

El pericó, *Hypericum perforatum*

Fitxa

Anna B. Galera

Biòloga

FITXA TÈCNICA

Nom científic: *Hypericum perforatum*, L.

Noms populars: pericó, hipèric, herba de Sant Joan, herba foradada...

Sistemàtica: div. *Spermatophyta*, subdiv. *Magnoliophytina* (angiospermes), cl. *magnoliatae* (dicotiledònies), fam. *gutiferaceae* o *hypericaceae*

Núm. d'inventari: 10.070

Exemplars: 1

Localitat: Cànoves (DG4519), Vallès Oriental



Hypericum perforatum florit.
(Fotografia: Xavier Font)

DESCRIPCIÓ

Planta perenne de 20 a 60 cm d'alçada. És una herba de port erecte amb nombroses ramificacions laterals estèrils a la part superior de la tija.

Arrel axonomorfa, llenyosa i fusiforme amb l'interior buit.

Tija erecta de secció circular amb dues línies prominents.

Fulles simples de 3 a 30 mm de llargada, amb limbe el·líptic, ovat o sublineal, marge enter, àpex agut i base arrodonida tot i ser sèssil. La disposició de les fulles sobre la tija és oposada o verticil·lada. Contenen unes glàndules translúcides que són vesícules d'oli.

Flors nombroses de tipus actinomorfe que s'agrupen formant una inflorescència racemosa composta anomenada panícula. El calze està format per cinc sèpals de 4 a 7 mm de llarg, enters i aguts, amb glàndules de color negre. La corol·la està composta per cinc pètals de color groc intens, lliures, de 10 a 13 mm de llargada,

forma ovada i petites taques fosques a les vores. L'androceu conté un alt número d'estams amb anteres petites que s'agrupen en tres fascicles que rodegen el pistil. El gineceu té un pistil format per tres estigmes, un estil i un ovari súper (flor hipògina) amb tres carpels soldats l'un amb l'altre.

El fruit és una càpsula ovoide d'una mida superior a la del calze, que s'obre per tres valves quan és madura.

DISTRIBUCIÓ

Es troba fàcilment a les vores de camins, camps cultivats, prats i fenassars. És una planta molt invasora que es multiplica mitjançant les arrels (per estolons) i l'alt número de llavors que produeix. Creix millor en els llocs maltractats, com ara boscos desforestats, pastures de bestiar i zones abandonades. La seva distribució a escala mundial comprèn Europa, el nord d'Àsia i Àfrica i actualment és una espècie cosmopolita de zones temperades. Pel que fa a la península Ibèrica, la podem trobar per tot



Càpsula immadura on es poden apreciar clarament les tres valves d'obertura.

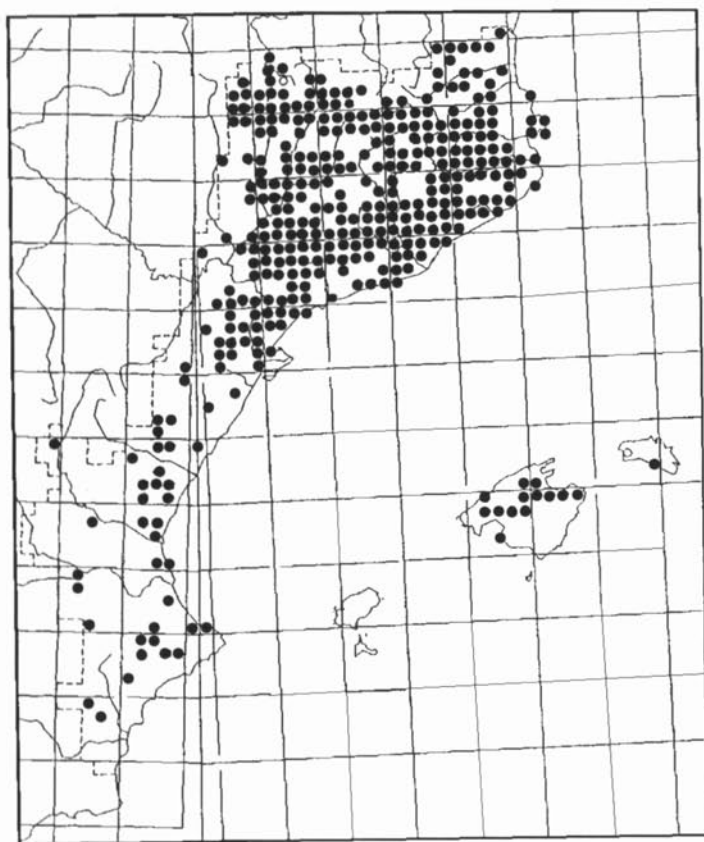
el territori. És comuna a totes les comarques catalanes ja que s'estén des del Baix Ebre fins al Rosselló i la podem trobar de 0 a 1.600 m.

FLORACIÓ

Els primers brots de pericó apareixen cap a la meitat de la primavera i es poden trobar florits fins a finals d'estiu, tot i que la màxima floració es dona a finals de juny, d'aquí ve el seu nom popular d'herba de Sant Joan.



Flor d'*Hypericum perforatum*.
(Fotografia: Xavier Font)



Mapa de distribució de *Hypericum perforatum* als Països Catalans. (Font: *Atlas corològic de la flora vascular dels Països Catalans*, ORCA, vol. 8, part I)

RECOL·LECCIÓ

La millor època per recol·lectar les flors és a finals de juny, quan es troben en plena floració. Es tallen els poms de flors i la part alta de la tija, es deixen assecar i s'aprofita la flor i la fulla, però no la tija.

Per recol·lectar les llavors, s'ha d'esperar fins als mesos de novembre i desembre. Es recullen les càpsules de les plantes i es col·loquen en una bossa de paper dins la nevera durant dues o tres setmanes abans de plantar-les. Si el clima exterior és prou fred es poden plantar directament. Convé que el planter es faci dins de casa i després es traslladi a l'exterior.

COMPOSICIÓ

El principal component del pericó és la hipericina, més per la seva acció terapèutica que no pas per la concentració en què es troba (<0,1%). Va ser aïllada per primer cop el 1942 pel doctor Brockmann i els seus col·laboradors i es va identificar el 1950. Aquesta substància és el pigment responsable del color vermell que adquireix l'oli de pericó. Presenta una intensa fluorescència vermella sota raigs ultraviolats i té un espectre d'absorció pròxim al de l'hemoglobina humana. És soluble en alcohol i oli i es troba a les flors, les tiges i les gemmes de la planta. A més de la hipericina també hi trobem l'antranol, que és una barreja dels seus precur-

sors i actua inhibint l'enzim monoaminoxidasa (MAO).

Els flavonoides com l'hiperòxid constitueixen el 4-5% del pes de la planta i tenen activitat antiinflamatòria. En menor quantitat, però igualment importants, trobem substàncies com les cumarines, els carotenoides, les xantones, els àcids fenòlics, els derivats del floriglucinol i diferents tipus d'olis.

ACCIÓ

El seu ús principal és el guariment de ferides i ulceracions internes i externes. Sol trobar-se en totes les composicions balsàmiques. Externament, l'oli de pericó afavoreix el guariment de les cremades lleus i les produïdes pel sol, i també s'ha trobat eficaç aplicat en forma de friccions externes per combatre la dermatosi, l'herpes i els èczemes crònics, que reaccionen positivament a les radiacions solars. Cal tenir en compte que el pericó fa augmentar la fotosensibilitat; així, les persones sensibles a la llum poden arribar a presentar irritacions a la pell si no tenen cura de protegir-se de les radiacions solars intenses mentre dura el tractament.

Internament, l'oli de pericó té acció digestiva, alleugereix un menjar copios o una afecció gastrointestinal. També està indicat per tractar les molèsties produïdes per la menstruació.

Pel que fa a la infusió o la tintura de pericó està recomanada per tractar transtorns psicovegetatius, pels estats depressius i per millorar l'estat d'ànim en general. No es coneix amb exactitud

quin és el mecanisme d'acció de l'extracte de pericó en el tractament de la depressió, tot i que se li atribueix un efecte IMAO (inhibidor de la monoaminooxidasa). La monoaminooxidasa és un enzim present habitualment a l'estómac i repartit, en menor quantitat, per tot l'organisme. Els primers antidepressius de l'era moderna es van centrar en la possibilitat d'inhibir la monoaminooxidasa, ja que la seva funció de destrucció de determinats neurotransmissors feia augmentar el procés depressiu. Molts dels fàrmacs que s'utilitzen en el tractament de la depressió, denominats tècnicament timolèptics, són inhibidors de la monoaminooxidasa (IMAO). Aquesta família de medicaments s'inicia amb el descobriment i desenvolupament de la iproniacida; estudis portats a cap pels investigadors Loomer, Saunders i Kline, el 1957. Aquests primers fàrmacs produïen (i produeixen) una gran quantitat d'efectes secundaris deguts a la inhibició del sistema colinèrgic.

El desenvolupament de medicaments basats en les plantes medicinals té com a finalitat aconseguir un efecte antidepressiu important amb la màxima absència d'efectes secundaris indesitjables, per això el pericó i els seus extractes són un pas important en aquest sentit. En l'actualitat existeixen vint-i-cinc estudis controlats i publicats de diferents preparats comercials d'aquesta substància i són nombroses les investigacions i els articles publicats en prestigioses revistes com el *British Medical Journal* (agost de 1996) que reafirmen la importància del pericó en el tractament de la depressió moderada.

PREPARACIONS

Licor de pericó

Ingredients: 1 litre de conyac, rom o vodka; 300 g de pericó en flor. Barregeu la planta amb el licor, en una ampolla de vidre fosc i hermètica. Agiteu diàriament durant 15 dies; passat aquest temps, es filtra la maceració. En realitat, aquest licor és una tintura, però amb menor grau alcohòlic que les que podem trobar a les farmàcies. La dosi és de 15 a 30 gotes en cada presa.

Oli de pericó

Poseu les flors i les fulles de pericó dins d'una ampolla de vidre amb oli d'oliva verge. Deixeu-ho macerar a sol i serena durant 40 dies; passat aquest temps, es filtra l'oli amb una gasa o paper de filtre i es conserva el preparat en una ampolla de vidre ben tancada.

Tisana per a la depressió

Ingredients: 30 g de pericó (flors); 10 g de fulles de melissa (*Melisa officinalis*); 15 g de llúpol (*Humulus lupulus*); 20 g de til·la, bràctees (*Tilia cordata*).

S'han de posar 3 o 4 cullerades petites de la barreja d'aquests ingredients per tassa. Se'n poden prendre 2 o 3 tasses diàries, com a mínim durant un mes. També es pot endolcir amb sucre o mel.

BIBLIOGRAFIA

- BERDONCES, J.L. (1998): *Hipérico, el prozac natural*. Editorial Integral, Barcelona, 111 pàg.
- BOLÒSICAPDEVILA, O. (1998): *Atles corològic de la flora vascular dels Països Catalans*. Institut d'Estudis Catalans, Secció de Ciències Biològiques, ORCA, vol. 8, part I, Barcelona.
- FONTIQUER, P. (1962): *Plantas medicinales. El Dioscòrides renovado*. Ed. Labor, Barcelona.
- FONTIQUER, P. (1979): *Iniciació a la botànica*. Ed. Fontalba, Barcelona, 250 pàg.
- ROMO, A.M. (1991): *Les plantes medicinals dels Països Catalans*. Ed. Pòrtic, Barcelona, 183 pàg.
- THEISS, B.; THEISS, P. (1991): *Plantas medicinales en casa*. Ed. Integral, Barcelona, 319 pàg.

Plec d'*Hypericum perforatum* a l'herbari del MDG. (Fotografia: MDG)

