

Recull d'informació del grup de Telegram de Flora Catalana

Hypericum perforatum

<http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax1324>

INFORMACIÓ IMPORTANT

Aquest document només és una recopilació de les aportacions fetes, pels usuaris del canal de Telegram de l'associació Flora Catalana, durant el treball col·lectiu sobre la planta que tractem. No pretén ser un estudi exhaustiu, ni molt menys ser un treball de recerca, doncs no segueix la metodologia que requeriria aquesta finalitat. La finalitat del grup de Telegram de Flora Catalana és, simplement, la de compartir els nostres coneixements sobre els usos i creences populars d'aquesta planta i intentar explicar-los d'es d'un punt de vista científic quan esdevingui possible. En aquest document de recopilació, hem classificat les aportacions per tipus d'ús.

És important recalcar que Flora Catalana no es fa, ni es pot fer responsable, tant del contingut del document com del seu rigor i qualitat de redacció (ortografia, sintaxi, semàntica, estil ...), doncs la tasca de l'associació ha estat, simplement, la de recopilar literalment el coneixement aportat per els participants al grup de Telegram. En cap moment s'han contrastat les aportacions ni s'ha modificat la seva redacció original. No obstant, el document esdevé un compendi interessant dels usos d'aquesta planta que pot servir de punt de partida per a totes aquelles persones que vulguin conèixer aquesta espècie, contrastar la informació i endinsar-se en el coneixement dels seus usos.

Agraïm totes les persones que han compartit els seus coneixement, experiències i dubtes en el canal de Telegram, gràcies a les quals ha estat possible la confecció d'aquest document.

Si teniu companys a qui podria interessar aquesta iniciativa i col·laborar en el nostre grup de Telegram compartint coneixement i aprenent, els podeu convidar enviant-los aquest enllaç:

➡ <https://t.me/joinchat/HGuJwfKKSkGyHQlu>

SOBRE LA PERILLOSITAT DE LES PLANTES

És important recordar que les plantes no són innòcues. Tot i ser productes naturals poden tenir efectes adversos no desitjats que, fins i tot, poden arribar a ser mortals. S'ha de tenir en compte que algunes plantes medicinals poden augmentar o disminuir l'eficàcia d'altres medicaments de síntesi. Cal ser curós i, en cas de dubte, consultar sempre al metge.

SOBRE LA RECOL·LECCIÓ DE PLANTES

La recol·lecció descontrolada o forassenyada de plantes, en estat natural, és una pràctica que malmet el seu cicle de vida, alhora que interfereix notablement en l'equilibri de l'ecosistema del què formen part. També la recol·lecció moderada pot tenir el mateix efecte quan és practicada per molta gent. És per això que recomanem el cultiu d'aquelles espècies que siguin necessàries per a l'ús i consum personal. D'aquesta manera, entre tots, contribuïrem a la qualitat, perdurabilitat i sostenibilitat del nostre entorn.



Index

Propietats medicinals	3
Cicatritzant / vulnerari	3
Antiinflamatori	3
Relaxant / ansiolític / antidepressiu	3
Antivíric	4
Destoxificació hepàtica	4
Més propietats	5
Alimentació	5
Precaucions	5
Interaccions	5
Fotosensibilitat	6
Cultura	7
Recol·lecta	8
Identificació	8
Hàbitat	8
Parts recol·lectades	8
Ecologia	9
Miscel·lània	9
Hipericina	9
Més informació	10



Propietats medicinals

Cicatritzant / vulnerari

- Jo l'utilitzo macerant les flors fresques amb oli d'oliva, com diuen a molts llocs...no l'he pres mai amb infusió...
- Jo solc usar l'oli per a les cremades. Va super bé!
- I l'oli per cops, cremades, cicatrius i estries, per a després de depilar... de fet un dels noms que rep l'oli d'hipèric és oli de cops.
- A les Gavarres està recollit que s'ha utilitzat per curar les úlceres d'estómac. Es menja pa sucant en oli d'hipèric (macerant les summitats florides en oli durant 40 dies a sol i serena).
- Això és una gran idea, però l'oli d'hipèric no és gaire bo. 😊

Antiinflamatori

- Estic veient que també és útil per a les lesions de nervis, quan hi ha inflamació amb dolor: ciàtica, pinçament... Paracelse deia de l'hipèric que era "l'àmica dels nervis".
- Per tendinitis també m'està anant bé, combinat amb dmso que fa que penetri més.
- Ara acabo d'acabar l'oli que tenia fent una crema pel meu fill, que a la nit es queixa de dolors a la cama. No sé d'on surten, però l'he fet amb magnesi i amb l'hipèric per si de cas hi ha alguna cosa dels nervis. M'estic avançant al que volia escriure, però per la salut dels nervis és fantàstic!
- Sí, jo tinc entès que al ser antiinflamatori va bé per cames cansades, inflades... combinat per exemple amb oli d'àrnica, romaní, eucalipto, xiprer... se m'acut.
- Jo el tinc macerant-se en oli, per utilitzar en cremades i cames cansades, inflamades... sense que em doni el sol després. 😊
- Ara estic fent un preparat per una noia amb una ciàtica molt lletja també.

Relaxant / ansiolític / antidepressiu

- Per mostrar com ja des del terme inicial, des del propi nom científic, existeix el lligam entre l'espècie i el seu ús per a la psique acompanyo aquestes paraules de l'excel·lent etnobotànic Daniel Climent:

"...el gran savi Linné, promotor de la terminologia científica de les plantes, va batejar aquesta herba amb l'específic perforatum per indicar els puntejats translúcids de les fulles.

El nom del gènere, *Hypericum*, també conté informació, no tant morfològica com fisiològica. De fet, el nom genèric és una referència a la capacitat d'aquesta planta de "pujar" (hyper) la "imatge" (eikon), en el sentit d'eleva la pròpia imatge, d'incrementar l'autoestima o imatge que una persona té de si mateixa. El fet és que des de ben antic, aquesta herba s'ha usat per tractar les depressions lleus, per curar la melancolia i, ja posats, per minvar l'ansietat, els terrors nocturns, els trastorns neurovegetatius associats al climateri, i... que bé, no? Per atraure l'amor."

- És de molt antic el vi d'hipèric per pujar l'ànim, però també si cal relaxar.

- Vi d'hipèric, per allunyar la depressió, l'ansietat i l'estrès.

Recollim les flors i brots i omplim una ampolla sense pressionar i les cobrim amb vi negre o vi blanc que es tornarà rosat per l'efecte dels pigments de la planta. El deixarem macerar uns quaranta dies en un lloc fosc. Un cop filtrat el podem endolcir i el deixarem al celler, doncs millora amb el temps. Recepta d'un etnobotànic francès, que no recordo el seu nom. 🍷

- Per a l'ús com a ansiolític/antidepressiu l'utilitzeu en infusió?
- Sí, com a ansiolític és molt efectiu si es fa la infusió forta. Si es dorm després de prendre-la el son és profund i el despertar és feixuc.
- En infusió va bé per calmar en casos de crisis d'ansietat...
- De l'hipèric, herba de Sant Joan, en diuen l'herba de l'alegria. És útil quan s'ha patit un shock anímic o traumàtic.

Antivíric

- Una altra aplicació de l'hipèric que no s'ha comentat i que recull Ramon Gausachs (Les herbes remeieres vol. II) és contra l'herpes labial incipient. En aquest cas es maceren les llavors amb oli durant quaranta dies a sol i serena. S'aplica amb un cotonet aguantant-lo perquè faci el seu efecte antivíric i antiinflamatori.

Destoxificació hepàtica

- I la tintura perquè l'utilitzes, via interna o externa?
- Les dues. Jo l'he usat per neuràlgies, per exemple després d'un herpes molt bèstia. Ara estic fent un preparat per una noia amb una ciàtica molt lletja també. També té un gran efecte sobre el fetge, en concret sobre la fase II de la destoxificació. De fet es creu que l'efecte "antidepressiu" ve per aquí i és per això que interacciona amb tants medicaments. Desbloqueja aquest procés com poques altres coses, i és bo perquè moltes intervencions per millorar la destoxificació actuen sobre la fase I només.

Més propietats

- Per les picades de mosquit l'oli d'oliva macerat de les flors fresques.
- Uns quants usos de l'Hipèric que encara no he vist en els comentaris:
La maceració oliosa en ús extern pel dolor de la gota (Herbari virtual de Banyeres de Mariola i Alacant. Herbari del Pare Francesc Bonafè)
Infusió; per malalties del fetge, pel mal de cap que té la causa en els trastorns digestius i per calmar l'asma i aturar hemorràgies internes (Pare F Bonafè).
Internament; per eliminar els paràsits, intestinals, i per millorar la memòria, la concentració, l'aprenentatge i el temps de resposta.

Alimentació

- D'altra banda, en el seu llibre "Bienaventurada la maleza", Cesar Lema Costas esmenta que "Brots i fulles joves crus s'afegeixen a les amanides (quan es freguen fan olor com a chupa chups de taronja i el sabor és una miqueta acre) o en forma de suc o batuts. S'aconsella no abusar del seu consum per possibles efectes fotosensibilizants. Flors, tant fresques com seques, a les amanides. També s'usen per a aromatitzar les begudes fermentades com l'hidromiel. Una petita quantitat de flors seques s'afegeix a la farina per a millorar la qualitat del pa."
No he tornat a llegir res més sobre comestibilitat dels brots o les fulles. Això de les flors sí: en licors, entre els quals la ratafia, i a manera de laminadura a Mallorca.
- Gerard Ducerf també esmenta l'ús de les flors d'hipèric per a aromatitzar.

Precauciones / contraindicacions

Interaccions

- A nivell intern, hi ha contraindicacions? Sé que no es pot combinar si estàs prenent antidepressius, però em sona que també és contraindicat amb la hipertensió...i que no es pot prendre de manera habitual.
- Recordeu que és contraproduent i molt perillós prendre infusions d'hipèric si la persona es medica per la depressió. ☹️
- S'ha d'anar amb compte amb l'hipèric en infusió si s'estan prenent pastilles anticonceptives (suposo que no totes, deu ser amb algunes) perquè anul·len l'anticoncepció. Sé segur que passa amb unes anomenades Diane 35. Hi ha casos de noies que s'han quedat embarassades per combinar-les amb infusions d'hipèric. En el cas d'aquestes pastilles al prospecte hi fa referència.

- Respecte a les interaccions de l'hipèric amb els medicaments, comparteixo / tradueixo alguns detalls que vaig trobar en el blog Althea Provence. Estan basats en el treball "Herb, Nutrient, and Drug Interactions" de Stargrove, Treasure et McKee.

L'hipèric indueix principalment el substrat 3A4 del CYP450, de manera significativa (algú sap el que significa?). També sembla induir altres substrats de manera secundària (1A2, 2C9, 2C19, 2D6) però alguns estudis in-vitro i in-viu ho discuteixen.

Molts medicaments estan metabolitzats pel substrat 3A4, localitzat en la mucosa intestinal i en el fetge. Una inducció significa un metabolisme més ràpid del medicament que utilitza aquest substrat. Si la persona pren alhora hipèric i un medicament metabolitzat pel substrat 3A4, el medicament serà metabolitzat i evacuat més ràpidament pel sistema, la qual cosa comportaria una quantitat de medicament disponible en la circulació sanguínia inferior al que es preveu. En uns certs casos, el primer efecte és una disminució del metabolisme del medicament (creant problemes potencials de toxicitat del medicament), seguit d'un augment del metabolisme (efecte bifàsic?). Uns estudis demostren que algunes interaccions hipèric / medicament, que semblen inevitables, en la pràctica, no s'observen. També pot ser diferent si parlem de la planta fresca o d'un component aïllat (hipericina, hiperforina).

En resum: prudència i consultar el metge o farmacèutic abans de consumir hipèric si prenem un altre medicament.

Aquí una llista no exhaustiva de medicaments que presenten risc d'interacció:

- Antidepressiu de tipus tricíclics (Ex: Elavil) i inhibidors selectius de la recaptura de la serotonina (Ex: Prozac. Deroxat. Effexor...)
 - Ansiolítics de tipus benzodiazepinas (Ex: Xanax)
 - Anestèsics
 - Medicaments antiretrovirals (Ex: Indinavir) usats en casos de SIDA i VIH
 - Ciclosporina (medicament usat per als empelts d'òrgans)
 - Glicòsids cardíacs de tipus digoxina
 - Warfarina i altres anticoagulants
 - Algunes píndoles contraceptives. Prudència sobretot amb píndoles poc dosades.
- I si no es medica hi ha alguna contraindicació?
 - Que jo sàpiga no, però faràs bé d'informar-te si pateixes alguna dolència (a la farmàcia o herbolaris de confiança).

Fotosensibilitat

- L'Agència Europea del Medicament recomana a la monografia sobre l'hipèric, que les persones de pell blanca no s'exposin a intensa llum solar durant un tractament amb hipèric.

També diu que en cas de sobredosi, no s'exposi el pacient al sol durant 1-2 setmanes.

No fer cas d'aquestes recomanacions pot originar cremades a la pell i també pot fer al·lèrgia

- Si! Millor ser prudent. 😊

Una aplicació tòpica regular també es consideraria tractament? O es refereixen sobretot a ingestió? M'estic posant oli d'hipèric en el genoll cada dia per dolor nerviosa. Ho faig a la nit per a evitar cremades... el que no tinc clar és sí l'endemà es considera el producte absorbit i les exposicions al sol sense risc. 😐

- Aplicació tòpica regular de tintures, cremes, pomades, també és tractament. I en el cas d'aplicació tòpica cal tenir més compte amb el sol i la part on s'ha aplicat el producte.

- En el cas dels olis essencials fotosensibilitzants (com la bergamota) deixant passar 6-8 hores de l'aplicació, l'exposició solar ja és segura. ☺
- Respecte a la fotosensibilitat, l'autor del blog Althea Provence indica que el món del herbalismo anglosaxó ho discuteix, però ell esmenta casos observats després de la presa de comprimits estandarditzats en hipericina +/- fortament dosats. No hi ha esment d'efecte amb la tintura o infusió. Comenta que ha experimentat una fotosensibilitat severa després de recol·lectar hipèric durant tot un dia, i fregar-se el front amb els dits vermells. Es va quedar amb cremades durant 3 setmanes. Algú del grup l'ha experimentat també?
Curiós que l'hipèric pot alleujar les cremades alhora que les pot provocar. ☺
- És curiós això que comentes de la fotosensibilitat. És molt diferent fer servir compostos aïllats que la planta sencera, però tot i així jo mai he vist discutit l'efecte fotosensibilitzant, i això que la meua formació és anglosaxona en la seva pràctica totalitat. ☺
- Christophe Bernard, l'autor que esmentava les contestacions a la fotosensibilitat per hipèric m'ha contestat: no es recorda dels noms dels herboristes anglosaxons; són opinions que va llegir en fòrums privats. Només indica que eren varis i gent relativament coneguda. No sé més. 🙄

Cultura

- I un refrany: Qui té oli de pericó, no li cal metge ni doctor.
- Copio literal del llibre de Maria Treben "Salud de la botica del señor":
Antiguas creencias populares relacionaban el jugo balsámico rojo con la sangre y las heridas de nuestro señor Jesucristo. Y en efecto, el aceite de hipérico es el mejor aceite vulnerario: calma los dolores, reduce la inflamación y cura. Una leyenda sobre la hierba de San Juan cuenta que estando el discípulo preferido del señor hondamente afligido al pie de la cruz, recogió piadosamente las hierbecillas bañadas en la sangre divina para ofrecerla a los fieles como recuerdo de la muerte del Salvador. Y misteriosamente, el jugo rojo de la hierba de San Juan, evoca en nosotros la impresión, de que una gota de sangre de nuestro Salvador se esconde en el colorante de las flores.
El día de San Juan, símbolo de los poderes sagrados de la luz y el calor, la hierba de San Juan está en plena floración. Antes las mozas solían hacer coronas con ella y se las ponían los que bailaban alrededor de las hogueras. En esa noche llena de misterios también se echaban ramitas de la planta en el agua, y las doncellas, según se abrían o no las flores marchitas, sabían si iban a tener novio el próximo año.
En Australia alta los campesinos tenían la costumbre de ofrecerles a sus animales, para preservarlos de las enfermedades, unas ramas de hipérico entre dos tajadas de pan. Es una lástima que esta tradición solo se haya conservado en algunas familias religiosas.
Todo lo antedicho demuestra en cuánta estima se tenía al hipérico desde tiempos remotos.
- A l'edat mitjana s'utilitzaven les summitats florides seques per espantar dimonis amb el seu fum (H.V de Banyeres. Online).

Recol·lecció

Identificació

- A ull nu i a contrallum es poden veure, a les fulles i als sèpals, les glàndules translúcides que li donen l'aspecte de perforat. Són les vesícules plenes d'oli essencial.

Hàbitat

- Teniu idea d'on puc trobar pericó?
- Doncs no n'he recol·lectat perquè estic cercant el lloc on trobar-ne, n'he vist, però per camins transitats i a prop de carreteres... però espero trobar-lo abans de Sant Joan. 😊
- Per Collserola, ara, n'hi ha, ja per molts llocs! Ahir per l'Anoia, i penso que ben bé per tot arreu... És el temps!
- Sí, avui n'he vist per Sant Climent (Sant Boi) , n'he trobat poquet per això. En canvi de sempre n'hi havia moltíssima! No sé sempre que el veig, està solet no com el romaní o la farigola.
- Jo m'he adonat que aquest any no ha florit gaire el pericó, l'any passat i fa dos n'hi havia moltíssim, i aquest any costa de trobar, fins i tot... us hi heu fixat? Diguéssim que jo en veig molt menys, no sé si perquè no ha plogut quan volia... jo havia sentit a dir que a vegades va a anyades... Em refereixo a la zona del Bages.
- Aquí a l'Empordà també he patit més que d'altres anys, però n'he pogut collir força, no em queixo.
- Jo també ho he notat!
- Creix a la vora de camins i camps. Aquesta primavera no ha plogut gaire i això és limitant.
- L'any passat amb les pluges va fer una crescuda ufanosa.
- Potser, encara vagi fent, si va plovent una mica. Ha de lluitar per la seva pervivència, esperem que faci una altra florida.
- Avui ho he fet amb la segona florida que ha fet aquest any l'hipèric!

Parts recol·lectades

- En alguns llibres per fer el macerat posa que s'utilitzen les flors i en altres les summitats florides... algú sap que és ben bé més encertat?

- Jo crec que les flors és el millor i les summitats es diu perquè es cullen molt més ràpidament i fàcil que les flors, però diria que és una concessió 😊 d'altra banda, hi ha gent que la tintura la fa amb la planta sencera, fins i tot l'arrel, així que no em facis cas del tot.
- Sí, jo li poso el ramillet, perquè flor a flor... és uff. El que m'ha cridat l'atenció és lo del tronc vermell també.
- Jo a tota la gent que hi entén li he preguntat i em diuen summitat florida...
- Potser per la feinada, però també perquè la part de la planta molt propera a la flor conté també les substàncies curatives en major quantitat... Això van dir-me...
- Per infusió sí, però per oli i tintura sí que sempre he vist fer servir la flor. Tampoc és un drama, al meu entendre, que s'escapi una mica de tija o fulla a l'oli... un ha de ser pràctic i si es té el temps limitat val més fer servir summitat que no quedar-te sense!

Ecologia

- Si feu gran la imatge, l'insecte també sembla que tingui perforacions. Té res a veure?
- L'insecte és *Dolycoris baccarum*, un heteròpter que podem veure sobre moltes plantes, de les que s'alimenta.
- A nivell de caràcter bioindicadors, Gerard Ducerf assenyala que són mostra de saturació en bases i en matèria orgànica arcaica, excés de carboni, manca de nitrogen i de matèria orgànica animal. Són senyal d'una evolució de l'ecosistema cap al bosc.



Miscel·lània

Hipericina

- I un dubte que em sorgeix...l'hipèric quan el trobem sec, el tronc adquireix un color vermellós, no sé s'hi us heu fixat. Té a veure amb la hipericina potser? O no té res a veure aquest fet?
- No sé el nom del component que li dona el color vermell, però segur que és això... el mateix que et pinta els dits quan en culls i que tenyeix de vermell l'oli i l'alcohol! 😊

De fet l'altre dia vaig quedar com una reina davant del meu fillet de tres anys 😊 tenia el cistellet ple de flors i li vaig dir "mira que boniques, quin color! La mama en farà una tintura, d'això. Que t'agrada molt aquest color?" I ell em va dir que li agradava molt més el color vermell, i li vaig dir que d'acord, les flors eren grogues, però la tintura seria vermella, i va ser fantàstica la seva cara quan va veure el canvi de color instantani de l'alcohol 😊😊😊 sort que el seu color preferit és el vermell, que si fos el blau no sé com m'ho hauria fet!

- Jaja, sí, sort que és el vermell! El color és per la hipericina.

Més informació

- L'Organització Mundial de la Salut OMS té una monografia sobre Herba Hyperici. Conté un munt d'informació sobre identificació, descripcions, parts del vegetal a seleccionar, usos provats i aplicacions tradicionals. Només es publica en anglès. Creieu interessant de fer una traducció i comentar la possible utilitat?

Referència: WHO monographs on selectes medicina planta volume 2, pàg 149-171, Herba Hyperici.

En total s'han publicat 4 volums, unes 200 monografies.