

Iperico

Hypericum perforatum L.

Detta anche: Erba di San Giovanni, Fugademoni, Androsemo, Millebuchi, Pilatro, Cacciadiavoli.

L'iperico, pianta comune sui nostri territori, presente dalla pianura alla montagna, è conosciuta dalle genti della campagna fin dai tempi più antichi, per le sue innumerevoli virtù.

L'iperico veniva soprattutto impiegato per la preparazione domestica di un olio medicato - *öli rus* (olio rosso) - dal colore conferito dai principi attivi della pianta all'olio in cui veniva estratta in prolungata macerazione solare.

L'oleolito che si otteneva veniva impiegato per la cura delle scottature, delle piaghe e delle ferite, oltre che per la cura delle infiammazioni muscolari e di svariate patologie cutanee.

Il fuoco di sant'Antonio (*Herpes zoster*) è forse una delle patologie più famose nella cui cura sintomatica il prezioso estratto era validamente impiegato; da qui una possibile origine dell'appellativo popolare dato alla pianta di "caccia diavoli", in riferimento alla virtù della stessa di allontanare i brucianti dolori nevralgici associati alla malattia.

Anche oggi recenti studi sembrano supportare la validità dei tradizionali utilizzi fitoterapici del preparato come antinfiammatorio, antibatterico e cicatrizzante per il trattamento topico di ferite, scottature e varie forme di infiammazione della cute.

Particolarmente interessante risulta anche per la cura estetica della pelle, agendo come astringente sulle pelli grasse e dai pori dilatati, e sulle pelli aride e delicate grazie all'azione bioattivante ed eudermica che rallenta i processi degenerativi del derma, ritardando così l'invecchiamento della pelle.

Oltre che nelle preparazioni per uso esterno come gli oleoliti, l'iperico trova anche impiego in numerose preparazioni fitoterapiche e farmaceutiche ad uso interno, sotto forma di tisane, tinture, estratti secchi.

Il rinnovato interesse della medicina moderna per questa pianta è dovuto alle numerose conferme scientifiche, che hanno evidenziato negli estratti di iperico un'elevata efficacia nel trattamento sintomatico degli episodi depressivi di lieve e moderata entità, al pari di psicofarmaci di sintesi ma senza presentarne gran parte degli effetti indesiderati.

Da evidenziare risultano i positivi riscontri in merito al trattamento degli stati depressivi di soggetti anziani, al trattamento dei sintomi associati alla sindrome premestruale e alla pre e post menopausa, oltre al trattamento della SAD (Seasonal Affective Disorder), disordine dell'umore correlato al periodo autunnale ed invernale.

Si evidenzia anche, in soggetti sottoposti all'assunzione di estratti di iperico, il miglioramento della qualità del sonno e una sensazione di benessere diurno, con positivi effetti sull'attenzione e la concentrazione, grazie all'effetto modulante che gli estratti di iperico avrebbero sulla melatonina.

L'iperico è inoltre studiato per l'interesse suscitato dall'azione dei suoi principi attivi nei confronti di retrovirus e virus.

Si ricorda che, qualora la persona sia sottoposta a trattamenti farmacologici, per l'impiego di estratti di iperico ad uso interno si deve consultare il medico. Gli estratti a base di iperico possono, infatti, interferire sul metabolismo di determinati medicinali, inibendone gli effetti.

Curiosità

L'iperico è da sempre considerato una pianta solare, proprio per i suoi fiori dorati che trovano il loro massimo sviluppo nei giorni del solstizio d'estate.

Nel Medio Evo, nella sera della vigilia di San Giovanni (data che corrisponde agli antichi riti solari in occasione del solstizio d'estate), era usanza danzare attorno ai falò lanciando tra le fiamme rametti di iperico, che servivano per esorcizzare le case e scacciare i demoni.

Corone intrecciate di iperico venivano poi lanciate sui tetti delle case e delle stalle a protezione degli abitanti e delle greggi, così come mazzi di iperico venivano appesi alle porte di ingresso e all'interno delle abitazioni a guardia e protezione delle famiglie.

Pianta sacra in epoca precristiana, passa indenne i cambi di culture e religioni, tanto da fregiarsi in epoca cristiana del nome del profeta più importante della cristianità, San Giovanni Battista.

Anche gli attacchi della "nuova fede" - la scienza - nulla potranno verso tanto valore, e sarà la stessa scienza a doversi inchinare all'umile piantina, riconoscendo e avvalorando quanto millenni di intuizioni avevano già scoperto.

"Assicuravano essere tanto in odio ai diavoli che, abbruciandone o facendone fomenti nelle case, essi subito se ne partivano"

Castore Durante (medico, appassionato cultore di botanica e fitoterapia)

Note

Alla luce delle attuali conoscenze fitoterapiche, è verosimile immaginare che la fama di "scaccia demoni" di questa pianta possa essere ricondotta alle sue notevoli e riconosciute proprietà riequilibranti sul sistema nervoso e, di conseguenza, alla positiva azione sull'umore e su eventuali stati morbosi della mente, che in passato venivano spesso ricondotti ad entità demoniache sovranaturali.

A cura di
Fabio Porta, Dott. Forestale

BIBLIOGRAFIA

Libri

- Aeschimann David, Lauber Konrad, Moser Martin Daniel, Theurillat Jean-Paul. Flora Alpina, vol.1, pag. 396-406. Zanichelli, Bologna 2004
- Bettioli Franco. Manuale delle preparazioni galeniche, pag. 307. Tecniche nuove, Melzo (MI) 1996
- Boncompagni Elisabetta, Mercati Valentino. L'iperico che cambia l'umore, pag. 11-35, 55-109. Aboca Edizioni, Città di Castello (PG) 2008
- Brosse Jacques. La magia delle piante, pag. 235,236. Edizioni Studio Tesi, Pordenone 1992
- Calvo Paco. Planta Sapiens, pag. 129, 131. Il Saggiatore, Milano 2022
- Chiej Roberto. Piante medicinali, pag. 157. Arnoldo Mondadori Editore, Verona 1983
- Da Legnano L.P. Le piante medicinali, pag. 820. Edizioni Mediterranee, Roma 1973
- Denzio Giusi, Grandi Maurizio. Interazioni pianta medicinale-farmaco, pag. 104-110. Edizione Intergraphica - Collana Etnopharma, Marene (CN) 2007
- EMA (European Medicines Agency). Monografia erboristica dell'Unione Europea sull'Hypericum perforatum L., herba. Comitato per i medicinali vegetali (HMPC) 2022
- Firenzuoli Fabio. Le 100 erbe della salute. pag. 128-129. Tecniche Nuove, Settimo Milanese (MI) 2000
- Grandi Maurizio. Immunologia e fitoterapia, pag.148-150. Tecniche Nuove, Borgomanero (NO) 2008
- Grandi Maurizio. Le piante della luce, pag. 100, 101, 174. La Torre s.a.s , collana Etnopharma 2018
- Guidi Sergio. Piante Medicinali, pag. 108,109. Edagricole, Bologna 1998
- Mattioli Pietro Andrea, "I discorsi di M. Pietro Andrea Matthioli sanese, medico cesareo, et del serenissimo principe Ferdinando archiduca d'Austria &c. nelli sei libri di Pedacio Discoride Anazarbeo della materia medicinale In Venetia", vol . 2 pag. 988-990. Venezia 1568. (Edizione anastatica facsimile dell'opera originale. Edizioni Magna Graecia, Roccadaspide (SA) 2020.
- Mazzanti Gabriela, Dell'Agli Mario, Izzo Angelo A. Farmacognosia e Fitoterapia, pag. 98, 101, 133-136, 456, 472. Piccin, Padova 2020
- Leclerc Henri. Précis de Phytothérapie, pag. 272, 273. Masson, Paris 1983
- Longo Rocco, Schulz Volker. Quaderni di aggiornamento scientifico Natural 1. Iperico oggi, pag. 9-27, 45-53. GVEDIZIONI, Milano 2002
- OMS. Monografie di piante medicinali, vol. 2, pag. 149. Società italiana di fitoterapia, Abbiategrasso (MI) 2004
- Pelikan Wilhelm. Le piante medicinali, vol. 2, pag. 36-41. Natura e Cultura Editrice, Alassio (SV) 2019
- Pellanda Giuseppe. La flora estiva dei monti d'Oropa, pag. 417,418. Hapax Editore, Torino 2007
- Pignatti Sandro. Flora d'Italia, vol.1, pag. 343-350. Edagricole, Bologna 1997

- Poletti Aldo. Fiori e piante medicinali, vol.1, pag. 127. Musumeci Editore, Quart (AO) 1985
- Riva Ernesto. L'universo delle piante medicinali, pag. 82,83. Tassotti Editore, Bassano 2001
- Sanfo Valerio. Dal solstizio d'estate alla magia verde, pag. 46-52. A.E.ME.TRA., Torino 2007
- Sartori Clara. Dal mito alla terapia - Le piante della salute, pag. 243-247. Baldini & Castoldi, Milano 2001
- Schönfelder Peter e Ingrid. Atlante delle piante medicinali, pag. 106. Franco Muzio Editore, Padova 1989
- Sella Alfonso. Flora popolare biellese. Nomi dialettali, tradizioni e usi locali, pag. 85. Edizioni dell'orso, Torino 1992
- Sortegagna Ugo. La medicina dei semplici, pag.89-91. Duck Edizioni, Castelfranco Veneto (TV) 2008
- Uncini Manganelli Rita Elisabetta, Camangi Fabiano, Tomei Paolo Emilio. L'uso delle erbe nella tradizione rurale della Toscana, vol.1, pag. 139, 140. ARSIA (Regione Toscana), Sesto Fiorentino (FI) 2007
- Valnet Jean. Fitoterapia Cura delle malattie con le piante, pag.274. Giunti Martello, Firenze 1981

Riviste

- Campanini Enrica, Lozzi Simone. Secondo Natura n.2, p.5,6,7,8,9. Milano 1984
- Garofoli Federica. Natural 1. Monografia Hypericum perforatum, attività antidepressiva e principi attivi responsabili, pag. 50. GV EDIZIONI, dicembre Milano 2009

Presentazioni

Lecca Daniele. Fitoterapia, Modulo di Farmacoterapia e Fitoterapia. Università degli studi di Cagliari facoltà di Farmacia, A.A. 2020-2021

Internet

https://www.actaplantarum.org/flora/flora_info.php?id=4135

<http://www.floravda.it/it/schede/scheda/523/?qfamiglia=45>

<http://www.perlavaldoria.com/2013/12/liperico.html>

https://www.aifa.gov.it/documents/20142/0/DL_2006_219_0.pdf/

<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2001:311:0067:0128:it:PDF>

<https://www.msmanuals.com/it-it/professionale/argomenti-speciali/integratori-alimentari/erba-di-san-giovanni-iperico>