

L'Iperico

Il nome scientifico dell'iperico è *Hypericum perforatum*. Viene subito da chiedersi: perché *perforatum*. Perché le sue foglie sono picchiettate di minuscole ghiandole trasparenti che in controtuce appaiono come forellini e che contengono resina e oli essenziali incolori.

I fiori sono di un giallo carico e i petali sono ricoperti di puntini neri, che, se sfregati, tingono le dita di rosso. Molti erboristi sostengono che i "forellini" traslucidi e i "puntini" contengono i principi medicinali più attivi. Il gambo dell'*Hypericum perforatum* è particolare; così lo descrive il dottor Rudolf Fritz Weiss nel suo libro *Nerbai Medicine*:

La pianta presenta due rilievi lungo lo stelo, un fenomeno alquanto raro nel mondo botanico, in quanto la regola generale è rappresentata da steli a sezione rotonda o quadrata. Solo l'*Hypericum perforatum* dispone di questi due rilievi, che danno l'impressione di uno stelo appiattito.

L' *Hypericum perforatum* è conosciuto anche come "erba di San Giovanni". Ovviamente il "mistero" di questo nome può essere chiarito soltanto facendo ricorso a varie leggende, le quali tuttavia concordano sul fatto che "Giovanni" sia da identificare con il Battista e non con l'apostolo. Ecco alcune di queste leggende:

La prima si basa sulla Bibbia, nella quale si afferma che Giovanni si nutriva di locuste e di miele selvatico. Il termine greco per locusta (*akron*), però, non indica tanto l'insetto quanto la cima delle piante su cui la locusta si posa. È vero che di solito, nella Bibbia, *akron* indica l'insetto, tuttavia, quando la leggenda si sofferma a descrivere le preferenze culinarie del Battista, utilizza lo stesso termine sia per l'insetto sia per la pianta.

Altre leggende hanno poi compiuto un vero "balzo da locusta" nel ritenere che la pianta ingerita da san Giovanni con i suoi insetti coperti di miele fosse *Hypericum perforatum*...

Un'altra spiegazione prende spunto dai "puntini" neri sui petali e dai "forellini" sulle foglie: i primi rappresenterebbero il sangue versato da san Giovanni decapitato, i secondi le lacrime sparse da chi assistette a quel crudele spettacolo.

La terza spiegazione si basa sul fatto che l'*Hypericum perforatum* è una pianta selvatica (nel Colorado e in Australia viene considerata addirittura un'erba infestante) che fiorisce in estate, più o meno all'epoca in cui si festeggia san Giovanni (24 giugno). Ed ecco perché l'iperico, i cui fiori ricoprono i prati di un colore giallo vivo, fù soprannominato "erba di San Giovanni".

Quale che sia l'origine del nome, è certo che nel Medioevo, la notte della vigilia di San Giovanni, era costume dormire con un mazzolino d'iperico sotto il cuscino, nella convinzione che, così facendo, il santo apparisse in sogno e proteggesse il dormiente dalla morte per un anno intero.

L'erba di San Giovanni ha una lunga tradizione nell'uso popolare:

Ippocrate (il padre della medicina), Dioscoride, il più rinomato medico dell'antica Grecia, e Plinio il Vecchio (nell'antica Roma) la impiegarono per curare molte malattie.

Il nome latino *Hypericum perforatum* deriva dal greco e significa "contro i fantasmi": questo perché si credeva che l'erba respingesse gli spiriti maligni, i quali non potevano sopportarne l'odore. Difatti un altro appellativo popolare dell'iperico è "erba scacciadiavoli".

Nella medicina popolare, l'erba di San Giovanni è stata impiegata per curare sia ferite (date le sue elevate proprietà antibatteriche e antivirali) sia disturbi ai reni e ai polmoni... ma anche per sanare quella che oggi definiamo depressione.

Quest'erba viene considerata benefica per l'apparato digerente; in particolare si è sempre ritenuto che i suoi componenti alleviassero i disturbi dovuti all'ulcera e alla gastrite. Inoltre è stata usata per combattere la nausea e la diarrea. Anche i lividi e le emorroidi sembrano trarre giovamento dalla sua applicazione. È stata impiegata per scopi sedativi e analgesici. I fiori, aggiunti a un particolare olio di uso medico, hanno effetto lenitivo sulle ferite da taglio. Gli erboristi infine le attribuiscono la proprietà di indurre (o aumentare) un senso di benessere.

Molto tempo prima che la depressione venisse identificata dalla medicina tradizionale come una malattia dai connotati precisi, i suoi sintomi "preoccupazione", "inquietudine nervosa", disturbi del sonno e altri ancora venivano curati con l'erba di San Giovanni. E anche nella moderna medicina erboristica l'erba di San Giovanni è impiegata soprattutto nella cura della depressione.

