



# Hypericum perforatum

Cápsulas de sumidad florida de Hypericum Perforatum de 1000 mg [1 g] (Hierba de San Juan)

## Cápsulas

100 % natural

Sin gluten

Sin alergenicos

SKU:



Cualidades Terapéuticas: **Antidepresivo natural** | **Ansiolítico suave** | **Estabilizador del estado de ánimo**

## Ingredientes

- Polvo de sumidades floridas de Hypericum perforatum (Hierba de San Juan) – 1000 mg por cápsula
- Cápsula de gelatina blanda (excipiente) de grado alimenticio



## Descripción

Las cápsulas de Hypericum perforatum contienen exclusivamente polvo puro de las partes aéreas floridas de la Hierba de San Juan, procedentes de agricultura ecológica certificada. Cada cápsula aporta 1 gramo (1000 mg) de la planta seca pulverizada. Se trata de un fitoterápico de alta pureza, sin aditivos sintéticos, formulado según estándares internacionales de calidad, lo que garantiza una dosificación consistente de sus compuestos activos en cada cápsula.



## Utilidad

Este producto está indicado para aliviar los síntomas de la depresión leve a moderada. Puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, reduciendo la tristeza, el desánimo y la apatía propios de estos cuadros.



## Instrucciones de uso

La EMA (Agencia Europea de Medicamentos) establece posologías de referencia de acuerdo a la forma farmacéutica del Hypericum.



En esta presentación de cápsulas de polvo de Hypericum perforatum (1000 mg cada una), se recomienda en adultos una dosis de 1 cápsula, 2 a 3 veces al día, repartidas en las comidas (total diario de 2 a 3 gramos de planta).

Los efectos antidepresivos del hipérico no son inmediatos: suelen manifestarse de forma gradual tras 2 a 4 semanas de uso continuo. Por ello, se recomienda un tratamiento mínimo de 4 a 6 semanas antes de evaluar plenamente la respuesta terapéutica, pudiendo prolongarse hasta 8-12 semanas según la recomendación médica y la evolución de los síntomas.



## Componentes naturales

Cada cápsula contiene 1 gramo (1000 mg) de polvo de sumidad florida de *Hypericum perforatum*.

| Compuestos                                                   | [mg] |
|--------------------------------------------------------------|------|
| Polvo de <i>Hypericum perforatum</i><br>(Hierba de San Juan) | 1000 |



## Componentes de la cápsula

La cápsula que contiene el polvo de **Valeriana radix** está compuesta por los siguientes elementos:

| Compuestos      | %       |
|-----------------|---------|
| Gelatina blanda | 80 - 85 |
| Agua purificada | 12 - 16 |
| Polisacáridos   | 4 - 6   |

Colores y sabores naturales



## Precauciones

- Mantener fuera del alcance de los niños.
- Utilizar en embarazo y lactancia exclusivamente bajo supervisión médica.
- Consultar a su médico antes de consumir si está bajo tratamiento con otros medicamentos o tiene condiciones médicas específicas.
- En caso de observar efectos adversos, suspender el uso y consultar a un profesional sanitario.
- No combinar con otros antidepresivos naturales o de síntesis.
- No utilizar en depresión grave y trastorno bipolar.



## Sobre *Hypericum perforatum* (Hierba de San Juan)

*Hypericum perforatum* (hipérico o Hierba de San Juan) es una planta medicinal perenne de flores amarillas que se ha utilizado desde la antigüedad para tratar afecciones nerviosas y emocionales. Su nombre popular proviene de que suele florecer en la época de San Juan (finales de junio). Tradicionalmente, distintas culturas han empleado esta planta para aliviar la "melancolía" y los trastornos del ánimo;

Los efectos antidepresivos del hipérico se atribuyen a múltiples compuestos activos presentes en la planta, principalmente a las naftodiantronas (ej. hipericina y pseudohipericina) y a los floroglucinoles (ej. hiperforina), además de flavonoides. En conjunto, estos compuestos actúan modulando neurotransmisores cerebrales involucrados en el estado de ánimo. Estudios de laboratorio han demostrado que los extractos de *Hypericum* inhiben la recaptación de serotonina, noradrenalina y dopamina en las neuronas, un mecanismo de acción similar al de varios antidepresivos convencionales (como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, ISRS).

*Hypericum perforatum* ha sido extensamente evaluado en ensayos clínicos y metaanálisis por su efecto antidepresivo. Revisiones científicas han verificado que los extractos de hipérico fueron más efectivos que un placebo y tan efectivos como los antidepresivos estándar (por ejemplo, los ISRS como la sertralina) en pacientes con depresión leve a moderada, presentando además menos efectos secundarios que estos.



## Referencias científicas

- A EMA – Monografía comunitaria de *Hypericum perforatum* L., herba (Hierba de San Juan). EMA/HMPC, 2022. Uso bien establecido en depresión leve a moderada, propiedades farmacológicas y seguridad.
- ESCOP – Monographs (2ª Ed.) – *Hyperici herba* (St. John's Wort). ESCOP, 2018. Síntesis de estudios sobre eficacia, dosis y seguridad del hipérico; indica uso en episodios depresivos leves a moderados y fatiga mental.
- Ng et al. (2017) – Clinical use of *Hypericum perforatum* in depression: A meta-analysis. *J. Affective Disorders* 210: 211-221. Meta-análisis de 27 ensayos clínicos en ~3800 pacientes: el hipérico mostró eficacia equiparable a ISRS (ej. sertralina) en depresión leve-moderada, con menos abandonos por efectos adversos [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ncbi.nlm.nih.gov).