

*Desde Cangas de Onís (Asturias): Hacia el Sur de Cangas remontando el cauce del río Sella hacia su nacimiento por la carretera N-625, se pasa por bellos parajes como el Desfiladero de los Beyos, entre las paredes calizas de las estribaciones de los Picos de Europa. Uno de los puntos más interesantes para detenerse es el Mirador de Oseja de Sajambre, a 50 km de Cangas, con un amplio parking y un mirador al que se accede bajando una pequeña escalera. Allí crece *Hypericum perforatum*, el hipérico o hierba de San Juan, (Fam. Hypericaceae). Es una hierba perenne, glabra, con dos finas líneas longitudinales en los tallos principales. Las flores tienen 5 sépalos, 5 pétalos amarillos asimétricos con borde crenado, numerosos estambres agrupados en fascículos y carpelos con 3 o 4 estilos. Toda la planta tiene numerosas glándulas translúcidas que contienen aceites esenciales y otras más oscuras con principios activos como hipericina e hiperforina. Es una planta medicinal cuyo uso más reconocido es el tratamiento de la depresión leve a moderada y la ansiedad. Sin embargo, también puede tener efectos secundarios y reducir la eficacia de otros medicamentos, como antirretrovirales, anticoagulantes, anticonceptivos orales, anticonvulsivos etc, al interactuar con ellos, por lo que se debe preguntar al médico o farmacéutico si se están tomando otros medicamentos.*



*Aula2punto.net*

*www.aulados.net*

*World Wide Web*



*P. Cubas & R. Oyarzun*

