

## Το βότανο του Αγίου Ιωάννη έχει



Το

*Hypericum perforatum* είναι το γνωστό σε όλους μας βότανο του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου, το οποίο μπορεί να έχει και ποικίλες άλλες ονομασίες όπως βάλσαμο, βαλσαμόχορτο, σπαθόχορτο, περίκη, λειχηνόχορτο και υπερικό. Αποτελεί ένα βότανο ιδιαίτερα διαδεδομένο στη χώρα μας και απαντάται ευρέως στα νησιά μας και στη Μακεδονία.

Το όνομα του φαίνεται να προήλθε από τις σταυροφορίες όπου οι ιππότες του Αγίου Ιωάννη το χρησιμοποιούσαν για να γιατρεύσουν τα τραύματά τους.

Οι ευεργετικές δράσεις του στην υγεία οφείλονται στα συστατικά του, τα οποία περιλαμβάνουν ναφθοδιανθρόνες, φλορογλυκενόλες, διάφορα φλαβονοειδή και φλαβόνες, προανθοκυανιδίνες και φαινολικά οξέα. Ένα από τα περισσότερο μελετημένα οφέλη του είναι η δράση που μπορεί να ασκεί στο νευρικό σύστημα.

Μετα-αναλύσεις μελετών έχουν δείξει ότι το βότανο του Αγίου Ιωάννη είναι πιο αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης σε σχέση με εικονικό σκεύασμα. Το βότανο είναι αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση ελαφριάς έως

μέτριας μορφής της νόσου, ενώ παράλληλα δεν έχει τις σημαντικές παρενέργειες των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων.

Η δράση του βοτάνου έγκειται στο ότι αναστέλλει το μεταβολισμό των νευροδιαβιβαστών όπως της νορεπινεφρίνης, της ντοπαμίνης και της σερετονίνης με αποτέλεσμα να αυξάνει τα επίπεδά τους στον εγκέφαλο. Αυτό οδηγεί στο να αυξάνονται τα κύματα των διεργάσεων που προέρχονται από τον εγκέφαλο. Επίσης, φαίνεται να επιδρά στην ευαισθησία των υποδοχέων στους νευροδιαβιβαστές και στην επαναπρόσληψη αυτών.

Σύμφωνα με τα δεδομένα της επιστημονικής κοινότητας το βότανο του Αγίου Ιωάννη και εκχυλίσματα αυτού, σε δόσεις έως και 1000 mg την ημέρα, θα μπορούσαν να ανακουφίσουν άτομα με συμπτώματα ελαφριάς κατάθλιψης. Το βότανο μπορεί να βρεθεί στην αγορά σε ταμπλέτες, κάψουλες και τσάι.

Η γνώμη ενός γιατρού ή διαιτολόγου είναι απαραίτητη πριν τη χρήση του, καθώς τα βότανα συχνά αλληλεπιδρούν με φάρμακα ή θρεπτικά συστατικά και μπορούν να προκαλέσουν ανεπιθύμητες ενέργειες.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr) -