



Saggezza Infusa

Iperico

Hypericum perforatum



Famiglia Hypericaceae

Origine Europa

Habitat

L'iperico comune ama il sole e si trova in tutta Italia: in prati aridi, lungo i margini delle strade, in zone incolte ed erbose, in pianura e montagna fino ai 1600 m s.l.m.

Etimologia

Il nome del genere deriva dal greco "yper" = sopra ed "eikon" = immagine con il significato di allontanare ombre e spiriti. Facilmente riconoscibile per due caratteristiche: se si pongono le foglie in controluce, si notano puntini più chiari, le foglie sembrano perforate, da qui il nome specifico perforatum. Inoltre lo stelo è biangolare.

Curiosità

L'iperico è detto anche Erba di San Giovanni poichè la sua fioritura si verifica verso San Giovanni, cioè al tempo del solstizio d'estate. La tradizione popolare riconosce l'iperico come pianta protettrice della casa e della persona contro gli spiriti maligni.

Descrizione

Erba perenne cespugliosa con fusto alto 30-70 cm. Fiori di 5 petali gialli stellati con puntini ghiandolari. I frutti sono capsule triloculari che secernono una resina rossastra. Tutta la pianta esala odore balsamico ed i fiori stropicciati tra le dita, tingono di rosso vivo. La droga: le sommità fiorite.

Proprietà

Usato nelle forme lievi di depressione e nei disturbi del sonno, per l'apparato gastroenterico è una pianta stomachica, digestiva e balsamica. Per uso esterno l'olio d'iperico si ottiene dalla macerazione della pianta fresca in olio d'oliva, ricino o girasole per scottature, ferite e cicatrici, emorroidi, e come antidolorifico per l'apparato mioarticolare. L'ipericina contenuta nella pianta è sostanza fotosensibilizzante quindi si sconsiglia l'esposizione solare soprattutto ai soggetti con pelle chiara. In caso di assunzione di farmaci occorre chiedere il parere del medico.

Tisana

Infondere 1-2 cucchaini di iperico in circa 200ml di acqua bollente, colare dopo 10 minuti. Si consigliano 2 tazze al giorno, mattina e sera, con regolarità.



ERBORISTERIA
erba d'ca

