

Compilata da Fiorella Carnevali per una presentazione nel C.R. Casaccia alcuni anni fa.

IPERICO

(*Hypericum perforatum*)

DISTRIBUZIONE GEOGRAFICA

Hypericum perforatum, comunemente conosciuto come iperico, ma anche millebuchi, erba di San Giovanni, erba delle streghe, ecc., appartenente alla famiglia delle Hypericaceae, è una pianta che cresce spontaneamente nei terreni incolti, nei pascoli, lungo i bordi delle strade, dal livello del mare fino alla zona alpina. La ritroviamo ovunque: in tutta Europa, nell’Africa del Nord, in Asia e per naturalizzazione in America. In questo continente fu importata come inquinante di granaglie da coltivazione creando non pochi problemi per la sua invasività al punto da indurre, nel 1938, il governo della California ad effettuare una campagna di controllo biologico per limitarne lo sviluppo. Da qualche tempo viene coltivata in Piemonte a scopo erboristico-cosmetico. Esistono altre varietà di iperico (circa 160), alcune utilizzate come piante da giardino (*Hypericum calycinum* L.) o spontanee (*Hypericum crispum*, ecc.).

DESCRIZIONE DELLA PIANTA

E’ una pianta erbacea con un corto rizoma sotterraneo che produce numerosi fusti, alti fino ad un metro di altezza, lignificati alla base e abbondantemente ramificati in alto. Le foglie, opposte, sono sessili, di forma ovale o ellittica e gradatamente più piccole e ristrette fino a quelle dei rami che sono ovali-oblunghe. Osservate in trasparenza, presentano numerose ghiandole traslucide affondate nel lembo (cellule lisi geniche) che hanno dato alla pianta il nome di “perforatum” o millebuchi. Sul loro bordo sono presenti, inoltre alcune ghiandole di colore nero. I fiori hanno cinque sepali verdi ovali-oblungi e cinque petali giallo brillante ovali-ellittici la cui superficie è spesso macchiata da punti neri e punti più chiari; gli stami, dorati sono numerosissimi. Il frutto è una capsula ovale che a maturità si apre nelle tre parti che la compongono: i semi, cilindrici, sono di colore nero o bruno scuro.

Le parti utilizzate come droga sono rappresentate dalle sommità fiorite. Per droga si intende la parte o le parti di una pianta che contengono i principi attivi utilizzati a scopo terapeutico.

TEMPO DI RACCOLTA

La pianta fiorisce dalla tarda primavera a tutta l’estate e si ritiene che l’epoca migliore di raccolta sia intorno al 21 Giugno, momento in cui i principi attivi sono massimamente presenti nella droga. Questo aspetto era noto alla tradizione erboristica popolare che chiamava l’iperico erba delle streghe (il 24 Giugno veniva considerato il giorno delle streghe) o erba di San Giovanni (24 Giugno) alludendo appunto al momento migliore di raccolta. L’erboristeria moderna ha poi scoperto che la concentrazione di principi attivi nella pianta è direttamente proporzionale all’altezza del sole sulla volta celeste, raggiungendo la massima potenzialità al solstizio d’estate (21-24 Giugno).

Generalmente l’iperico viene utilizzato fresco, opportunamente preparato, per uso esterno, oppure essiccato all’ombra e conservato in sacchetti di carta per gli usi interni.

AZIONE FARMACOLOGICA DEI PRINCIPI ATTIVI

In campo veterinario l’iperico è ben conosciuto in quanto è responsabile della cosiddetta “malattia della luce” (fotosensibilizzazione) che colpisce animali a mantello bianco quando si cibano della pianta al pascolo. L’esposizione al sole di un animale che si è nutrito di iperico determina la comparsa, a livello delle parti cutanee glabre, di lesioni del tutto sovrapponibili a quelle che conseguono ad ustioni,

accompagnate da sintomi di eccitamento psicomotorio e nei casi gravi da emolisi, attacchi epilettici e morte. I sintomi scompaiono rapidamente mettendo all'ombra gli animali colpiti, mentre le piaghe seguono il normale corso di cicatrizzazione. Questa particolare malattia è dovuta alla presenza nelle sommità fiorite della pianta di sostanze foto dinamiche e specificamente di derivati diantronici ed antranolici di cui il più noto è l'ipericina (ma anche l'iperico-deidro-diantrone, la pseudoipericina ecc.). Questa come tutte le sostanze foto dinamiche, ha la caratteristica di emettere fluorescenza rossa quando viene colpita da radiazioni eccitanti come le radiazioni luminose e i raggi ultravioletti. Gli elettroni esterni delle molecole fotodinamiche, a seguito dell'energia accumulata, vengono sbalzati dal proprio orbitale e nel momento che ritornano alla posizione originaria la rilasciano. Questa energia liberata determina modificazioni ioniche (fenomeno dell'attivazione dell'acqua) che portano alla formazione di composti tossici e caustici per le cellule ed i tessuti in cui è presente la sostanza fotodinamica.

Questo è il processo che avviene all'interno dei capillari sanguigni del circolo cutaneo ed è responsabile delle lesioni tipo ustioni che compaiono. Quando il processo avviene in estese parti del distretto capillare corporeo, specie se in quello cerebrale, compaiono i sintomi di eccitazione psicomotoria cui si è accennato.

Un'altra classe di composti presenti nell'iperico, farmacologicamente attivi, è rappresentata dai composti flavonici: iperina, quercitina, quercitrina e rutina. I composti flavonici sono classificati fra le sostanze ad azione vitaminica P note per la loro azione vasoprotettrice a livello capillare (Fattore di resistenza capillare) e di diminuzione della permeabilità vasale. Secondo alcuni autori l'iperina sarebbe più attiva della rutina sui vasi grazie alla presenza galattosio che permetterebbe una migliore diffusione a livello di parete capillare.

L'iperico contiene inoltre un olio essenziale composto principalmente da terpeni e sesquiterpeni, a cui verrebbero attribuite le proprietà antibatteriche delle preparazioni per uso esterno dell'iperico. I terpeni hanno, infatti, spiccate proprietà antibatteriche impedendo lo sviluppo dei germi sulle piaghe.

Sono inoltre presenti numerosi altri composti come tannini, vitamina C, carotene, acido caffeico, ecc. le cui azioni, in parte note, si pensa contribuiscano a modulare gli effetti terapeutici principali.

USO DELL'IPERICO COME PIANTA MEDICINALE

Apparentemente in contrasto con quanto detto a proposito della malattia della luce, nella tradizione popolare, ma anche nella erboristeria moderna, l'iperico viene considerato il rimedio per eccellenza di tutte le lesioni della cute, in primo luogo delle ustioni ma anche di piaghe e ferite di diversa natura (uso esterno); è considerato, inoltre, (uso interno) il rimedio principe per alcuni stati di depressione psicogena e disturbi nervosi derivanti da disfunzioni endocrine, viene utilizzato negli stati infiammatori dei bronchi e delle vie urinarie ed infine, ha un inconfutabile effetto vasoprotettore del circolo capillare ed una attività ipotensiva.

USO ESTERNO

Preparazione

L'iperico per uso esterno si utilizza sottoforma di oleolito, il cosiddetto "Olio di iperico" estremamente facile da preparare in casa. Si raccolgono le sommità fiorite, si riempie per tre quarti con queste un vaso di vetro trasparente a chiusura ermetica senza pressare eccessivamente. Si riempie il vaso con olio extra vergine di oliva. Si chiude e si espone al sole per 20-30 gg. Già dopo qualche giorno l'olio assume una intensa colorazione rosso rubino. E' necessario capovolgere il vaso di tanto in tanto al fine di ottimizzare

l'estrazione dei principi attivi. Terminato il tempo di esposizione al sole, si recupera tutto l'olio filtrando con una stoffa sottile travasandolo in una bottiglia di vetro scuro che abbia sempre la chiusura ermetica. L'olio conserva intatte le sue proprietà per circa due anni, purché venga mantenuto sempre ben tappato ed al riparo dalla luce. E' bene comunque rinnovare la preparazione ogni anno. Secondo alcuni l'olio di oliva può essere sostituito con olio di semi di girasole purché non sia stato ottenuto con solventi chimici. Questo olio garantirebbe una migliore conservabilità del prodotto.

Impiego terapeutico:

L'olio viene applicato direttamente sulle piaghe provocate da ustioni sulle quali è in grado di eliminare totalmente il dolore già dopo pochi minuti dalla applicazione e fintanto che si tiene la piaga coperta con olio di iperico il dolore non ricompare. La cicatrizzazione delle lesioni, anche di quelle più gravi, avviene molto rapidamente e senza i raggrinzamenti tipici delle cicatrici da ustioni.

Ustioni di primo grado: (eritema), generalmente sono sufficienti un paio di applicazioni per risolvere il problema.

Ustioni di secondo grado: (formazione di bolle denominate flittene) l'olio di iperico impedisce la necrosi della pelle sollevata, arresta il processo di essudazione che porta al rapido accrescimento delle flittene grazie all'azione dell'iperina sul circolo capillare offeso e permette la cicatrizzazione delle piaghe senza che queste vengano mai a contatto con l'esterno e quindi con i batteri. Ciò è dovuto, non solo all'azione antibatterica dell'olio essenziale, ma anche al fatto che l'epidermide sollevata non si stacca fino alla completa cicatrizzazione della parte sottostante.

Ustioni di terzo grado: (le bolle non si formano perché la pelle è stata bruciata) l'olio di iperico manifesta appieno le sue proprietà vasoprotettrici e di diminuzione della permeabilità vasale arrestando la trasudazione delle aree ustionate che, nei casi di ustioni estese ad una ampia superficie del corpo, rappresentano la principale causa di decesso, la cicatrizzazione è veloce senza raggrinzamenti, mentre le piaghe non si infettano.

Attualmente non esistono in commercio farmaci di sintesi che riuniscano in un solo preparato tutte le caratteristiche necessarie per la terapia delle ustioni.

Quanto detto sarebbe già sufficiente per convincere chiunque a tenere in casa una piccola quantità di questo rimedio popolare sovrano. Ma le proprietà terapeutiche dell'olio di iperico non finiscono qui.

Azione protettiva nei confronti dei raggi ultravioletti: le scottature solari sono delle normalissime ustioni provocate dal calore, generalmente di primo grado (eritema) o di secondo grado (flittene) accompagnate però da un effetto nocivo sul DNA delle cellule dell'epidermide da parte dei raggi ultravioletti che ne spezzano la catena in più punti. L'olio di iperico con il suo contenuto di iperina contrasta totalmente gli effetti ustionanti dei raggi solari, perché, abbiamo visto, protegge i capillari dall'effetto di trasudazione indotto dal calore. La sua azione non si ferma qui: l'ipericina con l'esposizione al sole, durante la preparazione dell'oleolito, perde la sua reattività fluorescente ai raggi ultravioletti, colorando di rosso l'olio e diventando con questo processo una barriera impenetrabile ai raggi ultravioletti più nocivi, permettendo contemporaneamente alle parti esposte al sole di abbronzarsi. L'olio di iperico è pertanto il preparato filtro per eccellenza, il miglior abbronzante della pelle ed uno dei più efficaci doposole. Per beneficiare appieno di queste proprietà è necessario rinnovare frequentemente l'applicazione di olio di iperico durante l'esposizione al sole e sempre dopo aver fatto il bagno in mare. E' bene ripetere una applicazione prima di fare la doccia perché questo evita la desquamazione della cute e prolunga l'abbronzatura. Potrebbe essere sufficiente questo per convincerci dell'utilità dell'olio di iperico. Ma c'è ancora dell'altro.

Azione antivirale locale: un uso particolarmente importante dell'olio di iperico è emerso in un recente convegno (1988) sulle piante medicinali per la terapia delle malattie infettive, comprese quelle di origine

virale, per le quali la medicina ufficiale non conosce rimedi. L'iperico è stato indicato come uno dei rimedi elettivi per le affezioni da virus erpetici: Herpes simplex e Herpes zooster, rispettivamente responsabili dell'herpes labiale e genitale il primo e della varicella dei bambini e del "fuoco di Sant'Antonio" degli adulti il secondo. Esso non è l'unico rimedio, ce ne sono altri altrettanto efficaci, ma ha il vantaggio di essere disponibile per tutto l'arco dell'anno se preparato sotto forma di oleolito. Le lesioni operate dalla famiglia degli Herpes virus sono vescicole ravvicinate e minutissime, simili a flittene, estremamente dolorose, che poi si esulcerano originando una piaga più o meno estesa di lenta e dolorosa guarigione localizzate alle mucose labiali o genitali per l'herpes simplex o lungo il decorso di tronchi nervosi per l'herpes zooster degli adulti o in tutto il corpo per la varicella. Al di là dell'effetto cicatrizzante che l'olio di iperico esercita su qualunque tipo di piaga, l'effetto terapeutico spettacolare nei confronti di queste affezioni consiste nella inibizione della replicazione del virus che viene messo in condizioni di non esercitare più il suo effetto patogeno. In sintesi l'olio di iperico, se applicato tempestivamente, appena compaiono i primi segni di tensione cutanea e gonfiore, determina l'arresto del decorso delle malattie indicate, le vescicole già formatesi non si ulcerano mentre quelle già ulcerate guariscono rapidamente (pochi giorni). Per ottenere questo effetto l'olio di iperico, necessario per ogni applicazione, deve essere mescolato estemporaneamente con succo di limone fresco, in modo tale che il citrale, contenuto nel succo del limone, permetta all'ipericina di manifestare l'effetto antivirale. La miscela così ottenuta perde rapidamente le sue proprietà e pertanto deve essere ripreparata ad ogni applicazione. L'olio di iperico deve essere applicato tal quale senza miscelazione con succo di limone quando tutte le vescicole sono ulcerate (sulle quali il succo di limone potrebbe determinare troppo bruciore), quando cioè la replicazione virale è ormai arrestata e l'olio serve solo come rimedio per alleviare il dolore e per facilitare la cicatrizzazione delle lesioni. Alleviando totalmente il dolore delle lesioni ed accelerando il processo di cicatrizzazione, l'iperico trasforma delle malattie fastidiose ed insidiose, quali quelle indicate, in lievi affezioni di facile e rapida guarigione.

Penso a questo punto di avere convinto tutti della "magia" di questa pianta.

Altri effetti terapeutici: posso solo aggiungere che l'olio di iperico risolve efficacemente tutte le contusioni, accompagnate o meno da stravasamento sanguigno (ematoma), le ecchimosi e gli edemi infiammatori oltre ad alleviare i dolori artritici.

N.B. tutte le informazioni sono state tratte dalla bibliografia riportata, gran parte delle osservazioni cliniche sono state ulteriormente supportate dalla constatazione personale.

USO INTERNO

L'uso interno dell'iperico è ancora molto controverso. Nel 1979 la farmacopea ufficiale ha dichiarato pericoloso l'uso interno dell'iperico per le persone a pelle chiara o con disturbi della produzione della melanina (albinosi) in quanto, in caso di esposizione ai raggi solari, questi soggetti possono andare incontro ai fenomeni di fotosensibilizzazione cui abbiamo precedentemente accennato. E' chiaro che tutte le piante per uso medicinale devono essere utilizzate sempre sotto stretto controllo medico dato che possono essere tossiche ed il loro uso non esente da effetti collaterali o da rischi. Tenendo sempre ben presente questi accorgimenti, possiamo dire che l'iperico per via interna può essere tranquillamente usato durante il periodo invernale, mentre durante i mesi estivi deve essere evitata l'esposizione al sole.

Azione antinfiammatoria: tradizionalmente l'iperico viene utilizzato per la sua azione antinfiammatoria e balsamica delle vie aeree su cui agisce fluidificando il secreto bronchiale, favorendo l'espettorazione del catarro e risolvendo il processo infiammatorio che sta alla base della ipersecrezione bronchiale. Per tale azione rientra nella maggior parte delle preparazioni degli sciroppi contro ogni tipo di tosse, anche di tipo convulsivo, specie per i bambini in quanto l'infuso è particolarmente gradevole e non crea problemi per la sua somministrazione. L'azione antiflogistica viene esercitata anche a livello delle vie urinarie dove

riduce la sintomatologia dolorosa legata al processo infiammatorio.

Azione ipotensiva: l'iperico esercita anche una azione vasodilatatrice senza aumentare la permeabilità vasale e pertanto viene impiegato come ipotensivo.

Azione antivirale sistemica: recentemente è stato accertato che l'iperico, oltre alla sua azione antivirale locale, presenta anche una potente azione antivirale sistemica nei confronti dei virus della leucemia umana. Questi sono virus ad RNA appartenenti alla famiglia dei Retrovirus di cui fa parte anche il virus dell'AIDS. Questa constatazione ha indotto alcuni ricercatori americani a sperimentare l'iperico come rimedio per questa terribile malattia. Le ricerche sono iniziate nel 1989 e non sono ancora terminate. Risulta comunque accertato che il sistema immunitario di soggetti affetti da AIDS, in seguito all'uso continuato di iperico per via interna, è in grado di riprendere a funzionare e questo offre uno spiraglio per la terapia di tale malattia. Personalmente, comunque, non ho alcuna esperienza clinica al riguardo.

Mi accontento solamente di aver suscitato un po' di interesse per questa pianta straordinaria. E' interessante notare che essa è una delle tante piante in grado di curare tutti i sintomi che induce. Purtroppo attualmente abbiamo perso gran parte della cultura erboristica popolare in cui c'è un "rimedio" (inteso in senso terapeutico) per qualunque sintomo e molto spesso questo rimedio sta proprio là dove si genera. E' quasi un messaggio della natura ai suoi ospiti, messaggio questo che è stato ampiamente compreso e sfruttato dalla medicina popolare tradizionale non solo occidentale ma di tutto il mondo e recentemente rielaborato dalla più moderna Medicina Omeopatica in cui il simile viene curato dal simile. Il fascino di poter ottenere tutto sinteticamente, operata sulle generazioni moderne dal progresso scientifico e tecnologico ha determinato la perdita di un incredibile patrimonio culturale che ci permetteva di essere coscienti del legame biologico che abbiamo con la Natura.

BIBLIOGRAFIA

Le piante medicinali. Chimica farmacologica e terapia.

Ed. Invernì e Della Beffa, Milano, 1962.

Il decalogo della salute: dieci piante da riscoprire.

Giuseppe De Vitofranceschi. Sugarco Edizioni.

Utilizzo di preparati erboristici nel trattamento dell'herpes zooster e simplex.

2o Congresso SIPIM - Società Italiana Piante Medicinali e Terapie Naturali 1988.

Natura e Salute: le erbe curative.

Guida fondamentale alle proprietà terapeutiche di farmaci naturali.

M. Castleman. Ed. Tecniche Nuove.

Il libro delle erbe.

Pierre Lieutaghi, Ed. BUR (Biblioteca Universale Rizzoli).

Scheda Riassuntiva

Preparazione:

Raccogliere le sommità fiorite durante il periodo di massima fioritura (giugno). Riempire per 3/4 un vaso di vetro trasparente a chiusura ermetica e coprire fino all'orlo con olio extra vergine di oliva. Esporre al sole per 20-30 giorni, rovesciando il vaso di tanto in tanto. Alla fine del periodo di esposizione (l'olio nel frattempo sarà diventato di colore rosso) filtrare il contenuto strizzando bene i fiori di iperico che saranno diventati marroni. Trasferire l'olio filtrato in un vaso o bottiglia di vetro scuro o completamente opaco dotato di chiusura ermetica. L'olio di iperico si mantiene attivo per due anni ma è bene rinnovarlo ogni anno.

Impieghi terapeutici per uso esterno

Scottature

L'olio usato tal quale è indicato per tutte le lesioni della cute, escoriazioni, abrasioni ma soprattutto scottature di qualsiasi natura. Si rivela utilissimo come protettivo solare, come abbronzante e come dopo sole.

Herpes, Varicella e Fuoco di S. Antonio

L'olio mescolato al momento dell'uso al 50% con succo di limone e applicato frequentemente sulle lesioni iniziali delle malattie indicate è in grado di arrestare la replicazione del virus in maniera spettacolare. E' molto importante preparare sempre al momento la miscela con il succo di limone (la miscela così preparata perde rapidamente le sue proprietà, quindi preparare sempre estemporaneamente la quantità necessaria) ed applicare appena si avvertono i segni di comparsa della malattia (gonfiore, tensione, prurito). Se l'olio viene applicato in ritardo, mantiene la sua efficacia ma i tempi di guarigione sono più lunghi. Rispettando le istruzioni è in grado di guarire le lesioni da herpes in due-tre giorni.

Contusioni

L'olio applicato frequentemente su contusioni, ematomi ecc. permette la guarigione in breve tempo facilitando il riassorbimento del sangue stravasato e riduzione del gonfiore. E' indicato anche per tutti i dolori articolari e muscolari. In questi casi deve essere diluito in rapporto di due parti di olio e una parte di alcool puro (non alcool denaturato) e usato per frizioni sulle parti doloranti.

Preparazioni per uso interno

l'iperico può essere utilizzato sottoforma di:

infuso: un pizzico di fiori in una tazza di acqua in infusione per dieci minuti, da bere tre volte al dì;

estratto fluido per la preparazione di sciroppi: 1-2 gr al dì (1 gr = 35 gocce);

tintura: estratto fluido di iperico 20 gr diluito in 80 gr di alcool a 25° (5-10 gr per dose).

Impiego terapeutico per via interna (sotto controllo medico):

nelle affezioni bronchiali come calmante della tosse, nelle affezioni infiammatorie delle vie urinarie, come coadiuvante di terapie antipertensive, come coadiuvante di terapie antidepressive.

Cime fiorite, fiori e pianta completa