

Salute

FITOTERAPIA

L'iperico ti insegna ad affrontare le difficoltà

È una pianta "adattogena", che aiuta a rispondere alle situazioni di stress

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. A lui abbiamo chiesto quali sono le proprietà della pianta officinale e come bisogna assumerla. Prima di intraprendere una terapia, però, parla sempre con il tuo medico.

1 Per migliorare l'umore e calmare l'ansia

«L'iperico è una pianta adattogena (cioè che aiuta a rispondere alle situazioni di stress) con un'attività antidepressiva documentata», spiega l'esperto. «Merito di una serie di sostanze che, probabilmente, si

potenziano a vicenda. Come i nafdiantroni (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 floroglucinoli (iperforina), dall'effetto ansiolitico. L'insieme di tutte le componenti ci dà un prodotto antidepressivo e sedativo bilanciato».

Come si prende Ci sono diverse modalità. Dice Minelli: «Si possono assumere 30-40 gocce di estratto idroalcolico 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 →

ATTENZIONE AI MIX CON ALTRI MEDICINALI

Prima di assumere l'iperico parla col 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'erba di San Giovanni 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».

Salute

L'iperico è stato fra i primi rimedi impiegati per trattare il virus dell'Herpes di tipo I e II.

→ 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.

② 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 prende «Viene utilizzato come estratto acquoso al 20%. In caso di ferite, piaghe e scottature occorre versarlo 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 tocchate quotidiane. Meglio però evitare di esporsi al sole perché l'iperico può causare delle reazioni di fototossicità», precisa l'esperto in medicina naturale.

③ Per contrastare le vampate di calore

L'iperico è in grado di fornire un aiuto in più anche durante la menopausa: «L'erba di San Giovanni può aiutare a controllare le vampate di calore. In questo caso va associato ad altri rimedi fitoterapici che hanno un'azione a livello ormonale», aggiunge Minelli. **Come si prende** «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.

④ Per disintossicare il fegato

Fra le virtù dell'erba di San Giovanni, c'è anche la sua azione protettiva nei confronti del "laboratorio di depura-

ANCHE IN CUCINA

«L'erba di San Giovanni 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. Ecco come. «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.

zione" dell'organismo: «L'iperico è in grado di ripulire facilmente 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 prende** «200 mg di estratto secco 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. ●