



# Salud: cuidados y remedios naturales

Saber de:

**Demetrio Delgado**

San Martín  
Segovia

Recogido por:  
Beatriz González Yuste  
(ISMUR)

Julio de 2014

# Aceite de hipérico

FICHA DE CONOCIMIENTOS  
Y SABERES



## INGREDIENTES

- ✓ Flores abiertas y frescas de hierba de San Juan.
- ✓ Aceite de almendras dulce o aceite de oliva virgen.

## MATERIALES

- ✓ Tijeras.
- ✓ Mortero.
- ✓ Bote/tarro para la maceración.
- ✓ Filtro.
- ✓ Bote/tarro para almacenarlo.

## DESCRIPCIÓN

El aceite de hipérico se elabora con las flores frescas de la hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*).

Esta planta promueve la curación de heridas, alivia el dolor, estimula la secreción de jugos gástricos y parece evitar la reproducción de virus.

Se aplican compresas tibias con este aceite en los dolores de espalda u otros dolores musculares. El aceite también se aplica en las quemaduras de sol u otras quemaduras leves.

Es eficaz en todos los herpes, sobre todo los labiales, y en las heridas.

Se utiliza en la incontinencia urinaria nocturna de los niños, masajeando con aceite la zona del estómago y los muslos.

## PREPARACIÓN

1. Cogemos las flores abiertas y frescas y las vamos haciendo trocitos en un plato (las flores y las partes superiores de la planta).
2. Cuando estén troceadas las machacamos ligeramente con el mortero para que suelten toda su sustancia con mayor facilidad y rapidez.
3. Introducimos las flores machacadas en botes (llenando el bote de flor aproximadamente  $\frac{3}{4}$  partes).
4. Añadimos al bote aceite dulce de almendras o aceite de oliva virgen.
5. Cerramos el bote, ponemos la fecha de su cierre y lo dejamos macerar al menos veinte días en una ventana, tanto al sol como a la luna. La fecha de su cierre facilita la cuenta de los veinte días.
6. Después de los veinte días, observaremos como el aceite a tornado a rojo. Será el momento de que lo colemos/filtremos para dejar sólo el aceite resultante y poder almacenarlo.

## CURIOSIDADES

Su nombre se debe a que su etapa de floración solía iniciarse el 24 de junio, el día que se celebra en el santoral San Juan Bautista.

La hierba de San Juan tiene un gran historial de uso como hierba medicinal.

En la Grecia antigua se creía que las propiedades de la hierba de San Juan eran mágicas y se utilizaba para expulsar a los demonios; se creía que podía atraer el amor y garantizar la felicidad y la salud.



# FOTOGRAFÍAS



1. Hierba de San Juan en flor.



2. Picamos la hierba (principalmente la flor).



3. Machacamos la hierba picada con un mortero.



4. Metemos la hierba en un tarro.



5. Añadimos aceite de oliva o de almendras al tarro.



6. Cerramos el tarro y lo dejamos macerar (20 días), después estará listo para filtrar.

