

Είδη του γένους Hypericum



ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ ΑΠΟ : Σιαβέλη Σταματίνα, προπτυχιακή φοιτήτρια Φαρμακευτικής Αθήνας
Μάρτιος 2007

ΥΠΕΡΙΚΟ-ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ένα από τα πιο δημοφιλή θεραπευτικά μέσα των τελευταίων χρόνων.

Έχει μεγάλη & ιδιαίτερη ιστορία ως αντικαταθλιπτικό, αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες, αποχρεμπτικό, τονωτικό του ανοσοποιητικού συστήματος & καταπραυντικό. Το υπερικό ανήκει στην τάξη ταιώδη, στην οικογένεια υπερικίδες και είναι ποώδες, φρυγανώδες ή θαμνώδες πολυετές φυτό με κίτρινα ακτινόμορφα άνθη και μικρά στενόμακρα φύλλα. Αν και υπάρχουν περισσότερα από 400 είδη υπερικίδων, το *Hypericum perforatum* είναι το πιο ισχυρό και το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο.

Τα φύλλα και οι μίσχοι του συχνά χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αφεψήματος, αλλά τα άνθη του έχουν τη μεγίστη συγκέντρωση των πιο ωφέλιμων συστατικών.

Σήμερα το υπερικό είναι ευρύτερα γνωστό ως αντικαταθλιπτικό. Ανάμεσα στα συστατικά του είναι η υπερικίνη και η υπερφορίνη, οι οποίες συνεργάζονται με πολλούς τρόπους για να αυξήσουν τα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών, όπως της σεροτονίνης και της νορεπινεφρίνης. Αυτοί οι νευροδιαβιβαστές διατηρούν την κανονική διάθεση και τη συναισθηματική σταθερότητα, ενώ τα επίπεδά τους είναι συνήθως χαμηλά στους καταθλιπτικούς.

Όμως η απάλυνση της κατάθλιψης δεν είναι η μόνη δράση του υπερικού. Η ουσία υπερικίνη έχει αντισηπτική δράση κατά των ιών και των βακτηρίων, βοηθώντας στην επούλωση των πληγών και την καταπολέμηση των μολύνσεων. Σε ένα άλλο συστατικό, την τανίνη, οφείλονται οι στυπτικές ιδιότητες του βοτάνου. Φλαβονοειδή, ξανθόνες, φαινολικά καρβοξυλικά οξέα, αιθέρια έλαια, καροτενοειδή, αλκαλοειδή, παράγωγα φλωρογλυκίνης, φυτοστερόλες και μεσαίας αλυσίδας αλκοόλες λιπαρών οξέων περιλαμβάνονται στον κατάλογο των δραστικών ουσιών του υπερικού.

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Επί αιώνες οι Ευρωπαίοι το χρησιμοποιούσαν για να καταπολεμήσουν ένα ευρύ φάσμα ασθενειών, όπως το άγχος, τα κρυολογήματα, η κατάθλιψη, η γρίπη, οι αιμορροΐδες, οι συσπάσεις των μυών της μήτρας κατά την έμμηνο ρύση, οι μολύνσεις του δέρματος & οι πληγές. Μάλιστα, ορισμένες από τις παλαιότερες αναφορές χρήσης του βοτάνου- για μελανιές, εγκαύματα, πληγές & ερεθισμούς του δέρματος - προέρχονται από τον Έλληνα βοτανολόγο του 1^{ου} αιώνα Διοσκουρίδη, το Ρωμαίο μελετητή του 1^{ου} αιώνα Πλίνιο και τον Έλληνα γιατρό του 5^{ου} αιώνα Ιπποκράτη.

Σύμφωνα με μια εκδοχή, το φυτό «χειρώνιον πάνακες», το οποίο θεωρεί ο Διοσκουρίδης κατάλληλο για τα δαγκώματα των φιδιών, ίσως να είναι το *Hypericum olympticum*.

Το υπερικό αναπτύσσεται και στη Βόρεια Αμερική και στην Αυστραλία, αλλά το φυτό ενδημεί στην Ευρώπη, όπου ευδοκیمی σε ανοιχτά λειβάδια, στις κοίτες ξεροποτάμων, σε βραχώδεις περιοχές, σε πάρκα πόλεων και σε κήπους. Οι ιστορικοί θεωρούν ότι η ονομασία << Βότανο του Προδρόμου>> (*St John's wort*), δόθηκε από τους πρώτους χριστιανούς οι οποίοι πρόσεξαν ότι ανθίζει γύρω στις 24 Ιουνίου, στα γενέθλια του Ιωάννη του Βαπτιστή. Σύμφωνα με το θρύλο, το κόκκινο έλαιο του φυτού αντιπροσωπεύει το αίμα του Ιωάννη του Βαπτιστή που αποκεφαλίστηκε.

ΑΛΛΕΣ ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ ΥΠΕΡΙΚΟΥ

Σπαθόχορτο, Βάλσαμο, Βαλσαμόχορτο, περίκη, μαστίγιο του διαβόλου, λειχινόχορτο, Χάρη του Θεού, Θαύμα του Θεού, Βότανο της μάγισσας, αγούδουρας ή γούθουρα¹
 Σε άλλες γλώσσες: Amber touch-and-heal, balm-of-warrior's wound, balsana, bassant, Blutkraut, bossant, corancillo dendlu, devil's scorge, Eisenblut, flor de Sao Joa, fuga daemonum, goatweed hartheu, heofarigo on herba de millepertius, herba hyperici, herrgottsblut, hexenkraut, hierba de San Juan, hipericao, hiperico hipericon, Johanniskraut, klammath weed, liebeskraut, LI 160, lord God's wonder plant, millepertius pelicao, perforate, pinillo de oro, rosin rose, tenturotou, Teufelsflucht, touch and heal Walpurgiskraut, witcher's herb, WS 5572.

ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Όπως πολλά φαρμακευτικά βότανα, το υπερίκο μπορεί να προκαλέσει κάποιες ήπιες παρενέργειες. Ο κατάλογος που ακολουθεί δείχνει τι μπορεί να συμβεί σε ορισμένες περιπτώσεις.

ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

Ένας πολύ μικρός αριθμός ατόμων, όταν χρησιμοποιεί σκευάσματα με υπερίκο, μπορεί να παρουσιάσει εξάνθημα, συνοδευόμενο από κνησμό, κάτι περισσότερο σύνηθες όταν το βότανο χρησιμοποιείται τοπικά.

ΚΟΠΩΣΗ

Το υπερίκο έχει ήπια κατευναστική δράση σε ένα μικρό αριθμό ατόμων. Το σύμπτωμα είναι συνηθέστερο κατά τη διάρκεια των 2 πρώτων εβδομάδων της θεραπείας με υπερίκο.

ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Όταν λαμβάνεται με άδειο στομάχι μπορεί σπάνια να προκαλέσει διάρροια, ναυτία, και/ή στομαχόπονο.

ΦΩΤΟΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ

Η ευαισθησία στον ήλιο είναι η πιο γνωστή παρενέργεια του υπερίκου, σχετικά σπάνια, αλλά συνήθης σε άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα, σε όσους παίρνουν συνθετικές ορμόνες και σε όσους χρησιμοποιούν το υπερίκο τοπικά. Όσοι λαμβάνουν σκευάσματα υπερίκου θα πρέπει να βάζουν αντιηλιακή κρέμα κατά την έκθεσή τους στον ήλιο.

ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ

Η λιγότερο συνήθης παρενέργεια του υπερίκου, η οποία εμφανίζεται σε ελάχιστα άτομα, είναι η αυξημένη νευρική κατάσταση κατά τη διάρκεια των 2 πρώτων εβδομάδων της θεραπείας με υπερίκο.

Δοκιμές σε ζώα εντόπισαν ότι το υπερίκο προκαλεί φωτοευαισθησία σε ανοιχτόχρωμα ζώα φάρμας. Όσοι παίρνουν υπερίκο πρέπει να χρησιμοποιούν αντιηλιακή κρέμα με δείκτη προστασίας 15 ή υψηλότερο.

¹ Ονομασία του φυτού στη Σάμο.

ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΚΗ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ

Βασίλειο	Plantae
Άθροισμα	Spermatophytae
Υποάθροισμα	Angiospermae
Διαίρεση	Magnoliophyta
Κλάση	Dicotylidones
Τάξη	Theales
Οικογένεια	Hypericaceae/ Clusiaceae

ΜΑΚΡΟΣΚΟΠΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Η δρόγη αποτελείται από τεμάχια πράσινων φύλλων και μίσχων, κλειστές ανθοκεφαλίδες και κίτρινα άνθη. Οι αδένες του αιθέριου ελαίου είναι ορατοί στην πρόσθια όψη των φύλλων ως διαφανείς περιοχές και για το λόγο αυτό δόθηκε το επίθετο διάτρητο (*perforatum*) ως προσδιοριστικό του είδους στο *Hypericum perforatum*. Στην οπίσθια όψη των φύλλων εμφανίζονται ως μικρές μαύρες κηλίδες. Τα φύλλα διατάσσονται αντίθετα (ή σταυρωτά με άλλη ονομασία) και είναι άμισχα, δηλαδή στερούνται μίσχου και η σύνδεση με τον βλαστό γίνεται απευθείας με τη βάση του ελάσματος. Έχουν μήκος 1,5-4,0 cm και σύμφωνα με τη μορφή του ελάσματος είναι ωοειδή ή ελλειψοειδή και λεία. Έχουν χαρακτηριστική μυρωδιά και στη γεύση είναι λίγο γλυκά και στυπτικά. Έχει πέντε πέταλα και πέντε σέπαλα και πάντοτε κίτρινα άνθη τα οποία μερικές φορές έχουν κοκκινωπή απόχρωση στο εξω μέρος.

ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Τα κύτταρα της άνω επιδερμίδας του φύλλου εμφανίζουν κυματοειδή μορφή στις θέσεις συναρμογής των κηλιδωτών αντικλινών τοιχωμάτων μεταξύ τους. Τα κύτταρα της κάτω επιδερμίδας κατέχουν ανομοκυτικά και παρακυτικά στόματα. Το μεσόφυλλο έχει μεγάλους αδένες αιθέριου ελαίου οι οποίοι περιέχουν μεγάλες ποσότητες υπερικίνης. Μερικοί από αυτούς έχουν κόκκινου χρώματος περιεχόμενο και εκτός από το μεσόφυλλο εμφανίζονται στα πέταλα και τα σέπαλα. Οι γυρεόκοκκοι είναι ελλειψοειδείς, έχουν διάμετρο 20-25 μm και εμφανίζονται με 3 πόρους. Απουσιάζουν τα τριχώματα και οι κρύσταλλοι οξαλικού ασβεστίου.

ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΥΠΕΡΙΚΟΥ (H. Perforatum)

(+)-επικατεχίνη
 ασκορβικό οξύ (φυτό 1.300ppm, σπέρματα 395 ppm)
 καδινένιο (στο αιθέριο έλαιο)
 κάδμιο (φύλλο:1-7 ppm, φυτό:1-5 ppm, ρίζα 1-3 ppm)
 καροτένιο (σπέρμα:165 ppm)
 καροτενοειδή (φυτό)
 καρυφυλλένιο(αιθέριο έλαιο)
 κετυλική αλκόολη (φυτό)
 χλωροφύλλη
 χολίνη
 κινεόλη (αιθέριο έλαιο)
 Cis-τρολλιξανθίνη (άνθος)
 εμοδίνη-ανθρανόλη
 επικατεχίνη
 λίπη (σπέρμα:328.000ppm)
 φλαβονοειδή (άνθος: 117.100ppm)
 υπερικίνες (φυτό:95 - 4.660ppm)

υπερίκίνη
 υπερφορίνη
 υπεριοδιϋδροανθρόνη
 υπερίνη
 υπεροσίδης
 ιμανίνη
 ισοϋπερίκίνη
 ισοκερκιτρίνη
 καιμπερόλη
 εστέρες ισοβαλεριανικού οξέος
 μόλυβδος (φύλλο: 6-18ppm, φυτό:2-12ppm,ρίζα:4-5ppm)
 λιμονένιο
 λουτεΐνη(άνθος)
 λουτεοξανθίνη(άνθος)
 μαννιτόλη (φυτό)
 2-μέθυλοοκτάνιο(αιθέριο έλαιο)
 μυρικένιο(αιθέριο έλαιο)
 μυριστικό οξύ (φυτό)
 n-δεκανάλη (αιθέριο έλαιο)
 n-νονάνιο (αιθέριο έλαιο)
 νοβοΐμανίνη (φυτό)
 παλμιτικό οξύ(φυτό)
 πηκτίνη(φυτό)
 φαινόλη(φυτό)
 φλομπαφένιο(φυτό)
 φλωρογλυκινόλη(φυτό)
 φυτοστερόλες
 πινένιο(αιθέριο έλαιο)
 πρωτεΐνες (σπέρμα:181.000-207.000ppm)
 πρωτοϋπερίκίνη
 πρωτοψευδοϋπερίκίνη
 προβιταμίνη-A (φυτό: 130ppm)
 ψευδοϋπερίκίνη
 ψευδοϋπερίκίνη-διϋδροανθρόνη
 πυρογαλλόλη
 κερκετίνη
 κερκιτρίνη
 ρεσορκινόλη
 ρουτίνη
 σαπωνίνες (σπέρμα)
 σιτοστερόλη
 στεατικό οξύ
 ταννίνες (άνθος: 162.000ppm, φύλλο: 124.000ppm, φυτό: 51.400-92700ppm,βλαστός:
 38.000ppm, σπέρμα: 121.000ppm)
 τρολλιχρώμιο(άνθος)
 βιολαξανθίνη(άνθος)

ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΑ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΥΠΕΡΙΚΟΥ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Ταννίνες τύπου κατεχίνης και συμπυκνωμένες ταννίνες (προανθοκυανιδίνες): π.χ. κατεχίνη, επικατεχίνη, λευκοκυανιδίνη ->6.5-15%
 Ολικά φλαβονοειδή: 2-5% π.χ. υπεροσίδης (0,5-2%), ρουτίνη (0.3-1.6%), κερκιτρίνη (0.3%), ισοκερκιτρίνη (0,3%),κερκετίνη και καιμπερόλη

Διφλαβονοειδή: περίπου 0,26% διαπιγενίνη
 Παράγωγα φλορογλυκινόλης: μέχρι 4% υπερφορίνη
 Φαινολικά οξέα: καφεϊκό, φερουλικό, χλωρογενικό
 Αιθέριο έλαιο->0,05-1,0%, κυρίως ανώτερα η-αλκάνια
 Ναφθοδιανθρόνες: υπερικίνη και ψευδοϋπερικίνη
 Στερόλες: β- σιτοστερόλη
 Βιταμίνες: C και A
 Ξανθόνες
 Χολίνη

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΒΙΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ

Σε μια μελέτη, υγιείς εθελοντές πήραν υπερικίνη από του στόματος σε δόσεις 900, 1800 και 3600 mg και από τα δείγματα αίματος που αναλύθηκαν βρέθηκε ότι η μέγιστη συγκέντρωση στο πλάσμα εμφανίστηκε μετά από 6 ώρες.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΧΡΩΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Η περιεκτικότητα του *Hypericum perforatum* σε υπερικίνη προσδιορίζεται με τη χρήση φασματοσκοπικών μεθόδων εκμεταλλευόμενοι την απορρόφησή της στο ορατό μέσα σε μεθυλική αλκοόλη. Σε πρότυπο εκχύλισμα υπερικού, η χαρακτηριστική κορυφή για την υπερικίνη εμφανίζεται στα 10.67 λεπτά και η μέγιστη απορρόφηση εμφανίζεται σε μήκος κύματος 588 nm.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΛΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Η αναστολή της επαναπρόσληψης διαφόρων από τους αμινικούς νευρομεταβιβαστές (σεροτονίνη, ντοπαμίνη, νορεπινεφρίνη) έχει ήδη αναφερθεί ως ένας από τους πιο πιθανούς μηχανισμούς δράσης του υπερικού. Φάρμακα που δρουν με παρόμοιο τρόπο όπως τα συνθετικά αντικαταθλιπτικά και διάφορα διεργετικά πρέπει να λαμβάνονται με προσοχή ή να αποφεύγονται από ασθενείς που κάνουν χρήση του υπερικού εξαιτίας του κινδύνου εμφάνισης συνδρόμου σεροτονίνης ή κρίσης MAO. Επιπλέον, είναι γνωστό ότι το βότανο μπορεί να επάγει τα ηπατικά ισοένζυμα της οικογένειας CYP καθώς και το μεταφορέα φαρμάκων Ρ-γλυκοπρωτεΐνη. Το γεγονός αυτό έχει οδηγήσει σε αναφορές περιστατικών εμφάνισης υποθεραπευτικών επιπέδων:

- ❖ της διγοξίνης,
- ❖ των αντισυλληπτικών από του στόματος,
- ❖ της κυκλοσπορίνης,
- ❖ των αναστολέων της πρωτεάσης και των μη νουκλεοσιδικών αναστολέων της αναστροφής τρανσκριπτάσης του HIV,
- ❖ της βαρφαρίνης,
- ❖ της ιρινοτεκάνης,
- ❖ της θεοφυλλίνης
- ❖ και των αντισπασμωδικών.

ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ 119 ΕΙΔΩΝ ΥΠΕΡΙΚΟΥ

1. [Hypericum acmosepalum](#)
2. [Hypericum addingtonii](#)
3. [Hypericum adenotrichum](#)
4. [Hypericum aegypticum](#)
5. [Hypericum anagalloides](#) - Bog St John's-wort
6. [Hypericum androsaemum](#) - Tutsan
7. [Hypericum annulatum](#)
8. [Hypericum ascyron](#)
9. [Hypericum athoum](#)
10. [Hypericum atomarium](#)
11. [Hypericum augustinii](#)
12. [Hypericum balearicum](#)
13. [Hypericum barbatum](#)
14. [Hypericum beanii](#)
15. [Hypericum bellum](#)
16. [Hypericum buckleii](#)
17. [Hypericum bupleuroides](#)
18. [Hypericum calycinum](#) - Rose of Sharon
19. [Hypericum canariense](#)
20. [Hypericum capitatum](#)
21. [Hypericum cerastoides](#)
22. [Hypericum choisanum](#)
23. [Hypericum cistifolium](#)
24. [Hypericum concinnum](#)
25. [Hypericum confertum](#)
26. [Hypericum cordifolium](#)
27. [Hypericum coris](#)
28. [Hypericum crenulatum](#)
29. [Hypericum crux-andreae](#)
30. [Hypericum curvisepalum](#)
31. [Hypericum delphicum](#)
32. [Hypericum densiflorum](#)
33. [Hypericum dyeri](#)
34. [Hypericum elegans](#)
35. [Hypericum ellipticum](#)
36. [Hypericum elodeoides](#)
37. [Hypericum elodes](#)
38. [Hypericum elongatum](#)
39. [Hypericum empetrifolium](#)
40. [Hypericum erectum](#)
41. [Hypericum ericoides](#)
42. [Hypericum fasciculatum](#)
43. [Hypericum foliosum](#)
44. [Hypericum formosum](#) - Western St John's-wort
45. [Hypericum forrestii](#)
46. [Hypericum fragile](#)
47. [Hypericum frondosum](#)
48. [Hypericum galioides](#)
49. [Hypericum gentianoides](#)
50. [Hypericum glandulosum](#)
51. [Hypericum gramineum](#)
52. [Hypericum grandifolium](#)
53. [Hypericum graveolens](#)
54. [Hypericum henryi](#)
55. [Hypericum hircinum](#)
56. [Hypericum hirsutum](#) - Hairy St. John's-wort
57. [Hypericum hookerianum](#)
58. [Hypericum humifusum](#) - Trailing St. John's-wort
59. [Hypericum hypericoides](#)
60. [Hypericum hyssopifolium](#)
61. [Hypericum japonicum](#)
62. [Hypericum kalmianum](#)
63. [Hypericum kelleri](#)
64. [Hypericum kotschyannum](#)
65. [Hypericum kouytchense](#)
66. [Hypericum lagarocladum](#)
67. [Hypericum lancasteri](#)
68. [Hypericum lanuginosum](#)
69. [Hypericum leschenaultii](#)
70. [Hypericum linariifolium](#)
71. [Hypericum linarioides](#)
72. [Hypericum lobbii](#)
73. [Hypericum lobocarpum](#)
74. [Hypericum maclarenii](#)
75. [Hypericum maculatum](#) - Imperforate St. John's-wort
76. [Hypericum majus](#)
77. [Hypericum monogynum](#)
78. [Hypericum montanum](#) - Pale St. John's-wort
79. [Hypericum montbretii](#)
80. [Hypericum mutilum](#)
81. [Hypericum nanum](#)
82. [Hypericum nudiflorum](#)
83. [Hypericum nummularium](#)
84. [Hypericum oblongifolium](#)
85. [Hypericum olympicum](#)
86. [Hypericum orientale](#)
87. [Hypericum origanifolium](#)
88. [Hypericum pallens](#)
89. [Hypericum patulum](#)
90. [Hypericum peninsulare](#)
91. [Hypericum perforatum](#) - St John's wort
92. [Hypericum perforatum](#) - St John's wort
93. [Hypericum prolificum](#)
94. [Hypericum pseudohenryi](#)
95. [Hypericum pulchrum](#) - Slender St. John's Wort
96. [Hypericum punctatum](#)
97. [Hypericum reflexum](#)
98. [Hypericum reptans](#)
99. [Hypericum reductum](#)
100. [Hypericum revolutum](#)
101. [Hypericum richeri](#)
102. [Hypericum rumeliacum](#)
103. [Hypericum sampsonii](#)
104. [Hypericum scouleri](#)
105. [Hypericum setosum](#)
106. [Hypericum spruneri](#)
107. [Hypericum stellatum](#)
108. [Hypericum subsessile](#)
109. [Hypericum tenuicaule](#)
110. [Hypericum tetrapterum](#) - Square-stalked St. John's-wort
111. [Hypericum tomentosum](#)
112. [Hypericum trichocaulon](#)
113. [Hypericum triquetrifolium](#) Curled-leaved St. John's-wort
114. [Hypericum undulatum](#)
115. [Hypericum uralum](#)
116. [Hypericum vacciniifolium](#)
117. [Hypericum wilsonii](#)
118. [Hypericum xylostefolium](#)
119. [Hypericum yakusimense](#)

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

ΚΟΙΝΟ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ

Έχει αντική δράση οφειλόμενη στα ακόλουθα συστατικά: παράγωγα διανθρόνης, φλαβονοειδή, φλαβόνες, υπερίκίνη, ψευδοϋπερίκίνη και ξανθόνες. Τα παράγωγα φλωρογλυκαγόνης έχουν αντιβακτηριακή δράση. Το βότανο αποτελεί βοηθητικό συμπλήρωμα σε θεραπεία με βιταμίνες και σπιτικά γιατρικά, όπως το σκόρδο και οι καυτερές πιπεριές.

Δοσολογία: Για πρόληψη πίνετε 1 ή 2 φλιτζάνια αφεψημάτος υπερίκου ημερησίως καθόλη τη διάρκεια του χειμώνα. Αν έχετε κρυολόγημα, πάρτε αμέσως 1 δόση 300mg εκχύλισμα υπερίκου, 3 φορές ημερησίως, με το φαγητό, ή ¼ της κουταλιάς του γλυκού ρωώδες εκχύλισμα 3 φορές ημερησίως ή ½ της κουταλιάς του γλυκού βάμμα 3 φορές ημερησίως, με το φαγητό. Για να απαλύνετε τον ερεθισμένο λαιμό, κάτι που συνήθως συνοδεύει το κρυολόγημα, κάντε γαργάρες με τσάι υπερίκου μέχρι 3 φορές ημερησίως. Κάντε χρήση του υπερίκου μέχρι να εξαφανιστούν τα συμπτώματα, αλλά όχι περισσότερο από 3 εβδομάδες.

ΓΡΙΠΗ

Πειράματα σε δοκιμαστικό σωλήνα έδειξαν ότι το υπερίκο καταπολεμά τον ιό της γρίπης. Το υπερίκο έχει αντική δράση χάρη στα ακόλουθα συστατικά: παράγωγα διανθρόνης, φλαβονοειδή, φλαβονόλες, υπερίκίνη, ψευδοϋπερίκίνη και ξανθόνες. Τα φλαβονοειδή επίσης απαλύνουν τους μυϊκούς πόνους, με τη μείωση της φλεγμονής. Το βότανο αποτελεί βοηθητικό συμπλήρωμα σε θεραπεία με βιταμίνες και σπιτικά γιατρικά, όπως το σκόρδο και οι καυτερές πιπεριές.

Δοσολογία

Πρόληψη: 1 ή 2 φλιτζάνια αφεψημάτος υπερίκου ημερησίως

Θεραπευτικά:μία δόση των 300mg εκχύλισμα 3 φορές ημερησίως με το φαγητό

¼ της κουταλιάς του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές ημερησίως

½ της κουταλιάς του γλυκού βάμμα, 3 φορές ημερησίως με το φαγητό.

Σε ερεθισμένο λαιμό: γαργάρες με τσάι υπερίκου μέχρι 3 φορές ημερησίως

Σε πονεμένους μύες: τοποθέτηση καταπλάσματος ή επιθέματος κατευθείαν πάνω στους μύες ή προσθέστε 3 κουταλιές του γλυκού εκχύλισμα στο ζεστό νερό της μπανιέρας για μείωση της φλεγμονής των μυών.

ΛΟΙΜΩΔΗΣ ΜΟΝΟΠΥΡΗΝΩΣΗ

Πειράματα σε δοκιμαστικό σωλήνα έδειξαν ότι το υπερίκο καταπολεμά τον ιό Epstein-Barr. Επιπρόσθετα, τα φλαβονοειδή ελαττώνουν τους μυϊκούς πόνους και τους πρησμένους αδένες με τη μείωση της φλεγμονής.

Δοσολογία :

Το υπερίκο μπορεί να χρησιμοποιηθεί προληπτικά, στην περίπτωση που έρθετε σε επαφή με κάποιον με μονοπυρήνωση. Πίνετε 1 ή 2 φλιτζάνια αφεψημάτος υπερίκου ημερησίως επί 7 ημέρες.

ΔΥΣΜΗΝΟΡΡΟΙΑ

Ιδανικό εμμηνορροϊκό βοήθημα χάρη στην ικανότητά του να εμποδίζει την προσταγλανδίνη που είναι υπαίτια για τις συσπάσεις των μυών της μήτρας. Επιπλέον, η βελτίωση της διάθεσης που οφείλεται στο βότανο και οι καταπραϋντικές ιδιότητές του βοηθούν στην απάλυνση του φόβου και της ανησυχίας που συχνά προκαλεί η δυσμηνόρροια.

Δοσολογία

Δέκα μέρες πριν την έμμηνο ρύση αρχίστε να παίρνετε 300mg εκχύλισμα υπερικού, 3 φορές ημερησίως με το φαγητό, ¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα 3 φορές ημερησίως ή ½ κουταλάκι γλυκού βάμμα 3 φορές ημερησίως με το φαγητό. Διακόψτε τη λήψη την τρίτη μέρα της περιόδου. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάθε μήνα.

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Μια παραδοσιακή θεραπεία για την εμμηνόπαυση είναι η θεραπεία της ορμονικής υποκατάστασης. Αυτή η προαιρετική θεραπεία χρησιμοποιεί συνθετικές ορμόνες για να ανεβάσει την προγεστερόνη και τα οιστρογόνα στα πριν την εμμηνόπαυση επίπεδα. Το υπερικό βοηθά, ανεξάρτητα από το αν η γυναίκα θα υποβληθεί ή όχι σε θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης. Τα φλαβονοειδή και οι ξανθόνες συνεργάζονται στη διεύρυνση των αιμοφόρων αγγείων και στην προαγωγή της κυκλοφορίας, ελαττώνοντας ή εξαλείφοντας τις εξάψεις, τις νυχτερινές εφιδρώσεις και την ταχυπαλμία. Επιπρόσθετα, με την τανίνη, που δρα ως διουρητικό απομακρύνονται τα κατακρατημένα υγρά από το σώμα, θεραπεύοντας έτσι το γενικευμένο οίδημα και το πρήξιμο σε συγκεκριμένα σημεία. Επιπλέον, η βελτίωση της διάθεσης που προκαλεί το βότανο και η κατευναστική ιδιότητά του βοηθούν στην αποκατάσταση της κατάθλιψης, στον κατευνασμό της ευερεθιστότητας και της νευρικότητας και στην επίτευξη κανονικού ύπνου.

Δοσολογία

300 mg εκχύλισμα υπερικού, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή
¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή
½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό.

Για προσωρινή ανακούφιση από ανησυχία και ευερεθιστότητα, συνιστάται ένα φλιτζάνι αφέψημα υπερικού ή ένα ηρεμιστικό μπάνιο με υπερικό: σε ζεστό νερό προσθέστε ½ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα ή αιθέριο έλαιο υπερικού, ή
1 κουταλάκι του γλυκού βάμμα, ή
½ φλιτζάνι αποξηραμένο βότανο.

ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΡΥΣΙΑΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

Το υπερικό έχει μακρά ιστορία ως βοήθημα στα προβλήματα της έμμηνου ρύσης χάρη στις ικανότητές του να εμποδίζει την προσταγλανδίνη που προκαλεί τις συσπάσεις του μυομητρίου. Επιπλέον, οι ιδιότητές του ως βελτιωτικού της διάθεσης και οι καταπραϊντικές του δυνατότητες καταπολεμούν την καταθλιπτική διάθεση, εξουδετερώνουν τη νευρικότητα και υποστηρίζουν την κανονικότητα του ύπνου.

Δοσολογία

Γύρω στις 2 εβδομάδες πριν την έμμηνο ρύση αρχίστε να παίρνετε:

300 mg εκχύλισμα υπερικού, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή
¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή
½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό.

Διακόψτε τη λήψη τη 2^η μέρα της περιόδου. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάθε μήνα. Για προσωρινή ανακούφιση από την ενόχληση και την ευερεθιστότητα πιείτε ένα φλιτζάνι αφέψημα υπερικού ή δοκιμάστε ένα ηρεμιστικό μπάνιο με υπερικό.

ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΗ ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Συστατικά όπως η υπερφορίνη του υπερικού βοηθούν στη ρύθμιση των χημικών ουσιών του εγκεφάλου και σταθεροποιούν τις διαθέσεις και τα συναισθήματα.

Δοσολογία

Όσοι δεν παίρνουν επί του παρόντος ηρεμιστικά φάρμακα μπορούν να πάρουν:

300 mg εκχύλισμα υπερικού, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή

¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή
½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό.

Για περαιτέρω μείωση του άγχους πιείτε μέχρι δύο φλιτζάνια αφεψήματος υπερικού ημερησίως. Μπορείτε να δείτε ήπιες αλλαγές στη διάθεση μετά από 2 ή 3 εβδομάδες και περισσότερο έντονη βελτίωση μετά από 4 ή 6 εβδομάδες. Μην το παίρνετε περισσότερο από 12 μήνες, εκτός εάν σας έχει υποδειχτεί από το γιατρό σας.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Συστατικά όπως η υπερφορίνη του υπερικού βοηθούν στη διατήρηση των επιπέδων του νευροδιαβιβαστή σεροτονίνης σε υψηλό βαθμό, καθώς και στη ρύθμιση των χημικών ουσιών του εγκεφάλου, όπως η νορεπινεφρίνη και η ντοπαμίνη, και σταθεροποιούν τις διαθέσεις και τα συναισθήματα. Το αποτέλεσμα είναι ότι μπορεί να αρθεί η καταθλιπτική διάθεση.

Σημείωση: Ενώ η ήπια κατάθλιψη μπορεί να θεραπευθεί επιτυχώς αποκλειστικά με το υπερικό, η ασθένεια ανταποκρίνεται καλύτερα στο συνδυασμό ψυχοθεραπείας και υπερικού. Η μέτρια κατάθλιψη γενικά ανταποκρίνεται καλύτερα στο συνδυασμό και των δύο.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΥΠΕΡΙΚΟΥ ΣΕ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΆΛΛΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ

1. Το υπερικό δεν προκαλεί υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας.
2. Το υπερικό ενθαρρύνει τον αδιατάρακτο ύπνο.
3. Το υπερικό ενθαρρύνει τα όνειρα.
4. Το υπερικό έχει λιγότερες και ηπιότερες παρενέργειες από τους αναστολείς MAO, τους επιλεκτικούς καταστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRIs) και τα τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά.
5. Το υπερικό δεν απαιτεί αυξημένες δόσεις για ενίσχυση της αποτελεσματικότητάς τους.
6. Το υπερικό δεν προκαλεί εθισμό.
7. Το υπερικό δεν προκαλεί νευρικότητα ή ευερεθιστότητα.
8. Το υπερικό δεν προκαλεί συμπτώματα ανάκλησης (rebound effect) όταν σταματά η λήψη.

Δοσολογία

300 mg εκχύλισμα υπερικού, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή

¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή

½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό.

Μπορείτε να δείτε ήπιες αλλαγές στη διάθεση μετά από 2 ή 3 εβδομάδες και περισσότερο έντονη βελτίωση μετά από 4 ή 6 εβδομάδες. Μην το παίρνετε περισσότερο από 12 μήνες, εκτός εάν σας έχει υποδειχτεί από το γιατρό σας.

ΑΪΠΝΙΑ

Σε κλινικές μελέτες αποδείχτηκε ότι το υπερικό αυξάνει το βαθύ ύπνο σε όσους πάσχουν από αϋπνία και ενεργοποιεί τα κύματα θήτα, τα οποία συνδέονται με ύπνο και βαθύ διαλογισμό. Επιπλέον, τα φλαβονοειδή του βοτάνου έχουν καταπραϋντική δράση.

Δοσολογία

Αν η αϋπνία είναι πρόσφατη, λιγότερο από μία εβδομάδα, μπορείτε να πάρετε 1-3 φλιτζάνια αφεψήματος υπερικού ημερησίως, πίνοντας το ένα φλιτζάνι αμέσως πριν τον ύπνο. Μία άλλη επιλογή είναι ένα ηρεμιστικό μπάνιο με υπερικό: σε ζεστό νερό προσθέστε ½ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα ή αιθέριο έλαιο υπερικού, ή

1 κουταλάκι του γλυκού βάμμα, ή

½ φλιτζάνι αποξηραμένο βότανο.

Αν η αϋπνία συνεχίζεται και μετά από 2 εβδομάδες, πάρτε 300 mg εκχύλισμα υπερικού, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή

¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή
 ½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό.
 Σταματήστε τη χρήση μετά από 4 εβδομάδες.

ΕΠΟΧΙΚΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Η Εποχική Συναισθηματική Διαταραχή (ΕΣΔ) είναι μια μορφή κατάθλιψης που προκαλείται από την έλλειψη ηλιοφάνειας που παρατηρείται κατά το προχωρημένο φθινόπωρο, το χειμώνα και τις αρχές της άνοιξης. Οι επιστημόνες πιστεύουν ότι η έλλειψη ηλιακού φωτός προκαλεί βιοχημικές αλλαγές στον εγκέφαλο. Τα συμπτώματα εμφανίζονται αποκλειστικά σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους, συνήθως από αργά το φθινόπωρο μέχρι νωρίς την άνοιξη. Περιλαμβάνουν άγχος, εντόνη περιοδική επιθυμία για υδατάνθρακες, ξεσπάσματα σε κλάμα, μειωμένη ενεργητικότητα, μειωμένη σεξουαλική διάθεση, λήθαργο, ήπιους πονοκεφάλους, διάσπαση της προσοχής, αύξηση της διάρκειας του ύπνου, ευερεθιστότητα, αίσθημα εξάντλησης και αύξηση σωματικού βάρους.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η φωτοθεραπεία αποτελεί την πιο κλασσική θεραπεία της ΕΣΔ, αλλά το υπερικό είναι αποτελεσματικό και σαν συνοδευτικό σε αυτήν τη θεραπεία, και αποκλειστικά για τη θεραπεία αυτής της διαταραχής. Η υπερικίνη και η υπερφορίνη του βοτάνου ρυθμίζουν τις χημικές ουσίες του εγκέφαλου, σταθεροποιούν τη διάθεση και τα συναισθήματα.

Δοσολογία

Σε συνδυασμό με τη φωτοθεραπεία ή μόνο του, πάρτε 300 mg εκχύλισμα υπερικού, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή

¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή

½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό. Μπορείτε να δείτε ήπιες αλλαγές στη διάθεση μετά από 2 ή 3 εβδομάδες και περισσότερο έντονη βελτίωση μετά από 4 ή 6 εβδομάδες. Σταματήστε προς το τέλος της άνοιξης, όταν οι ημέρες γίνονται μεγαλύτερες. Σε άτομα με ιστορικό ΕΣΔ, το υπερικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί προληπτικά. Αρχίστε να παίρνετε το βότανο, στις παραπάνω δόσεις, στα μέσα Σεπτεμβρίου ή Οκτωβρίου και συνεχίστε για 6 μήνες.

ΣΤΡΕΣ

Η υπερφορίνη και τα φλαβονοειδή του υπερικού έχουν ηρεμιστικές ιδιότητες και δεν προκαλούν υπνηλία.

Δοσολογία

Κατά την περίοδο του στρες πιείτε 1-3 φλιτζάνια αφεψήματος υπερικού ημερησίως. Μία άλλη επιλογή είναι ένα ηρεμιστικό μπάνιο σε υπερικό. Επαναλάβετε όσο είναι απαραίτητο.

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΑΡΠΙΑΙΟΥ ΣΩΛΗΝΑ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Ο καρπιαίος σωλήνας αποτελεί τη δίοδο στον καρπό μέσα στην οποία βρίσκονται προστατευμένα τα νεύρα και οι τένοντες που συνδέουν τον πήχη με το άκρο χέρι. Όταν ο ιστός αυτός που τον αποτελεί ερεθιστεί από επαναλαμβανόμενες κινήσεις παρουσιάζεται το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα. Εκδηλώνεται έτσι μούδιασμα και μυρμήγκιασμα στο χέρι και τα δάχτυλα και πόνος στον καρπό, ο οποίος μπορεί να επεκταθεί προς τα πάνω, στον πήχη, ή προς τα κάτω, στα δάχτυλα.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΤΟ ΥΠΕΡΙΚΟ

Η κύρια προτεραιότητα στη θεραπεία του συνδρόμου του καρπιαίου σωλήνα είναι η θεραπεία κινητοποίησης, αν και η αντιφλεγμονώδης δράση του υπερικού μπορεί να

Βοηθήσει στη μείωση του πρηξίματος, την ανακούφιση του πόνου και τη θεραπεία της περιοχής.

Δοσολογία

Εφαρμόστε κατάπλασμα υπερικού ή επίθεμα στην προσβεβλημένη περιοχή, μέχρι 3 φορές ημερησίως, ώσπου να θεραπευτεί. Ή κάντε ένα απαλό μασάζ στην περιοχή μέχρι 3 φορές ημερησίως με εμποτισμένο έλαιο, αιθέριο έλαιο ή αλοιφή. Για μεγαλύτερη μείωση της φλεγμονής, πάρτε 300 mg εκχύλισμα υπερικού, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή ¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή ½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό. Συνεχίστε μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα, συνήθως μετά από 2 εβδομάδες. Σταματήστε τη λήψη μετά από 4 εβδομάδες.

ΠΟΝΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Οι Γερμανοί γιατροί συνήθως συνταγογραφούν για τοπική χρήση σκευάσματα υπερικού για να θεραπεύσουν ένα όχι σοβαρό αλλά βασανιστικό πόνο στη μέση. Τα φλαβονοειδή και οι φλαβονόλες μειώνουν τη φλεγμονή, βοηθώντας την περιοχή να καλυτερεύσει. Η καταπραϊντική επίδραση του υπερικού βοηθάει στην ελάττωση της ανησυχίας, η οποία συχνά συνοδεύει τους πόνους της μέσης.

Δοσολογία

Εφαρμόστε κατάπλασμα υπερικού ή επίθεμα στην προσβεβλημένη περιοχή, μέχρι 3 φορές ημερησίως, ώσπου να θεραπευτεί. Ή κάντε ένα απαλό μασάζ στην περιοχή μέχρι 3 φορές ημερησίως με εμποτισμένο έλαιο, αιθέριο έλαιο ή αλοιφή. Μία άλλη επιλογή είναι ένα ηρεμιστικό μπάνιο με υπερικό: σε ζεστό νερό προσθέστε ½ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα ή αιθέριο έλαιο υπερικού, ή

1 κουταλάκι του γλυκού βάμμα, ή

½ φλιτζάνι αποξηραμένο βότανο.

Επαναλάβετε όσο είναι απαραίτητο. Για μεγαλύτερη μείωση της φλεγμονής, πάρτε 300 mg εκχύλισμα υπερικού, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή

¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή

½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό. Συνεχίστε μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα, συνήθως μετά από 2 εβδομάδες. Σταματήστε τη λήψη μετά από 4 εβδομάδες.

ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ

Στη Γερμανία το υπερικό χορηγείται κανονικά για διαστρέμματα των αρθρώσεων. Τα φλαβονοειδή και οι φλαβονόλες μειώνουν τη φλεγμονή, βοηθώντας την περιοχή να αισθανθεί καλύτερα. Η καταπραϊντική επίδραση του υπερικού βοηθάει στην ελάττωση της ανησυχίας, η οποία συχνά συνοδεύει το διάστρεμμα.

Δοσολογία

Εφαρμόστε κατάπλασμα υπερικού ή επίθεμα στην προσβεβλημένη περιοχή, μέχρι 3 φορές ημερησίως, ώσπου να θεραπευτεί. Ή κάντε ένα απαλό μασάζ στην περιοχή μέχρι 3 φορές ημερησίως με εμποτισμένο έλαιο, αιθέριο έλαιο ή αλοιφή. Μία άλλη επιλογή είναι το βύθισμα της πονεμένης περιοχής σε ένα μπάνιο με υπερικό: σε ζεστό νερό προσθέστε ½ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα ή αιθέριο έλαιο υπερικού, ή

1 κουταλάκι του γλυκού βάμμα, ή

½ φλιτζάνι αποξηραμένο βότανο. Για μεγαλύτερη μείωση της φλεγμονής, πάρτε 300 mg εκχύλισμα υπερικού, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή

¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή

½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό. Συνεχίστε μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα, συνήθως μετά από 2 εβδομάδες. Σταματήστε τη λήψη μετά από 4 εβδομάδες.

ΔΟΘΙΗΝΕΣ

Επειδή οι δοθιήνες είναι μεταδοτικοί, πρέπει ο γιατρός να αποσύρει με το νυστέρι το πύον. Σε εργαστηριακούς ελέγχους αποδείχτηκε ότι το υπερίκο καταπολεμά το βακτήριο του σταφυλόκοκκου (*Staphylococcus aureus*). Τα αντιβακτηριακά συστατικά του βοτάνου είναι οι ξανθόνες και τα παράγωγα της φλωρογλυκίνης. Τα φλαβονοειδή και οι φλαβονόλες ελαττώνουν τη φλεγμονή.

Δοσολογία

Εφαρμόστε κατάπλασμα υπερίκου ή επίθεμα στην προσβεβλημένη περιοχή, μέχρι 3 φορές ημερησίως, ώσπου να θεραπευτεί. Μπορείτε επίσης να πάρετε 300 mg εκχύλισμα υπερίκου, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή
 ¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή
 ½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό.

ΜΕΛΑΝΙΕΣ

Οι ενδυναμωτικές ιδιότητες των φλαβονοειδών του βοτάνου στα τριχοειδή αγγεία επιταχύνουν την επούλωση των σπασμένων αγγείων.

Δοσολογία

Εφαρμόστε κατάπλασμα υπερίκου ή επίθεμα στην προσβεβλημένη περιοχή, μέχρι 3 φορές ημερησίως, ώσπου να θεραπευτεί. Μπορείτε επίσης να πιείτε μέχρι 3 φλιτζάνια αφεψήματος υπερίκου ημερησίως.

ΘΕΡΜΙΚΑ ΚΑΙ ΗΛΙΑΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Ως επουλωτικό των εγκαυμάτων, το υπερίκο έχει μακρά ιστορία, ειδικά στη Γερμανία, όπου οι γιατροί συνταγογραφούν τοπική εφαρμογή του βοτάνου για ένα ευρύ φάσμα πρώτου και δεύτερου βαθμού εγκαυμάτων. Τα καρτενοειδή θεωρούνται υπεύθυνα για την αποκάτασταση των ιστών που έχουν υποστεί έγκαυμα, ενώ τα φλαβονοειδή και οι φλαβονόλες βοηθούν στη μείωση του ερεθισμού και της κοκκινίλας.

Δοσολογία

Εφαρμόστε κατάπλασμα υπερίκου ή επίθεμα στην προσβεβλημένη περιοχή, μέχρι 3 φορές ημερησίως, ώσπου να θεραπευτεί.

ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ

Τα φλαβονοειδή και οι φλαβονόλες έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, οι οποίες βοηθούν στη μείωση της κοκκινίλας και του ερεθισμού της δερματίτιδας. Οι ξανθόνες έχουν αντιμικροβιακή δράση και προφυλάσσουν την αδύναμη περιοχή από μόλυνση με βακτηρίδια, μύκητες ή ιούς.

Δοσολογία

Εφαρμόστε κατάπλασμα υπερίκου ή επίθεμα στην προσβεβλημένη περιοχή, μέχρι 3 φορές ημερησίως, ώσπου να θεραπευτεί. Ή κάντε ένα απαλό μασάζ στην περιοχή μέχρι 3 φορές ημερησίως με εμποτισμένο έλαιο, αιθέριο έλαιο ή αλοιφή. Αν η μόλυνση έχει αναπτυχθεί, μπορείτε να πάρετε 300 mg εκχύλισμα υπερίκου, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή
 ¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή
 ½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό. Συνεχίστε μέχρι να θεραπευτεί η περιοχή, αλλά όχι περισσότερο από 4 εβδομάδες.

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΕΝΤΟΜΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΙΣΜΑΤΑ

Τα φλαβονοειδή και οι φλαβονόλες βοηθούν στην ελάττωση του ερεθισμού και της κοκκινίλας που συνδέονται με τσιμπήματα εντόμων και κεντρίσματα, ενώ οι ξανθόνες

έχουν αντιμικροβιακή ισχύ και προφυλάσσουν την προσβεβλημένη περιοχή από μολύνσεις με βακτήρια, μύκητες και ιούς.

Δοσολογία

Εφαρμόστε κατάπλασμα υπερίκου ή επίθεμα στην προσβεβλημένη περιοχή, μέχρι 3 φορές ημερησίως, ώσπου να θεραπευτεί. Ή κάντε ένα απαλό μασάζ στην περιοχή μέχρι 3 φορές ημερησίως με εμποτισμένο έλαιο, αιθέριο έλαιο ή αλοιφή. Αν η μόλυνση έχει αναπτυχθεί, μπορείτε να πάρετε 300 mg εκχύλισμα υπερίκου, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή ¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή ½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό. Συνεχίστε μέχρι να θεραπευτεί η περιοχή, αλλά όχι περισσότερο από 4 εβδομάδες.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Από κάποιες ενδείξεις θεωρείται ότι το υπερίκο είναι χρήσιμο συνοδευτικό σε μια ισορροπημένη διατροφή, μαζί με άσκηση. Συμβάλλει στη μείωση της όρεξης, ανεβάζει τη διάθεση (αποθαρρύνοντας έτσι την προσφυγή στο φαγητό για συναισθηματικούς λόγους) και μειώνει την κατακράτηση υγρών. Το υπερίκο επίσης έχει ελαφρά ενεργοποιητική επίδραση, η οποία παρακινεί πολλά άτομα που κάνουν καθιστική ζωή σε σωματικές δραστηριότητες. Επιπλέον, οι φυτοστερόλες του φυτού μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των υψηλών επιπέδων χοληστερόλης, που παρουσιάζονται συχνά στα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα.

Δοσολογία

300 mg εκχύλισμα υπερίκου, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό, ή ¼ κουταλάκι του γλυκού υγρό εκχύλισμα, 3 φορές την ημέρα, ή ½ κουταλάκι του γλυκού βάμμα, 3 φορές την ημέρα, με το φαγητό. Για μεγαλύτερη υποστήριξη της προσπάθειας απώλειας βάρους, πιείτε μέχρι 2 φλιτζάνια αφεψήματος υπερίκου ημερησίως. Μπορεί επίσης να αρχίσετε να βλέπετε ήπιες αλλαγές στη διάθεσή σας.

ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ο ακριβής μηχανισμός της αντικαταθλιπτικής δράσης του υπερίκου παραμένει ασαφής. Αποτελέσματα βιοχημικών και φαρμακολογικών μελετών δείχνουν ότι τα εκχυλίσματα του υπερίκου αναστέλλουν την πρόσληψη στη συναπτική σχισμή των ακόλουθων νευροδιαβιβαστών: σεροτονίνη, ντοπαμίνη, νοραδρεναλίνη και GABA. Μελέτες που αφορούσαν μικρό αριθμό υγιών αρσενικών εθελοντών έχουν δείξει ότι εκχυλίσματα του υπερίκου ενδέχεται να έχουν ντοπαμινεργική δράση και επίδραση στην κορτιζόλη, η οποία μπορεί να επηρεάζει τη συγκέντρωση συγκεκριμένων νευροδιαβιβαστών. Προηγούμενες μελέτες in vitro έδειξαν ότι το υπερίκο αναστέλλει τη μονοάμινο οξειδάση (MAO), ωστόσο άλλες μελέτες απέτυχαν να το επιβεβαιώσουν.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ

Το υπερίκο είναι ιθαγενές στην Ευρώπη, τη Βόρειο Αφρική και τη δυτική Ασία. Έχει εισαχθεί σε μέρη της Αφρικής, της Ασίας, της Αυστραλίας και της Αμερικής και βρίσκεται να αναπτύσσεται σε άγρια μορφή σε χέρσα χωράφια, ξηρά λιβάδια και κατά μήκος αυτοκινητόδρομων. Στην Ευρωπαϊκή θεραπευτική, το υπερίκο ήταν διαθέσιμο στις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης από όπου ακόμη συλλέγεται άγριο. Καλλιεργείται σε τουλάχιστον 4 επαρχίες της Γερμανίας. Το υπερίκο παρουσιάστηκε στις βορειοανατολικές περιοχές των ΗΠΑ από τους Ευρωπαίους αποικιστές. Από τα μέσα της δεκαετίας του 1990, για να καλυφθεί η ζήτηση, άρχισε να γίνεται καλλιέργεια του φυτού σε μεγάλη κλίμακα στην Ευρώπη, τη Βόρειο και Νότιο Αμερική, την Αυστραλία και την Κίνα.

Το υπερικό αποτελεί έναν περιζήτητο διακοσμητικό θάμνο των κήπων. Είναι φυτό με επιθετική εξάπλωση και διαθέτει όμορφα, ανοιχτοκίτρινα, ακτινόμορφα άνθη και φύλλα γεμάτα στίγματα. Είναι φυτό πολυετές και θαμνώδες. Ανθίζει την άνοιξη και το καλοκαίρι (από τον Απρίλιο έως το Σεπτέμβριο, ανάλογα με το είδος) σε πετρώδεις θέσεις της πεδινής ή ημιορεινής ζώνης, σε αμμώδεις θέσεις χαμηλού υψομέτρου, σε παραθαλάσσιες περιοχές.

Αν θέλετε να καλλιεργήσετε αυτό το ελκυστικό φυτό, επιλέξτε το είδος *Hypericum perforatum*.

ΜΕΓΕΘΟΣ: Φθάνει μέχρι 1 μέτρο ύψος.

ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ: Ηλιόλουστες, χαλικώδεις περιοχές της Ευρώπης, δυτική Ασία και βόρεια Αφρική. Επίσης έχει εισαχθεί στην ανατολική Ασία, την Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία, όπου φύεται τώρα σε άγρια μορφή.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ: Προσαρμόζεται καλά σε φτωχά ασβεστολιθικά εδάφη, με μεγάλη προτίμηση σε ηλιόλουστες, καλά αποστραγγιζόμενες τοποθεσίες. Η σπορά γίνεται κατευθείαν στο χωράφι κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου ή στην αρχή της άνοιξης. Όταν φυτρώνουν τα φυντανάκια αραιώνονται σε απόσταση 46-91 εκατοστών το ένα από το άλλο. Δεν πρέπει να ποτίζονται πολύ συχνά ούτε να κλαδεύονται ή να λιπαίνονται. Αν προκύψει ιδιαίτερα κρύος χειμώνας, σκεπάστε τα φυντάνια το βράδυ, φροντίζοντας να προσλαμβάνουν το λιγότερο 5 ώρες ηλιακού φωτός κάθε μέρα. Τα φυτά φτάνουν έως τα 15 εκατοστά τον πρώτο χρόνο και αρχίζουν να ανθίζουν το δεύτερο χρόνο. Η συγκομιδή του υπερικού μπορεί να γίνει τον τρίτο χρόνο, όταν έχουν φθάσει το πλήρες ύψος τους.

Συμβουλή: Για να υπολογίσετε τη δραστηριότητα των άνθων του υπερικού, κόψτε ένα πέταλο και τρίψτε το στην αναστροφή του χεριού σας. Αν αφήσει πορφυροκόκκινα ίχνη, τότε είναι έτοιμο για συγκομιδή.

ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ Η ΥΠΕΡΙΚΙΝΗ

Η υπερικίνη, ένα από τα δραστικά συστατικά που είναι υπεύθυνο για τις αντικαταθλιπτικές ιδιότητες του υπερικού, βρίσκεται σε διάφορες συγκεντρώσεις σε όλα τα μέρη του φυτού:

Μέρος της δρόγης	Περιεκτικότητα
Φρέσκα πέταλα άνθους	0,245%
Αποξηραμένα ολόκληρα άνθη	0,196% έως 1,8%
Φρέσκα ολόκληρα άνθη	0,09% έως 0,12%
Ολόκληρα φυτά με μπουμπούκια ανθών	0,042%
Ολόκληρα φυτά με ανοιχτά άνθη	0,036% έως 0,2%
Νεαρό ολόκληρο φυτό	0,027%
Μίσχοι	0,021%
Φύλλα	0,019%

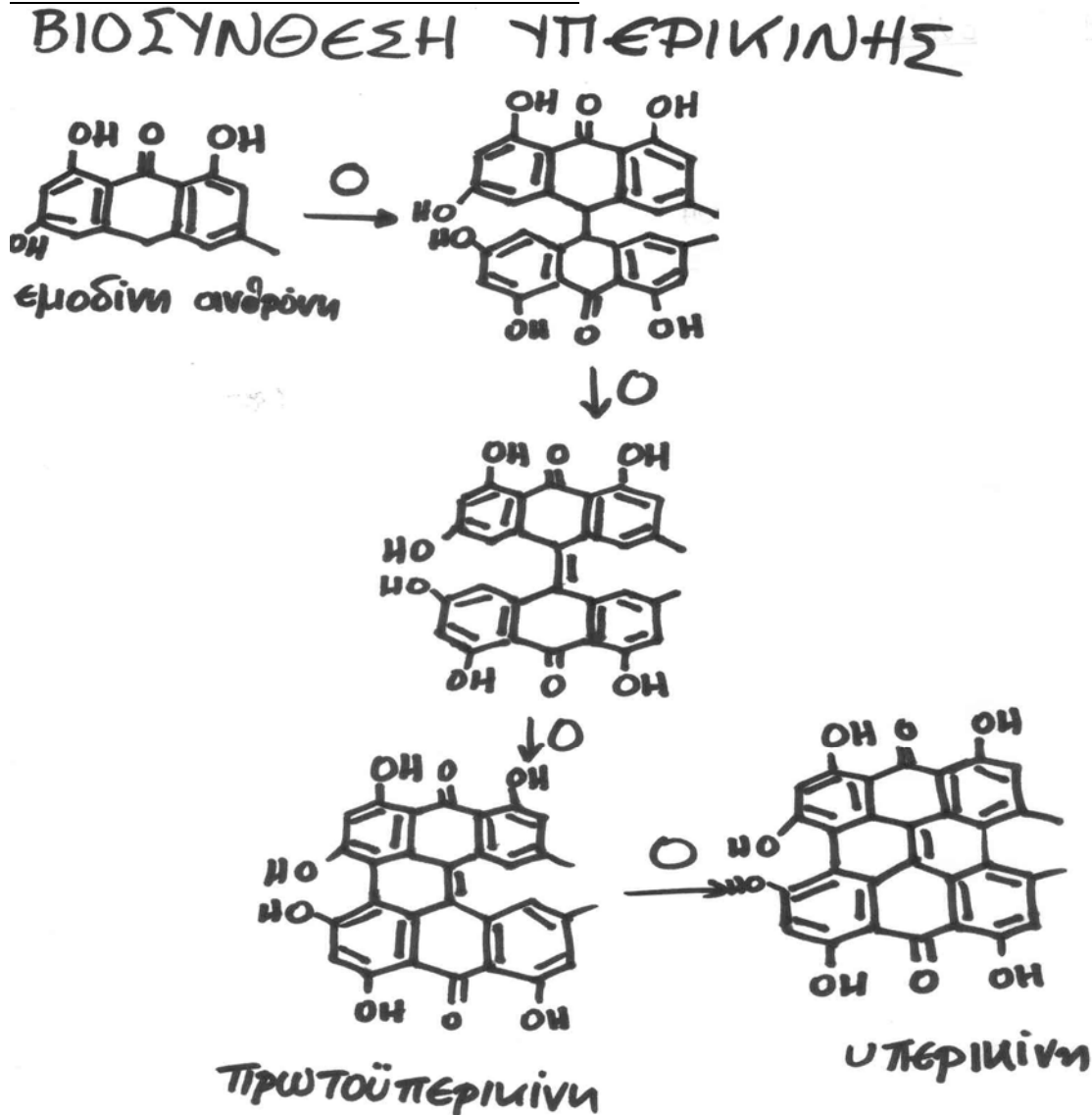
ΥΠΕΡΙΚΙΝΗ

Τα άνθη χρωματίζουν το κρύο νερό κίτρινο ενώ την αλκοόλη και τα αιθέρια έλαια κόκκινα. Η υπεύθυνη χρωστική ονομάζεται κόκκινο του υπερικού (*hypericum red*) ή υπερικίνη και είναι μια κόκκινη ρητινώδης ουσία η οποία μυρίζει όπως τα άνθη. Είναι διαλυτή στους παρακάτω διαλύτες: αιθανόλη, μεθανόλη, πυριδίνη, ακετόνη, οξικός αιθυλεστέρας, βουτανόνη. Στον αιθέρα και τα υγρά έλαια, χρωματίζει τα διαλύματά τους με οινέρυθρο έως αιματέρυθρο χρώμα. Επιπλέον, είναι διαλυτή στα αλκάλια και δίνει πράσινο χρώμα ενώ με τα διαλύματα των αλκαλικών γαιών και των μετάλλων δίνει κίτρινα ιζήματα. Είναι αδιάλυτη στο νερό και το διχλωρομεθάνιο.

Η υπερικίνη παράγει δραστική ρίζα οξυγόνου και άλλα ενδιάμεσα και για το λόγο αυτό θεωρείται ότι είναι μία φωτοτοξική ουσία των οφθαλμών. Απορροφά στο υπερικόδες και

στο ορατό, πράγμα που σημαίνει ότι εν δυνάμει μπορεί να καταστρέψει το φακό και τον κερατοειδή.

ΣΧΗΜΑ ΒΙΟΣΥΝΘΕΣΗΣ ΤΗΣ ΥΠΕΡΙΚΙΝΗΣ



ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΦΑΡΜΑΚΟΤΕΧΝΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ

ΚΑΨΟΥΛΑ

Αγοράστε μαλακές κάψουλες από ζελατίνη ή φυτική ζελατίνη από τα καταστήματα υγιεινών τροφών και βάζοντας σε κάθε κάψουλα 200 mg σκόνη αποξηραμένου υπερικού.

ΑΦΕΨΗΜΑ

Επειδή οι ρίζες και οι μίσχοι είναι λιγότερα διαπερατά από τα υπέργεια τμήματα του φυτού, το σιγόβρασμά τους σε νερό βοηθάει για να αποσπάσετε μεγαλύτερο ποσοστό των φαρμακευτικών συστατικών τους. Για να κάνετε ένα αφέψημα τοποθετήστε 25 g ψιλοκομμένου αποξηραμένου μίσχου ή 75 g ψιλοκομμένου φρέσκου μίσχου σε βαθύ τηγάνι. Καλύψτε το με 750 ml κρύο νερό, σκεπάστε το σκεύος και βράστε το περιεχόμενο, μέχρι να μειωθεί στα 500 ml -κάτι που χρειάζεται 20-40 λεπτά. Σουρώστε το υγρό και πιείτε το κρύο ή ζεστό.

ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ

Πλύνετε, στεγνώστε πολύ καλά και ψιλοκόψτε μίσχους, φύλλα, ολόκληρα άνθη και/ή πέταλα υπερικού, όλα φρέσκα, σε μικρά κομματάκια. Απλώστε τα κομματάκια σε δίσκους, σε ένα στεγνό καλά αεριζόμενο αλλά ανήλιο μέρος του σπιτιού σας, ή βάλτε τα στο φούρνο σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία, προσέχοντας να κυκλοφορεί συνεχώς αέρας γύρω από τα μέρη του φυτού. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε και αποξηραντή. Η διαδικασία αυτή θα πάρει γύρω στις 5-10 μέρες και η θερμοκρασία, είτε στο φούρνο είτε σε ένα ζεστό δωμάτιο, πρέπει να κυμαίνεται στους 20-30°C. Αποθηκεύστε την αποξηραμένη ρίζα σε σκούρο, αεροστεγές, μη πορώδες βάζο.

ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ

Ουσιαστικά πρόκειται περί γάζας ή χειρουργικού επιδέσμου, εμποτισμένου σε πρόσφατα παρασκευασμένο φυτικό τσάι. Το ζεστό αυτό ύφασμα τοποθετείται κατευθείαν πάνω στο τσίμπημα, το εξάνθημα ή την πληγή.

ΕΜΠΟΤΙΣΜΕΝΟ ΕΛΑΙΟ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΙΑ Ή ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΗ ΡΙΖΑ

Τα εμποτισμένα έλαια περιέχουν τα λιποδιαλυτά ενεργά συστατικά οποιουδήποτε φαρμακευτικού φυτού ή βοτάνου χρησιμοποιήθηκε για την παρασκευή τους. Για να παρασκευάσετε έλαιο υπερικού βάλτε 200 g αποξηραμένης ρίζας σε ένα ανοξειδωτο βαθύ τηγάνι και καλύψτε με 500 ml ελαιόλαδο ή αμυγδαλέλαιο. Σιγοβράστε σε πολύ χαμηλή φωτιά επί 3 ώρες και κατόπιν αφήστε το να κρυώσει. Στραγγίστε το έλαιο και αποθηκεύστε το σε ένα σκούρο, αεροστεγές βάζο. Θα διατηρηθεί για 2 χρόνια. Κατάλληλο για εσωτερική και εξωτερική χρήση.

ΥΓΡΟ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ

Επίσης γνωστό και ως εκχύλισμα. Για να παρασκευάσετε εκχύλισμα υπερικού μουλιάστε 100-200 g αποξηραμένα άνθη και/ή πέταλα άνθεων, ή 300-500 g φρέσκα άνθη και/ή ανθοπέταλα. Τοποθετήστε το βότανο σε ένα βάζο και προσθέστε 335 ml βότκα (40% αλκοόλ) και 165 ml νερού, κλείστε το βάζο και διατηρήστε το σε σκοτεινό μέρος επί 4-8 εβδομάδες, ανακατεύοντας το μείγμα κάθε μέρα. Όταν είναι έτοιμο, στραγγίστε το μείγμα, αποσπώντας όλο το υπόλοιπο υγρό από τα άνθη και τα πέταλα. Βάλτε το υγρό σε ένα ανοξειδωτο σκεύος και σιγοβράστε το σε μέτρια φωτιά επί 20-40 λεπτά, μέχρι το υγρό να μειωθεί στο ένα τρίτο του. Αυτή η διαδικασία εξατμίζει το αλκοόλ, αφήνοντας το φαρμακευτικό υγρό. Αφήστε το να κρυώσει και μετά βάλτε το σε μπουκάλια, και θα διατηρηθεί για 2 χρόνια. Ανακινείτε το μπουκάλι πριν τη χρήση.

ΑΛΟΙΦΗ

Επίσης γνωστή και σαν βάλαμο, είναι πολύ εύκολο να παρασκευαστεί στο σπίτι. Για να φτιάξετε τη δική σας αλοιφή υπερικού, αναμείξτε 1 με 2 μέρη κερι μέλισσας ή μαλακό κερι παραφίνης, 7 μέρη βούτυρο κακάο και 3 μέρη σκόνη από άνθη υπερικού σε ένα ανοξειδωτο σκεύος. Βράστε το μείγμα επί 1-2 ώρες σε χαμηλή φωτιά. Αφήστε το μετά να κρυώσει και διατηρήστε το σε αεροστεγές βάζο. Εφαρμόστε το πάνω σε μελανιές, εγκαύματα, καλογέρους, ηλιακά εγκαύματα και δερματίτιδα έως και 3 φορές ημερησίως.

ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑΤΑ

Τα φρέσκα βότανα μπορούν να τοποθετηθούν κατευθείαν σε δήγματα ή εξανθήματα όταν γίνονται καταπλάσματα. Για να παρασκευάσετε το δικό σας κατάπλασμα από υπερικό ψιλοκόψτε φρέσκα ή αποξηραμένα άνθη και/ή φύλλα. Βράστε τα σε λίγο νερό για 5 λεπτά (ή χρησιμοποιήστε φούρνο μικροκυμάτων). Στύψτε το πλεονάζον υγρό από το βρασμένο βότανο και κρατήστε το υγρό. Τοποθετήστε το υπερικό κατευθείαν πάνω στην πάσχουσα περιοχή και σκεπάστε τη με μια ζεστή, υγρή πετσέτα που θα την αφήσετε εκεί για περίπου 30 λεπτά. Το υγρό που έμεινε μπορεί να ξαναζεσταθεί και να χρησιμοποιηθεί για να ξαναζεστάνει την πετσέτα.

ΣΙΡΟΠΙ

Το υπερικό έχει μια έντονη <φυτική> γεύση η οποία για μερικούς μπορεί να είναι κάπως δυσάρεστη. Το σιρόπι απελευθερώνει τις φαρμακευτικές ιδιότητες του βοτάνου σε μια βάση που είναι εύκολη στην κατάποση, και καταπραΰνει το λαιμό. Για να το

παρασκευάσετε αναμείξετε 7 μέρη τσαγιού υπερίκου με 10 μέρη ζάχαρης σε ένα ανοξείδωτο σκεύος. Βράστε το μείγμα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να αποκτήσει πυκνόρρευση υφή. Για βήχα και πονόλαιμους πάρτε 1 ή 2 κουταλιές της σούπας μέχρι 4 φορές ημερησίως.

ΤΣΑΙ

Γνωστό επίσης και ως έγχυμα, το τσάι είναι ένας εύκολος και κοινός τρόπος για να πάρετε ένα βότανο. Για να παρασκευάσετε τσάι υπερίκου ρίξτε ένα κουταλάκι του τσαγιού αποξηραμένα άνθη ή μια κουταλιά της σούπας φρέσκα άνθη μέσα σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και αφήστε το επί 5 λεπτά. Ως γλυκαντικό μπορείτε να προσθέσετε φρουκτόζη, ζάχαρη ή μέλι.

ΒΑΜΜΑΤΑ

Αν και δεν είναι τόσο ισχυρά όσο τα υγρά εκχυλίσματα, τα βάμματα είναι ελάχιστα επεξεργασμένα, κάτι που τα κάνει ιδιαίτερα αγαπητά στους βοτανολογικούς. Για να κάνετε το δικό σας βάμμα από το υπερίκο, τοποθετήστε 100-200 g αποξηραμένα πέταλα υπερίκου ή 300-500 g φρέσκα πέταλα σε ένα μεγάλο βάζο και σκεπάστε με 500 ml βότκα(40% αλκοόλ). Τοποθετήστε το καπάκι στο βάζο και αποθηκεύστε το σε σκοτεινό μέρος επί 4-6 εβδομάδες. Ανακινείτε το μπουκάλι καθημερινά. Όταν είναι έτοιμο για χρήση, σουρώστε το μείγμα, στύβοντας όλο το υγρό που έχει μείνει στα πέταλα των άνθων. Μεταγγίστε σε διάφορα μπουκάλια με σταγονόμετρο.

ΕΜΠΟΡΙΚΕΣ ΦΑΡΜΑΚΟΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ

Στη Γερμανία το υπερίκο βρίσκεται στη λίστα του Γερμανικού Κώδικα Φαρμάκων (*German Drug Codex*) με τις εμπορικές ονομασίες :

Hyperforat[®],

Jarsin[®] (επικαλυμμένα δισκία),

Kneipp[®] (τσάι και χυμός),

Psychotonin[®]M (βάμμα)

ή και σε συνδυασμό με βαλεριάνα Sedariston[®].

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

Οι τυπικές ημερήσιες δόσεις τυποποιημένου εκχυλίσματος υπερίκου ποικίλουν από 500 έως 1050 mg για την αντιμετώπιση ελαφριάς έως μέτριας κατάθλιψης. Η μέγιστη δόση διαιρείται σε δύο ή τρεις δόσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για την εμφάνιση θεραπευτικού αποτελέσματος απαιτείται η χορήγηση του σκευάσματος για 2 - 4 εβδομάδες.

Εσωτερική χρήση

Ροώδες εκχύλισμα 1:1 (g/ml):2 ml, δύο φορές την ημέρα.

Ξηρό εκχύλισμα 5 - 7 :1:300 mg, τρεις φορές την ημέρα.

Εξωτερική χρήση

Έλαιο υπερίκου: εμβρέχονται νωπές ανθοκεφαλίδες σε ελαιολάδο για μερικές εβδομάδες, διήθηση, δερματική επάλειψη.

ΤΕΣΤ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΜΠΟΡΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ

Η αποτελεσματικότητα εξαρτάται από τα mg της υπερίκινης που περιέχει κάθε κάψουλα ή δισκίο.

Η εξεταζόμενη αποτελεσματικότητα ανφέρεται στο μέσο όρο 3 δειγμάτων. Το περιθώριο λάθους είναι +/- 5%.

Testing St. John's Wort

In a spot check of retail St. John's wort supplements, the potency varied, according to an independent laboratory test commissioned by The Times. The potency depends on the milligrams of the compound hypericin in each capsule or tablet.

Brand Name	Claimed Potency mg./pill	Tested Potency mg./pill	% of Label Claim	Costs cents/pill
Enzymatic Therapy	0.90	0.71	78.9	22
Futurebiotics	1.05	0.53	50.5	25
Jarrow Formulas	0.90	0.69	76.7	17
Kira	0.90	0.79	87.8	30
Nature's Herbs	0.35	0.46	131.4	17
Nature's Resource	0.30	0.42	140.0	15
Pure Source	0.90	0.20	22.2	12
Safeway Select	0.90	0.81	90.0	20
Sundown Herbals	0.45	0.09	20.0	11
Trader Joe's	0.90	0.74	82.2	9

The tested potency represents the average of three samples. The margin of error is approximately +/- 5%. The testing, using a spectrophotometric method known officially as DAC-91, was done by Flora Research, an analytical firm in San Juan Capistrano.

ΕΠΙΣΗΜΗ ΑΝΑΓΡΑΦΗ

1. British Herbal Pharmacopoeia 1996
2. The Complete German Commission E Monographs 1998
3. British Pharmacopoeia 2001
4. European Pharmacopoeia 2002
5. 1^ο Συμπλήρωμα Ελληνικής Φαρμακοποιίας V

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**ΒΙΒΛΙΑ**

Stephanie Pedersen: Υπερικό, Βιβλιοθήκη Φυσικής Προστασίας, Η Καθημερινή- Dorling Kindersley Ltd, 2002

Ο. Τζάκου - Μ. Κουλάδη: Στοιχεία Φυτοθεραπευτικής και Ομοιοπαθητικής, Τμήμα Φαρμακευτικής ΕΚΠΑ, Τομέας Φαρμακογνωσίας, 2005

Β. Γαλάτης, Χ. Κατσαρός, Π. Αποστολάκος : Εισαγωγή στη Βοτανική, Εκδόσεις Σταμούλης, 1998

Katzung B.G.: Basic and Clinical Pharmacology, Lange, 9th Edition, 2004

Dewick P.M. Medicinal Natural Products- a biosynthetic approach, J.Wiley and sons, 1997

Trease & Evans : Pharmacognosy 15th Edition, Saunders 1996

ΑΡΘΡΑ

Stock S & Holz J: Pharmacokinetic test of (14 C)-labeled hypericin and pseudohypericin from *Hypericum perforatum* and serum kinetics of hypericin in man. *Planta Med* 1991; 57 Suppl 2: A61-62

Butterwreck Vet al., Isolation by MLCCC and NMR spectroscopy of hypericin, pseudohypericin and 13, 118-biapigenin from *Hypericum perforatum*. In: PM 62, abstracts of the 44th Ann Congress of GA, 119. 1996.

G. Piperopoulos, R. Lotz, A.Wixforth, T.Schmierer and K.P.Zeller J, *Chromator*.B695, 309-316. (1997).

Remington J.P., Wood H.C. et. *The Dispensary of the United States of America* 1918

Bombardelli and Morazzoni, 1995; Leung and Foster, 1996; Snow, 1996; Upton, 1997; Wichtl and Bisset, 1994

BHP, 1996; Braun et al., 1997; Wichtl and Bisset, 1994

Lange and Schippmann, 1997

TERENCE MONMANEY, *Times Medical Writer Remedy's U.S. Sales Zoom, but Quality Control Lags St. John's wort: Regulatory vacuum leaves doubt about potency, effects of herb used for depression.*

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

Herbalgram.org Expanded Commission E SJW

Wikipedia-the free encyclopedia

Dr. Duke's Phytochemical and Ethnobotanical Databases

©Kazuo Yamasaki



Hypericum sampsonii



Hypericum hirsutum

©Kazuo Yamasaki



Hypericum patulum



Hypericum coris

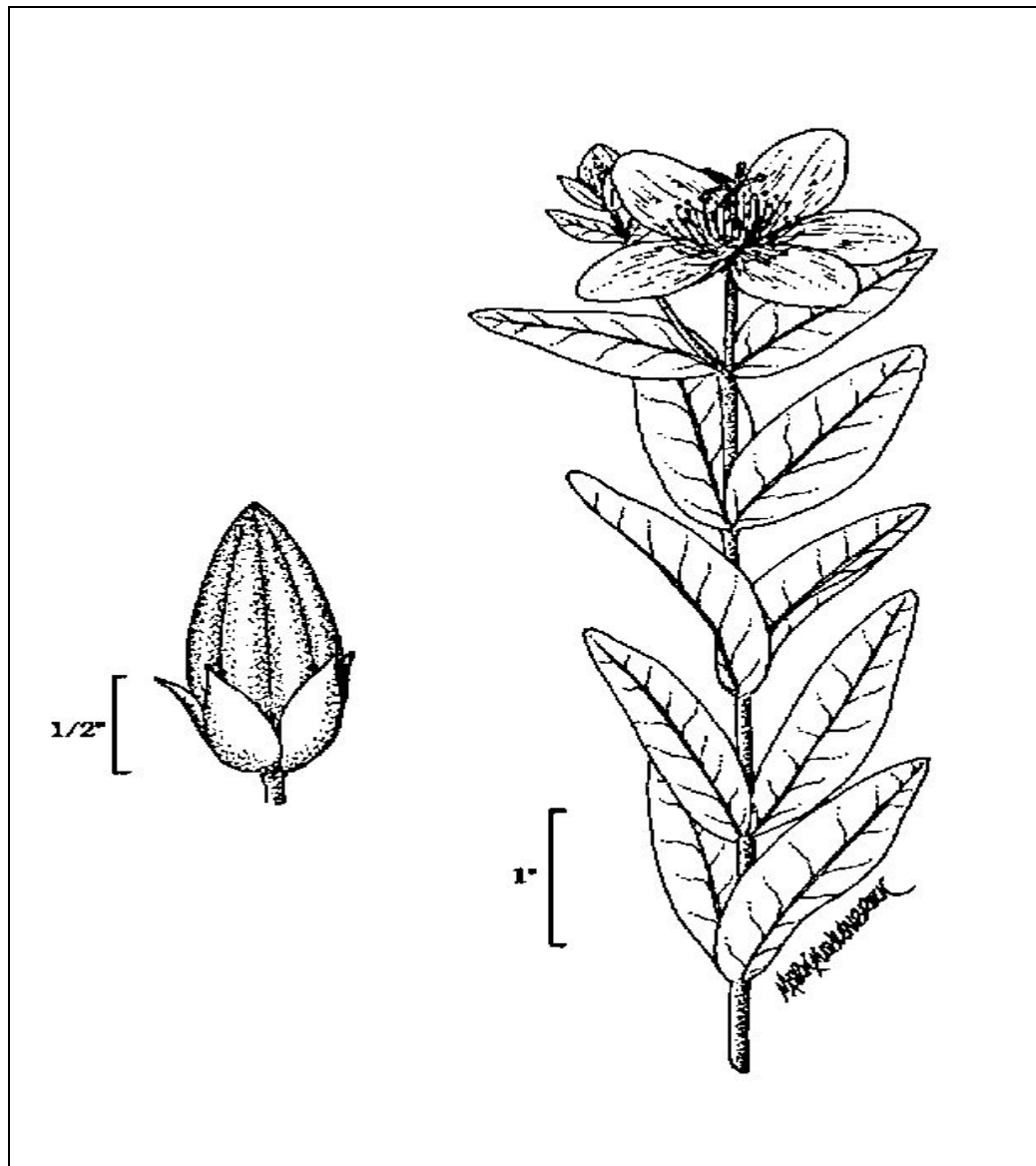


© Thomas G. Barnes

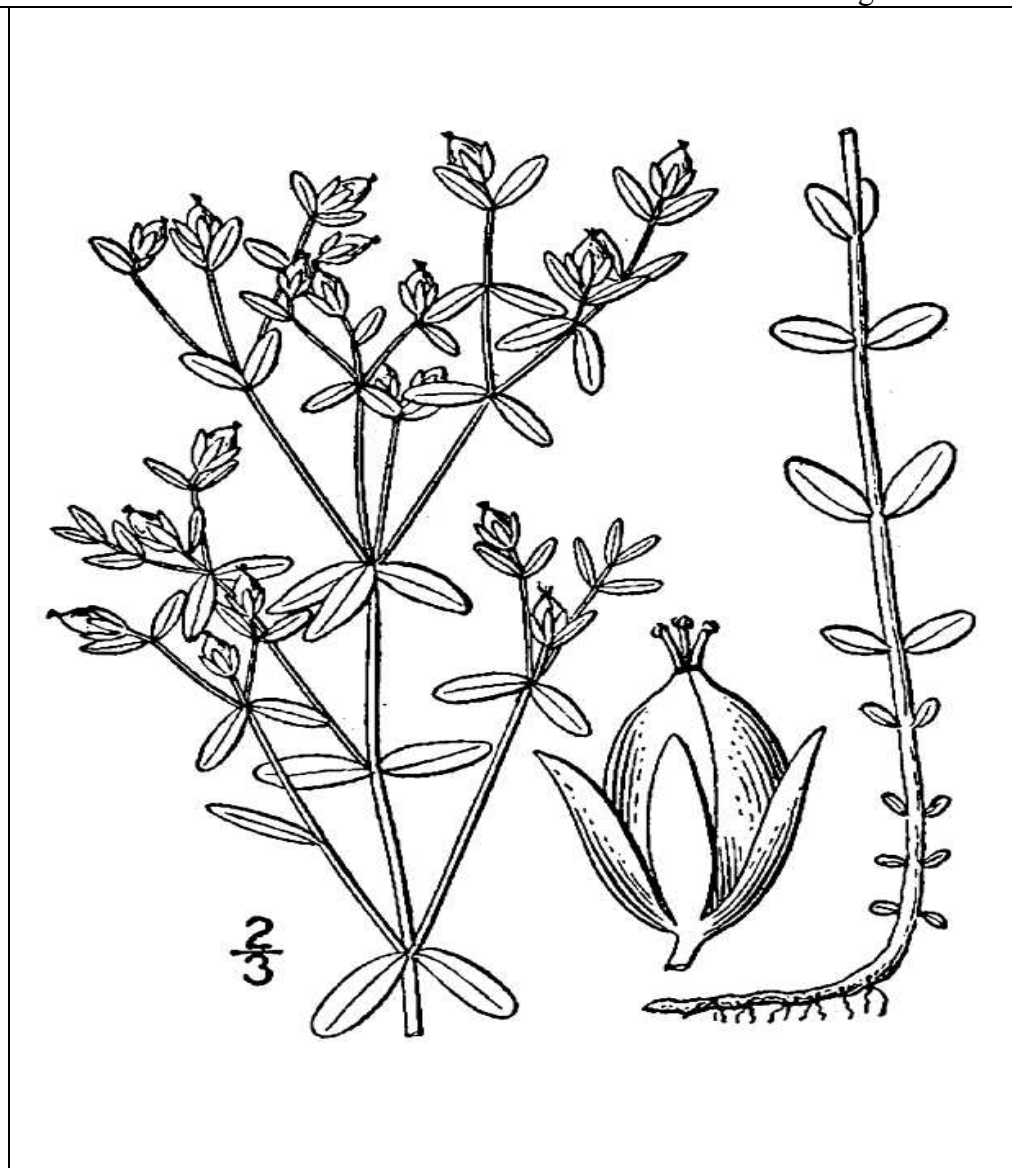
Hypericum hypericoides



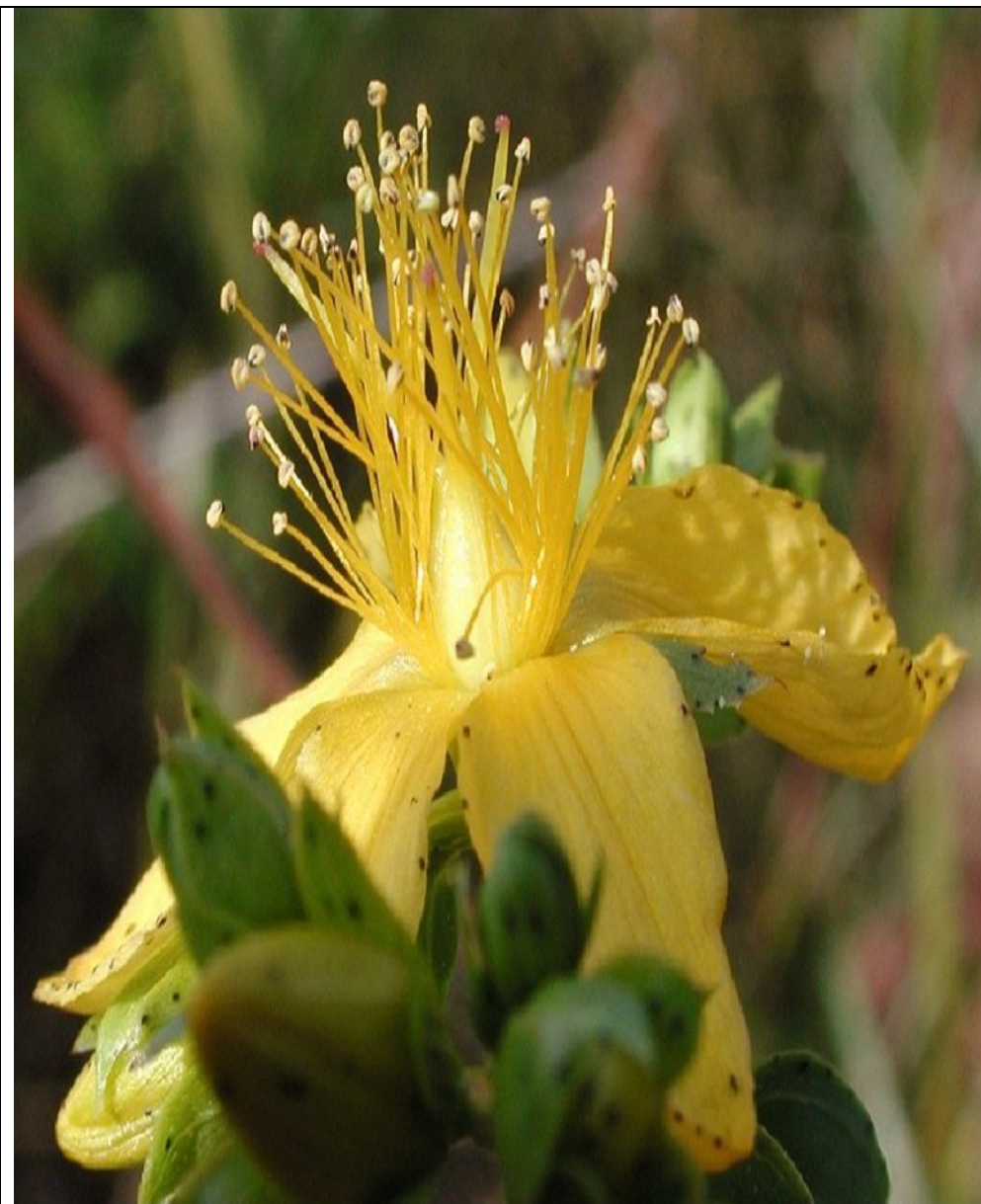
Hypericum anagalloides



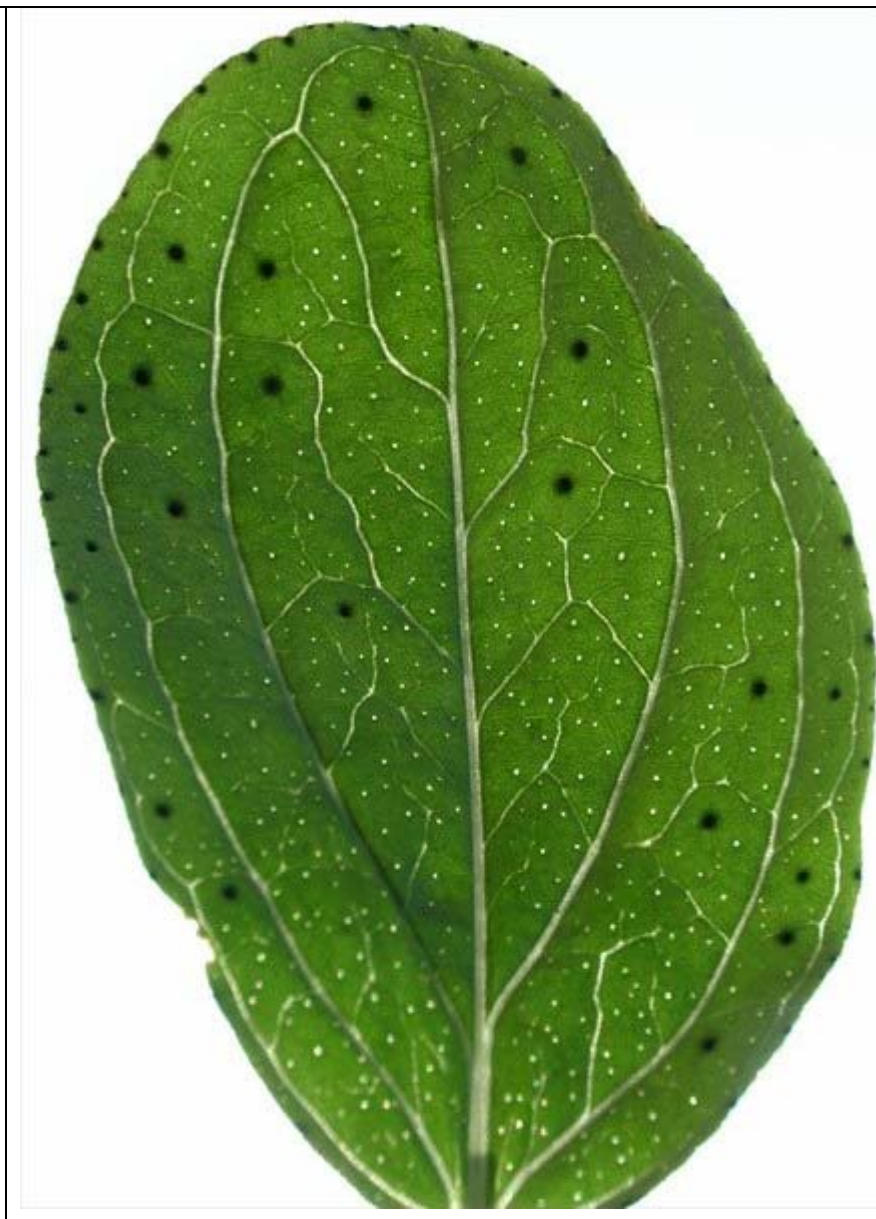
Hypericum ascyron



Hypericum balearicum



Hypericum perforatum άνθος



Hypericum perforatum οπίσθια όψη φύλλου



Hypericum spp.



Hypericum adrosaemum



Hypericum spp



Hypericum spp

Όνοματεπώνυμο: Σιαβέλη Σταματίνα

Ιδιότητα: Προπτυχιακή φοιτήτρια στο 5^ο έτος της Φαρμακευτικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Στοιχεία επικοινωνίας:

e-mail: msiaveli@yahoo.gr

αριθμός κινητού: 6976823654