

Hierba de San Juan Hipérico

60 cápsulas / Cód. E1816



Hierba de San Juan Hipérico es un complemento alimenticio a base de un extracto de máxima calidad y potencia de la hierba de San Juan o Hipérico (*Hypericum perforatum* L.) es una planta muy conocida y utilizada tradicionalmente. Cada cápsula **contiene 450 mg** de un **extracto concentrado (8:1)**.

DECLARACIONES SALUDABLES (Reglamento UE Nº 432/2012): La hierba de San Juan o Hipérico apoya el equilibrio emocional contribuyendo al normal estado de ánimo, relajación y bienestar general.

FORMATO/S: 60 cápsulas

FÓRMULA

Ingredientes: extracto de sumidades floridas de hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*), antiaglomerante (estearato de magnesio vegetal), cápsula vegetal (agente de recubrimiento: hidroxipropilmetilcelulosa; humectante: agua purificada).



Información nutricional:

Hierba de San Juan / Hipérico (*Hypericum perforatum*) (extracto 8:1)

1 cápsula

450 mg

Advertencias: evitar la exposición prolongada a la luz solar o a la luz UV, o emplear una protección solar adecuada. Consultar con el profesional antes de tomar este producto en caso de embarazo o lactancia; si está en tratamiento con medicación (ansiolíticos, anticonvulsivos, antihistamínicos, broncodilatadores, relajantes musculares u opiáceos). No utilizar este producto si está en tratamiento con medicación (anticancerosos, anticoagulantes, antidepresivos, inmunosupresores o anticonceptivos).

Dosis diaria recomendada: de 1 a 3 cápsulas al día.

Indicaciones y usos:

- Desequilibrios del estado de ánimo que cursan con pérdida de interés, cansancio y alteración del sueño, ansiedad y fatiga nerviosa.
- Antiinflamatorio (reumatismo, gota, etc.)
- Antiespasmódico en caso de ciertos trastornos gastrointestinales (diarreas, síndrome colon irritable)
- Varices, fragilidad capilar, hemorroides.
- Asma.
- Antioxidante

DETALLES:

La hierba de San Juan o hipérico (*Hypericum perforatum* L.) es una de las plantas medicinales que goza de mayor reputación. Tradicionalmente se ha utilizado para aliviar los desórdenes del sistema nervioso como son los estados depresivos leves o moderados, ansiedad, fatiga nerviosa o irritabilidad, como remedio en casos de contusiones y quemaduras, por su actividad antibacteriana y antivírica y sus efectos sobre el sistema digestivo como antiespasmódico mostrando beneficios en gastritis y espasmos intestinales y en hemorroides, varices y fragilidad capilar por su actividad vitamínica P.

El efecto antidepresivo se le ha atribuido principalmente a la hipericina, esto explicaría el hecho de que los extractos se estandaricen según su contenido en este activo. No obstante, otros activos de la planta como la hiperforina también contribuyen al principal efecto de la hierba de San Juan.

INGREDIENTES:

HIERBA DE SAN JUAN O HIPÉRICO: es una de las hierbas medicinales de más larga tradición y en los últimos años su interés es creciente a tenor de los numerosos estudios realizados para demostrar su eficacia en su uso más común; la depresión. Conocida desde la época griega y romana, su nombre deriva del griego hyperikon (sobre imágenes, por encima de una aparición) término relacionado con su tradición ya que se utilizaba para ahuyentar a los malos espíritus e incluso en la Edad Media, la planta se colgaba del tejado de las casas para prevenir los rayos y los incendios, ahora bien, para mantener esta propiedad se debía recolectar en la madrugada de San Juan (solsticio de verano). Al margen de estas "virtudes mágicas", el hipérico popularmente se ha utilizado como antiinflamatorio y cicatrizante en casos de contusiones y quemaduras, acciones ya descritas por Galeno y Paracelso y éste último también resaltó su uso como abortivo por su efecto uterotónico ⁽¹⁾.

En cuanto a la composición química de la planta se distinguen distintos grupos, aunque los componentes principales son las naftodiantronas, grupo al que pertenece la hipericina; flavonoides (derivados de la quercetina, luteolina, miricetina...), bioflavonoides, xantonas, derivados del florigluciról (hiperforina), aceite esencial, ácidos fenólicos (ácido cafeico, clorogénico...), fitosteroles y cumarinas ⁽²⁾. Los estudios revelan que no sólo las hipericinas están implicadas en los efectos antidepresivos, sino que la hiperforina y posiblemente los flavonoides pueden contribuir a la acción antidepresiva de la planta ⁽³⁾.

Actualmente existen muchos estudios que confirman la eficacia de la planta en el tratamiento de las depresiones leves y moderadas, siendo más eficaz que el placebo y de eficacia similar a los antidepresivos convencionales sin presentar los efectos secundarios asociados a este tipo de fármacos por lo que se presentan como una valiosa alternativa. Se han realizado meta-análisis, uno de ellos publicado en 1996, de 23 ensayos clínicos incluyendo 1.757 pacientes con depresión leve o moderada en el cual se concluyó que el extracto de hipérico tiene una eficacia superior al placebo e igual a otros antidepresivos, con una menor frecuencia de efectos adversos (19,8% frente a 52,8%) ⁽⁴⁾. Otro meta-análisis (2008) con resultados similares, incluyó 29 estudios realizados entre 1995 y 2006 y con 5.489 pacientes con depresión mayor. El hipérico fue comparado con placebo o con antidepresivos comunes como fluoxetina, sertralina, imipramina, citalopram, paroxetina y amitriptilina. Otro metanálisis más reciente confirma la eficacia del hipérico en la depresión leve o moderada ⁽⁶⁾. También se han realizado estudios en pacientes pediátricos obteniéndose resultados esperanzadores ⁽⁷⁻⁹⁾.

El mecanismo de acción por el cual ejerce este efecto antidepresivo implicaría a varios neurotransmisores y hormonas. Se sabe que la hipericina y otros compuestos inhiben la monoamino oxidasa (MAO), una enzima implicada en el metabolismo de ciertos neurotransmisores implicados en la depresión. Además, también ejerce una acción inhibitoria de la recaptación de serotonina, noradrenalina y dopamina ^(10,11).

Aunque actualmente su principal interés se centra en sus propiedades antidepresivas, el hipérico también posee una actividad antibacteriana y antivírica inhibiendo el crecimiento de *Escherichia coli*, *Proteus vulgaris* y distintas especies del género *Streptococcus*. Esto explicaría que se haya utilizado en ciertas infecciones urinarias. La hierba también se ha mostrado activa frente a ciertos virus (gripe virus A2, herpes simple tipo 2, virus de la polio II, entre otros) y frente a *Candida albicans* ^(12,13).

Se ha estudiado también su eficacia como agente antineoplásico. Se ha observado el efecto citotóxico sobre células tumorales tras una fotosensibilización. También la literatura indica su uso en ciertos trastornos digestivos (gastritis, úlceras gástricas y duodenales, síndrome de colon irritable), trastornos de los vasos sanguíneos (varices, fragilidad capilar, hemorroides) y en asma por su actividad antiespasmódica. Por último, destacar su actividad antioxidante vinculada a la salud cognitiva y a la memoria ⁽¹⁴⁾.

BIBLIOGRAFÍA:

- 1) Peiró, Pablo Saz, Juan José Gálvez Galve, and María Ortiz Lucas. "Monográfico de *Hypericum perforatum* L." Medicina naturista 4.2 (2010): 5-10.
- 2) Bruneton, Jean. Pharmacognosy, phytochemistry, medicinal plants. Lavoisier publishing, 1995.
- 3) Butterweck, Veronika. "Mechanism of action of St John's wort in depression." CNS drugs 17.8 (2003): 539-562.
- 4) Linde, Klaus, et al. "St John's wort for depression—an overview and meta-analysis of randomised clinical trials." Bmj 313.7052 (1996): 253-258.
- 5) Linde, Klaus, Michael M. Berner, and Levente Kriston. "St John's wort for major depression." Cochrane database of Systematic reviews 4 (2008).
- Kim, Hannah L., Jon Streltzer, and Deborah Goebert. "St. John's wort for depression: a meta-analysis of well-defined clinical trials." The Journal of nervous and mental disease 187.9 (1999): 532-538.
- 6) Ng, Qin Xiang, Nandini Venkatanarayanan, and Collin Yih Xian Ho. "Clinical use of *Hypericum perforatum* (St John's wort) in depression: a meta-analysis." Journal of affective disorders 210 (2017): 211-221.
- 7) Hübner, Wolf-Dietrich, and Tilman Kirste. "Experience with St John's Wort (*Hypericum perforatum*) in children under 12 years with symptoms of depression and psychovegetative disturbances." Phytotherapy Research 15.4 (2001): 367-370.
- 8) Findling, Robert L., et al. "An open-label pilot study of St. John's wort in juvenile depression." Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry 42.8 (2003): 908-914.
- 9) Weber, Wendy, et al. "*Hypericum perforatum* (St John's wort) for attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents: a randomized controlled trial." Jama 299.22 (2008): 2633-2641.
- 10) Butterweck, Veronika. "Mechanism of action of St John's wort in depression." CNS drugs 17.8 (2003): 539-562.
- 11) Schmidt, Mathias, and Veronika Butterweck. "The mechanisms of action of St. John's wort: an update." Wiener Medizinische Wochenschrift 165.11-12 (2015): 229-235.
- 12) Saddiqe, Zeb, Ismat Naeem, and Alya Maimoona. "A review of the antibacterial activity of *Hypericum perforatum* L." Journal of ethnopharmacology 131.3 (2010): 511-521.
- 13) Vollmer, John J., and Jon Rosenson. "Chemistry of St. John's Wort: hypericin and hyperforin." Journal of chemical education 81.10 (2004): 1450.
- 14) Filandrinos, Dean, Thomas R. Yentsch, and Katie L. Meyers. "St. John's Wort." Herbal Products. Humana Press, 2007. 71-95.