



HIERBA DE SAN JUAN



NOMBRE ESPECÍFICO	<i>Hipericum perforatum</i>
OTROS NOMBRES	<i>Altamisa, hipérico, corazóncillo.</i>
CARACTERÍSTICAS DESTACABLES	<p>Familia botánica: <i>Guttiferae</i>.</p> <p>Especie herbácea perenne de unos 30-60 cm de altura. Presenta un rizoma que se estrecha el final y una raíz ramificada. Sus tallos son verde amarillentos a rojizos y cilíndricos.</p> <p>Hojas: opuestas, sésiles y ovales. Presentan en el limbo numerosas glándulas secretoras, y en el envés un nervio medio prominente.</p> <p>Inflorescencias: cimas terminales. Las flores presentan 5 pétalos amarillos y presentan glándulas secretoras en los bordes. Las flores al exprimirse liberan un jugo rojo con sabor amargo e irritante y sin olor.</p> <p>Frutos: forman cápsulas ovoideas de tres cámaras que pueden ser ovales o triangulares. Las semillas son cilíndricas y con la superficie recubierta de pequeñas verrugas y con un color marrón oscuro.</p> <p>Hábitat: crece en altitudes que van de los 200 m hasta los 500 m en zonas parcialmente soleadas y con escasas precipitaciones.</p>
PARTES USADAS	Sumidad florida.
PROPIEDADES	<ol style="list-style-type: none">1. Medicinales.<ul style="list-style-type: none">▪ Antidepresiva: combate los efectos de depresiones leves y



	<p>moderadas incentivando el sueño profundo (aumenta la secreción de melatonina) y sin afectar a las capacidades cognitivas.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Hipnótico: produce una depresión del sistema nervioso central.▪ Vulnerario: sana contusiones, heridas y quemaduras gracias a su acción que modera la reacción inflamatoria, produce un efecto de anestesia local, es antiséptico y estimula la epitelización.▪ Balsámico y antiespasmódico.▪ Digestivo, colagogo y colerético.
--	--

REQUISITOS AMBIENTALES

ALTITUD	Desde el nivel del mar hasta los 2000 m de altitud.
SUELO	Suelos básicos ricos en calcio y con un buen drenaje. No se da en terrenos arcillosos ya que no tolera el encharcamiento.
CLIMA	Se distribuye por zonas templadas.
VIENTO	No afecta.
PLUVIOMETRÍA	Zonas de secano frescal con precipitaciones comprendidas entre los 500mm y los 700 mm/ año.

TÉCNICAS DE CULTIVO Y MANTENIMIENTO

PREPARACIÓN PREVIA	Subsolado y arado. También se recomienda un aporte de materia orgánica previo a la plantación.
PLANTACIÓN	La iniciación del cultivo puede partir tanto de semillas como de rizomas.
LABOREO	Poda y eliminación de malezas.
FERTILIZACIÓN	Los aportes siguientes pueden ser considerados cuando se trate de un cultivo convencional: 60 a 80 unidades de nitrógeno por hectárea, a repartir al principio de primavera y durante el período vegetativo; 40 a 60 unidades de ácido fosfórico por hectárea.
RIEGO	Moderado en primavera y un poco más intenso en verano. No soporta el encharcamiento.
CONTROL DE PLAGAS Y ENFERMEDADES	Se ve afectado por hongos como <i>Verticillium albo-atrum</i> , <i>Septoria hyperici</i> , <i>Gloeosporium sp.</i> , o <i>Erysiphe sp.</i> . Solamente se consigue proteger de estos hongos mediante la rotación espaciada y el tratamiento de la semilla.
RECOLECCIÓN	Se recolecta cuando está en plena floración, generalmente a finales de junio.