

IPERICO

Hypericum Perforatum

L'iperico, dal latino Hypericum Perforatum, famiglia delle Ipericacee, Ã una pianta cespugliosa che puÃ² raggiungere il metro di altezza, fornita di numerosi fusti, in alto ramificati e alla base lignificati, con foglie ovali grandi e piccole. Queste ultime presentano ai lembi ghiandolette traslucide, donde il nome dell'iperico: perforatum.

Le infiorescenze sono costituite da 5 petali giallo-oro e 5 sepali; i frutti da capsule ovali contenenti semi cilindrici di color bruno-scuro.

HABITAT

Dal mare ai monti, spontanea e coltivata nei luoghi secchi, ai bordi delle strade e nelle zone boschive diradate.

PARTI USATE

Dell'iperico si impiegano le sommitÃ fiorite o infiorescenze che si raccolgono in giugno e luglio, quando i fiori sono perfettamente sbocciati, cioÃ² aperti, prima che appassiscano.

PRINCIPI ATTIVI

Dell'iperico vengono impiegati gli estratti oleosi e gli olii di iperico contenenti tutti gli elementi attivi presenti nel fiore, nella loro totalitÃ : flavonoidi, fra cui quercitina; composti diantronici e antranolici, fra cui importante l'ipericina; un olio essenziale contenente pinene, geraniolo ed altri elementi attivi; tannina catechica, acido clorogenico ed altri componenti.

PROPRIETÃ

L'iperico, da sempre pianta molto diffusa nella medicina popolare per applicazioni interne ed esterne, ha trovato un notevole riscontro anche nella moderna cosmetologia soprattutto come prodotto **lenitivo, antisolare e abbronzante**.

Viene usato internamente soprattutto nella medicina popolare, in forma di infuso e liquore, come **astringente, antinfiammatorio, antidiarroico e sedativo** in generale.

Esternamente, in preparazioni farmaceutiche e cosmetiche sotto forma di estratti liposolubili e di tinture come prodotto antibruciate, anti-irritazioni, calmante-anestetico, antidolorifico, antireumatico, anti-prurito, anti-abrasioni, anti-punture da insetti.

In cosmetologia viene utilizzato come **componente riepitelizzante e calmante**, come **abbronzante e antisolare**, per prevenire le bruciate da sole, per proteggere la pelle dai raggi UVB, per attenuare le scottature e per curarle, nei prodotti pre- e dopo-sole.

Il meccanismo dell'olio di iperico come abbronzante non Ã ben noto, sebbene ne sia stata ampiamente comprovata l'azione. Probabilmente si tratta dell'azione svolta dalla ipericina

come antisolare, in concomitanza coi tannini catechici e con l'acido clorogenico che diviene contemporaneamente anche azione di stimolo sulla formazione di melanina come per costringerla a prodursi piÃ¹ velocemente, per proteggere maggiormente la pelle.

Dell'iperico riportiamo un'**antica ricetta** di facile preparazione casalinga, utile come rimedio esterno per risolvere i tanti problemi succitati:

- gr. 50 di fiori di iberico
- gr. 100 di olio di oliva
- gr. 50 di vino bianco

Fare macerare assieme questi componenti per 4 giorni, mescolandoli ogni tanto. Quindi bollire a bagno maria lentamente finchÃ© tutto il vino sarÃ evaporato. Poi raffreddare e filtrare per tela. Applicarlo al momento del bisogno tale e quale. Per ottenere un prodotto piÃ¹ concentrato ricaricare il composto ottenuto, prima della filtrazione, con nuovi fiori.

Citiamo infine anche il **vino di iberico**, ottimo digestivo, da ingerire a dosi di un solo bicchierino, prima o durante i pasti, che si ottiene facendo macerare per 10 giorni g.30 di fiori di iberico in g.1000 di vino bianco e poi filtrando.