pubblicato sul [n. 21 di Starbene](#) in edicola ad agosto 2020

## LEGGI ANCHE



Vivere meglio

Depressione: come guarire con lo sport



Vivere meglio

Fegato, 6 piante (da infuso e non solo) per depurarlo

