

# IPERICO (*Hypericum perforatum* L.)

Erba di San Giovanni

## Famiglia

Hypericaceae.

## Linguaggio – Significato

L'iperico è associato al sole e al potere della luce, non solo in merito al colore sgargiante dei suoi fiori, ma soprattutto perché, coincidenza vuole, che l'iperico fiorisca proprio il giorno del Solstizio d'Estate, quando il sole raggiunge il suo apice. La leggenda narra che furono i primi cristiani nel primo secolo d.c. ad aver nominato l'iperico come erba di San Giovanni, in onore al loro amato Giovanni Battista, visto che i fiori dai colori gialli vivaci di solito si spongono proprio intorno al 24 giugno, in cui si celebra appunto il compleanno del Santo (da notare che è l'unico santo di cui si festeggia il compleanno e non il martirio). E' in questo periodo che l'iperico si erge dritto al sole e spunta ovunque lungo i fossati e nei boschi. Ma non solo: l'iperico è l'erba di San Giovanni addirittura due volte, perché un'antica leggenda lo lega anche alla devozione verso Giovanni l'Apostolo, l'autore dell'Apocalisse. Si narra che l'apostolo Giovanni, quando lasciò il Calvario della crocefissione, raccolse dei fiori di iperico in memoria del suo Maestro. La disposizione sorprendente dei suoi cinque petali gialli assomiglia ad un'aureola che, quando viene colta, sprigiona un liquido rosso cremisi che alcuni credevano simboleggiasse il sangue versato del loro amato Giovanni.

Un'altra leggenda vuole che proprio durante il solstizio, si radunassero in cerchio tutte le streghe per compiere i loro magici sortilegi: pertanto, per proteggersi, era necessario accendere i falò rendendo luminosa anche la notte più breve dell'anno, preparare infusi e compiere riti particolari. L'iperico faceva parte delle piante mistiche di protezione: ad esempio, era famosa l'acqua di San Giovanni, ovvero un'acqua riempita di fiori di iperico uniti ad altre piante magiche, e lasciata esposta durante tutta la notte e la mattina, fino a quando non avesse imprigionato l'essenza magica delle piante e le energie del solstizio. Il giorno seguente, ci si doveva lavare le mani e il viso per essere immuni da ogni tipo di incantesimo.

## Origine

Originario dell'Europa e della Siberia, da qui si è propagato in Cina e Nord Africa. Introdotto poi in Asia minore, Americhe, Australia e Nuova Zelanda. fertili, ben drenati e tendenti al sabbioso.



# IPERICO (Hypericum perforatum L.)

Erba di San Giovanni

## Proprietà

È utilizzato per le depressioni leggere, come sedativo, antisettico e capace di curare il malumore e l'ansia: infatti aumenta i livelli di serotonina che agiscono sul sonno e sull'umore, regolando la produzione di melatonina. È ideale per gli sbalzi d'umore, la tristezza, l'insonnia, stati di esaurimento nervoso o di malessere cronico. Questa piccola piantina è di grande aiuto anche per rasserenare i nervi e migliorare la influenza positivamente sulla qualità del sonno, gli incubi e i sudori notturni.

## Utilizzo - Ricette

L'iperico può essere impiegato per via topica nel trattamento d'inflammazioni della cute grazie all'azione antinfiammatoria esercitata dalle sostanze contenute nell'estratto di questa pianta.

## Controindicazioni

L'iperico è, in linea di massima, una vegetale sicuro, ma può presentare alcuni effetti collaterali come la fotosensibilità durante l'esposizione ai raggi solari. Durante il periodo di assunzione, pertanto, è bene evitare l'esposizione al sole e/o a lampade abbronzanti. L'iperico inoltre può interagire con alcuni farmaci.  
Per qualsiasi dubbio, invitiamo a consultare il proprio medico.



38049 Altopiano della Vigolana (TN)  
+39 328 5775403 - pifferlidia63@gmail.com

