

# Hierba de San Juan, Hipérico.

**Nombre científico:** *Hypericum perforatum*

**Familia:** Hypericaceae

**Clase:** Magnoliopsida





# Hierba de San Juan (Hipérico)



La hierba de San Juan es una vivaz arbustiva que llega al metro de altura. Las flores de cinco pétalos, de un color amarillo-dorado brillante, aparecen en cimas ramosas y tienen unos hilos amarillos en el centro que dan un líquido rojo sangre cuando se los aplasta. La hierba de San Juan prefiere los terrenos secos, gravosos o calizos de los prados soleados, los bosques abiertos y soleados, las riberas sombrías y los setos y cunetas. La planta se propaga rápidamente por estolones y produce cerca de 30.000 semillas por planta en una sola temporada. El viento transporta fácilmente las semillas y se las ha visto germinar en los campanarios de las viejas iglesias. Originaria de Europa y de Asia occidental, crece actualmente en todas las zonas templadas. Los primeros colonos la llevaron a América del Norte, pero descubrieron que los nativos ya utilizaban algunas otras especies de "Hypericum" de forma muy parecida al uso que ellos daban a la suya.

La hierba de San Juan tiene, seguramente, más usos medicinales que ninguna otra planta. Las investigaciones actuales se orientan hacia sus propiedades antibacterianas, antibióticas, antiinflamatorias, antidepresivas y antivíricas. La hipericina, uno de los componentes químicos que se encuentra en la planta, resulta efectiva en el tratamiento de depresiones leves, sintomáticas y reactivas, en la ansiedad, intranquilidad nerviosa, insomnio, neuralgias, dolores de cabeza nerviosos y migrañas. Se ha tratado con éxito con esta hierba trastornos depresivos debidos a convulsiones cerebrales, agotamiento nervioso, arteriosclerosis de los vasos cerebrales y aspectos del climaterio.

En Alemania, millones de personas se benefician de la eficacia y seguridad de la Hierba de San Juan, convirtiéndose así en el tratamiento natural más extendido para las depresiones leves. Ahora en las farmacias de nuestro país, podemos encontrar este nuevo producto de la firma alemana de plantas medicinales Kneipp. Como la mayoría de los antidepresivos, la hierba de San Juan se vuelve más activa al cabo de unas semanas de uso.



Tomada internamente, la planta tonifica la circulación, estimula las glándulas estomacales, hepáticas y vesiculares, y se la utiliza para tratar estómagos nerviosos, dispepsia, diarrea y afecciones catarrales del estómago, acompañadas de acedías gaseosas. Sin embargo, en grandes cantidades, la hierba de San Juan es potencialmente peligrosa y debería utilizarse internamente sólo bajo supervisión de un experto. El ungüento aceitoso y balsámico que se hace de las hojas y de las flores se frota sobre las torceduras, las hinchazones, músculos con calambres, lumbago y demás áreas reumáticas y artríticas. Como fomento (loción caliente) o ungüento, la planta alivia y cura heridas, rozaduras, quemaduras, picaduras de insectos, úlceras, fístulas, quemaduras producidas por el sol y demás irritaciones de la piel.

Combinada con la milenrama, la hierba de San Juan se utiliza para tratar la enuresis en niños, las infecciones mucosas leves de la cabeza, del pecho y de los pulmones, las piedras del riñón y las afecciones de la vejiga. Combinada con aloe, se la receta para la conges-





tión del hígado, y mezclada con muérdago estimula la hemorragia mensual. La hierba de San Juan se ha utilizado también en el tratamiento de la epilepsia, la efusión de sangre, la anemia, la fiebre, la ciática, la ictericia, la gota y las lombrices intestinales.

### PROTECCIÓN UNIVERSAL

En la víspera o el día de San Juan (24 de Junio) se celebraban en toda Europa fiestas de las hogueras. Llevando guirnalda hecha de hierba de San Juan, la gente bailaba y echaba las plantas al fuego para asegurar cosechas abundantes y proteger a su ganado de las enfermedades producidas por la brujería.

Después de apagadas las hogueras, las guirnalda se arrojaban a los tejados de las casas para protegerlas de los rayos, las explosiones y los hechizos malignos. La hierba de San Juan se llevaba en amuletos contra la brujería, se echaba en los hogares durante las tormentas, se ataba a las cunas para evitar el cambio de niños y se quemaba bajo las puertas de los establos y delante de las casas de las brujas. Hasta hace bien poco, las mujeres llevaban la hierba en época de guerra con la esperanza de que impidiera su violación; al mismo tiempo, los soldados frotaban con la áspera savia los cañones de sus rifles para asegurarse precisión y puntería.

Según la crónica de St. Alban, del siglo XV, a los caballeros medievales se les permitía entrar en torneo

sólo después de jurar que no llevaban hierba de San Juan, ya que ello les proporcionaría una ventaja desleal.

### DE PAGANO A CRISTIANO

El nombre científico de la planta, del griego hiper (por encima) y eikon (imagen), indica su asociación precristiana con la religión y la magia.

Tradicionalmente se colocaban capullos de la planta encima de los iconos para alejar a los malos espíritus. A la hierba de San Juan la llamaban piri los antiguos asirios, que la colgaban en las puertas durante sus ceremonias, a modo de profiláctico contra los demonios.

Al florecer en torno al solsticio de verano con un color dorado, la planta representaba el verano y los rayos solares dispersando el mal tiempo, la oscuridad y la maldad.

Sin embargo, los primeros misioneros cristianos en Europa descubrieron que la planta estaba consagrada a Balder, que a sus ojos, representaba los espíritus de la oscuridad que luchaban contra el sol.

Reedicada a San Juan Bautista (florece por su día), se dijo entonces que la planta había surgido de las gotas de sangre del santo. Como resultado, la hierba de San Juan lloraba sangre en el aniversario de la decapitación del santo.

Sostenida a la luz, las glándulas de aceite le dan a las hojas un aspecto perforado. Se decía que el propio Satán había hecho airadamente esos agujeritos ya que la sangre de San Juan, en forma de jugo rojo, se había interpuesto en el camino de sus diablos. En consecuencia, se colgaba la hierba de San Juan en las ventanas y las puertas para alejar las tormentas, los demonios y los espíritus de los muertos.

*Antonio Blanco Bautista*



*Bibliografía: HERBORISMO. Tradición, simbolismo y uso de las plantas medicinales en Oriente y Occidente. Autor: Frank J. Lipp (Editorial Debate para Círculo de Lectores) en la colección: Culturas de la sabiduría.*





Artículo publicado en la Revista de las Fiestas  
patronales de San Juan Bautista (Alosno-2001)

## *Antonio Blanco Bautista*



