

Hypericum perforatum L.

HIPÉRICO



HÁBITAT Y CULTIVO

Es un arbusto originario de Europa, que se ha naturalizado en América. Los pétalos de la flor son de color amarillo dorado, con pequeñas motas negras en sus bordes, el apelativo latino perforatum proviene de las pequeñas perforaciones -en realidad son bolsas de aceite esencial- que pueden verse al trasluz en cada una de las hojas de esta planta.

COMPONENTES

* Aceites esenciales: cariofileno, cineol, pineno

Ácidos: ascórbico (vitamina C), esteárico y palmítico

* Hiperforina

* Hipericina

* Limoneno

* Quercetina

* Rutina

Sus hojas tienen cadmio y plomo, mientras que la flor posee flavonoides y taninos.

EFECTOS CLAVE

* Antidepresivo.

* Combate síntomas de ansiedad o apatía.

* Tónico nervioso.

* Digestivo y analgésico.

* Regulador de la menstruación.

INVESTIGACIÓN

A principios del año 2000, el Instituto





Nacional de Alergia y Enfermedades Infecciosas de EE.UU. avisó de que su consumo reducía el efecto de un fármaco contra el sida (el indinavir, un inhibidor de la proteasa).

En marzo del mismo año, el Gobierno británico llegó a las mismas conclusiones pero, en este caso, extendiéndolas a determinados medicamentos contra la enfermedad coronaria, el asma y a los anticonceptivos orales.

Una investigación posterior, publicada en la última edición del British Medical Journal (BMJ), el extracto de hipérico es tan eficaz para tratar la depresión como uno de los fármacos que se prescriben habitualmente contra esta enfermedad, el imipramina.

CURIOSIDADES

* El comienzo de su floración coincide con el final de la estación primaveral, de ahí nace uno de sus nombres más populares (Hierba de San Juan), ya que guarda relación con la famosa Noche de San Juan.

* En la Edad Media se la utilizaba con fines mágicos, a fin de espantar los malos espíritus así como también para protegerse de los ícubos y súcubos.

* Otra práctica habitual de la Europa medieval era la colocación del hipérico en

los techos de las viviendas para protegerse de los rayos e incendios.

* Fray Esteban la llamaba “Fuga Demonum” (Huida del diablo), afirmando que ponía en fuga a los demonios y hacía confesar a las brujas sus delitos.

Según la tradición, las hojas debían colocarse en la boca de la bruja mientras era torturada.

* En la obra “Don Quijote”, el ingenioso hidalgo se enfrenta a un gato que según el propio Quijote era un “hechicero, un demonio, un encantador” y para curarse de sus heridas es tratado con aceite de Aparicio que se realizaba con aceite de oliva y hierbas medicinales, entre ellas el hipérico. El nombre “aparicio” podría provenir del “hipérico”.

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes.



HIPÉRICO

El Hypericum Perforatum es una planta silvestre de flores amarillas, también conocida como “Flor de San Juan”.

Su uso fitoterapéutico data de hace más de 2.000 años, ya que figura en las farmacopeas de Plinio y Galeno. Su acción antidepresiva y levemente sedante se manifiesta sin ninguna intolerancia y carece totalmente de efectos secundarios.

Durante los últimos 25 años numerosos estudios clínicos, realizados en Europa y EE.UU. han demostrado la eficacia del Hipericum en el tratamiento de las depresiones leves y moderadas: especialmente en Alemania, donde desde 1924 han sido tratados más de 20 millones de pacientes; porque su uso es recomendado por la German E. Commission. Se consumen libremente en EE.UU. y Canadá como complemento en el tratamiento de las depresiones y la ansiedad.

Indicaciones: Depresión, ansiedad, desórdenes del sueño, irritabilidad, anorexia nerviosa, depresión post-menopausia y miedos.

Ventajas comparativas del uso del Hiperico “Abies” frente a otros antidepresivos: no provoca los efectos anticolinérgicos y adrenérgicos de los antidepresivos tradicionales, no provoca sequedad de la boca, cansancio o sudoración, no interacciona con



alcohol o comidas, no causa pérdida de la libido, ni impotencia masculina.

Su uso produce bienestar general, mejor calidad de vida y más energía, pudiendo asociarse con los medicamentos que el tratamiento requiera.

Dosis: 2 a 4 cápsulas por día.

Presentación: 60 cápsulas de Hypericum Perforatum.