

# Polmonaria (*Pulmonaria officinalis*)

## Caratteristiche



In un angolo tranquillo del bosco, là dove la luce filtra tra le chiome degli alberi e il terreno rimane umido e fresco, cresce una pianta discreta ma affascinante: la **polmonaria**. Il suo nome evoca antichi rimedi e credenze popolari, e non a caso: le sue foglie, macchiate di bianco come piccoli alveoli, ricordano i polmoni umani, richiamando l'antica **dottrina delle segnature**, secondo la quale l'aspetto delle piante suggerisce il loro uso terapeutico.

È una delle prime a fiorire in primavera, annunciando la rinascita della natura con i suoi fiori variopinti, che mutano colore col passare dei giorni: dal rosa al viola, un fenomeno che pare quasi magico. Passeggiando tra le felci e il muschio, può capitare di scorgere questi piccoli pennellate di colore, e con un po' di attenzione si riconoscono subito le sue foglie vellutate, ovali e picchiettate

| Voce                 | Dettaglio   |
|----------------------|---|
| Nome comune          | Polmonaria  |
| Nome scientifico     | <i>Pulmonaria officinalis</i>                                       |
| Famiglia             | Boraginaceae  |
| Parte utilizzata     | Parte aerea fiorita, foglie   |
| Periodo di raccolta  | Primavera (marzo-aprile)  |
| Principi attivi      | Mucillagini, saponine, flavonoidi, tannini, allantoina              |
| Proprietà principali | Emolliente, espettorante, antinfiammatoria, astringente             |
| Uso interno          | Tisana per tosse, bronchite, infiammazioni faringee                 |
| Uso esterno          | Impacchi lenitivi per pelle irritata o screpolata                   |
| Controindicazioni    | Evitare l'uso prolungato; sconsigliata in gravidanza e allattamento |



## Descrizione delle foglie

Le foglie della polmonaria sono **ovato-lanceolate**, spesso **macchiettate di bianco o argento**, con una superficie **vellutata e pelosa**. Le foglie basali crescono a rosetta e sono più grandi, mentre quelle cauline (sul fusto) sono più piccole e allungate. Il margine è intero o appena dentellato, e la consistenza è morbida al tatto, come velluto, grazie alla fitta peluria. Il colore è verde opaco, con chiazze più chiare sparse irregolarmente.



## Descrizione dei fiori



I fiori della polmonaria sbocciano in primavera, spesso tra marzo e aprile. Riuniti in infiorescenze terminali, i piccoli fiori a forma di campanella o imbuto hanno la particolarità di cambiare colore: inizialmente rosa, virano al blu-viola con la maturazione. Questo cambiamento è dovuto al pH dei pigmenti antocianici nel fiore e segnala agli insetti impollinatori quali fiori sono già stati visitati.

Ogni fiore ha cinque petali fusi e una corolla tubulare che si apre in cinque lobi arrotondati. Il calice, coperto di peli, è anch'esso fuso e dentato.



## Altre specie di Polmonaria



### **Pulmonaria officinalis**

Sicura – usata in erboristeria

È la specie più utilizzata per:

- Tosse
- Bronchite
- Irritazioni della gola
- Infiammazioni intestinali legger

Contiene mucillagini, saponine, flavonoidi, tannini, allantoina.



### **Pulmonaria saccharata**

Sicura : ma poco usata a scopo  
medicinale

- Utilizzata come **pianta ornamentale**
- Simile alla officinalis, ma **non ha un uso tradizionale consolidato** in fitoterapia

**Non tossica**



### **Pulmonaria angustifolia**

Sicura – uso limitato

Foglie senza macchie, fiori blu  
Poco usata in erboristeria, ma **non è tossica**

Può contenere mucillagini come le altre, ma non è documentata come pianta medicinale comune



### **Pulmonaria hirta**

Sicura – usata localmente

Utilizzata in alcune zone d'Italia (soprattutto in medicina popolare)  
Proprietà simili: espettorante, lenitiv  
Foglie pelose, fiori variabili di colore



### **Pulmonaria australis**

#### **Sicura – uso molto raro**

Più rara, cresce in ambienti montan  
Nessuna documentazione di tossicità

**Non impiegata in erboristeria moderna,**  
ma usata localmente in passato

### **Considerazioni importanti**

Nessuna delle specie menzionate è **velenosa o pericolosa per uso esterno o interno occasionale**, ma solo la **Pulmonaria officinalis** è ampiamente documentata e **inserita nei testi erboristici ufficiali**.

- In caso di dubbi o se si raccolgono esemplari spontanei, è sempre ben **identificare con certezza la specie** (es. tramite una guida botanica o un esperto) per **evitare confusioni con altre piante non correlate**.

## **Proprietà terapeutiche**

Tradizionalmente usata come pianta **emolliente, espettorante e antinfiammatoria**, la polmonaria è impiegata soprattutto per sostenere la salute delle **vie respiratorie**.

Le sue mucillagini, saponine e polifenoli svolgono un'azione calmante sulle mucose irritate della gola, contribuendo ad alleviare **tosse secca, bronchite e faringite**. È inoltre **lenitiva** per il tratto gastrointestinale e può essere utile in caso di **gastriti leggere o disturbi digestivi**.

## **Preparazioni e utilizzi della Polmonaria**

### **Tisana per la tosse e le bronchiti**

#### **Ingredienti:**

- 1 cucchiaino di foglie e fiori secchi di polmonaria
- 1 tazza d'acqua

Portare a ebollizione l'acqua, versarla sulla polmonaria e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e bere calda, fino a 2-3 volte al giorno, lontano dai pasti





### Impacco calmante per pelle arrossata

#### Ingredienti:

- 1 manciata di foglie fresche
- 100 ml d'acqua

#### Preparazione:

Far bollire le foglie per 10 minuti.  
Schiacciare e avvolgere in una garza.  
Applicare l'impacco tiepido sulla parte interessata per 10-15 minuti.

### Decotto emolliente per la gola

#### Ingredienti:

- 2 cucchiaini di foglie fresche o secche
- 250 ml d'acqua

#### Preparazione:

Far bollire le foglie per 5 minuti, spegnere e lasciare riposare per altri 10. Filtrare e sorseggiare durante la giornata, utile anche per gargarismi

### Oleolito di Polmonaria

#### Ingredienti:

- Foglie e fiori freschi (ben asciutti)
- Olio di mandorle dolci o extravergine di oliva

#### Preparazione:

Mettere la pianta in un barattolo, coprire con l'olio, chiudere e lasciare in infusione al sole (o in luogo caldo) per 3 settimane. Filtrare e conservare al buio. Ottimo per **massaggi sul torace** in caso di raffreddore o **per lenire la pelle secca**.

## Curiosità sulla Polmonaria

### Fiori che cambiano colore

La polmonaria è una delle poche piante spontanee i cui fiori **cambiano colore naturalmente**: iniziano rosa e diventano blu-viola man mano che maturano. Questo cambiamento è dovuto a una variazione del **pH** dei pigmenti antocianici nel fiore: quando il fiore è giovane, il pH è più acido e il colore è rosato; quando invecchia, diventa più basico e vira al blu.

- Questo aiuta gli insetti impollinatori a **riconoscere i fiori ancora fertili!**