



## IPERICO

L'iperico (*hypericum perforatum*) è una pianta officinale perenne, riconoscibile dalle piccole foglioline che in controtuce appaiono bucherellate, e dai fiori giallo oro che raggiungono la massima fioritura intorno al 24 giugno, ricorrenza di San Giovanni, da cui il nome popolare di “erba di S.Giovanni”.

**Proprietà:** antisettica, antispasmodica, astringente, antinfiammatoria, cicatrizzante.

**Periodo balsamico:** raccogliere le sommità fiorite da maggio fino a settembre (il periodo migliore è fine giugno)

### Impieghi terapeutici (uso esterno)

Scottature, ustioni e problemi della pelle: 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.

L'olio di iperico è inoltre indicato per tutte le lesioni della cute, escoriazioni, abrasioni, eritemi e scottature di qualsiasi natura. Si rivela utilissimo anche come protettivo solare, come abbronzante (da usare con cautela per le pelli sensibili) 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.

### PREPARARE L'OLIO DI IPERICO

- 100 ml di olio di oliva o di mandorle (possibilmente biologico)
- 30 gr di fiori di iperico (raccolti prima che sfioriscano)

Mettere i fiori in un vaso di vetro trasparente, poi riempire con l'olio (l'olio deve completamente coprirli, e superarli di circa un dito). Chiudere il vaso ermeticamente e tenere esposto al sole per 20-30 giorni, scuotendolo di tanto in tanto. L'olio assumerà il tipico colore rosso scuro, assorbendo i principi attivi contenuti nei petali dei fiori.

Filtrare e conservare in contenitori di vetro scuro, al riparo dalla luce.

L'oleolito conserva le sue proprietà balsamiche per circa due anni.

### Preparare un unguento (100 ml) decontratturante (dolori muscolari e articolari, pelle secca e screpolata):

- 80 ml di olio di iperico
- 20 gr di cera d'api (o burro di karitè)
- 10 gocce di olio essenziale di menta piperita
- 10 gocce di olio essenziale di eucalipto

Sciogliere la cera (o il burro) a bagnomaria, unire l'oleolito leggermente tiepido, e mescolate bene.

Aggiungere gli oli essenziali, mescolare e versare in barattoli ben puliti prima che si rapprenda.