

# Primula vulgaris

## Il primo sorriso della primavera

### caratteristiche

La *Primula vulgaris*, conosciuta anche come “occhio di civetta” o semplicemente “primavera”, è tra i primi fiori a sbocciare alla fine dell'inverno, diventando simbolo di rinascita, speranza e delicatezza. È una pianta erbacea perenne che cresce spontaneamente in prati, boschi e margini ombrosi, fino ai 2000 metri di altitudine. Ama gli ambienti freschi e umidi, con terreni ben drenati, e si adatta sia a substrati calcarei che silicei, dimostrando una notevole capacità di resilienza.

- La primula non ha un vero fusto aereo: le foglie e i fiori emergono direttamente dal rizoma, una struttura sotterranea breve e obliqua.
- Le foglie, disposte in rosetta basale, sono allungate, rugose e di un verde vivo, con margini leggermente ondulati.
- I fiori, singoli e solitari, si ergono su peduncoli che spuntano dalla rosetta fogliare.
- L'altezza della pianta varia tra gli 8 e i 15 cm.



Voce	Dettaglio
Nome comune	Primula
Nome scientifico	<i>Primula vulgaris</i>
Famiglia	Primulaceae
Parte utilizzata	Fiori, radici
Periodo di raccolta	Primavera (fiori); autunno (radici)
Principi attivi	Saponine, flavonoidi, olio essenziale
Proprietà principali	Espettorante, sedativa, calmante
Uso interno	Infuso per tosse, bronchite, mal di testa da tensione
Uso esterno	Cataplasmi lenitivi per contusioni e dolori articolari
Controindicazioni	Non usare in gravidanza. Possibili reazioni cutanee nei soggetti sensibili alle saponine.

## Descrizione delle foglie



Se c'è un dettaglio che racconta la forza e la delicatezza della Primula, sono proprio le sue foglie. Fin dai primi giorni di primavera, quando il gelo si ritira e il sole inizia a scaldare il terreno, emergono morbide e fresche, formando una rosetta compatta e ordinata che protegge il cuore della pianta.

- Le foglie sono obovate, cioè più larghe verso l'apice, allungate e arrotondate in punta, con margine dentellato o crenulato.
- Sono disposte in rosetta basale, direttamente dal rizoma, e crescono come un ventaglio morbido e compatto.
- Il colore varia con la luce: verde chiaro e liscio sulla pagina superiore, grigio-verde e vellutato sotto, grazie a una sottile peluria che protegge dal freddo e trattiene l'umidità.
- Il bordo è leggermente ripiegato verso il basso, una raffinata strategia naturale per difendersi dalle ultime gelate.
- Al tatto, sopra è morbida e cerosa, sotto soffice come seta.
- Le venature, ben evidenti, disegnano una trama fitta e reticolata che dona alle foglie un aspetto vissuto, quasi scolpito. Durante la stagione, le foglie crescono e si trasformano: partono da una lunghezza di 5–9 cm e una larghezza di 1–2 cm, ma si allungano gradualmente, quasi raddoppiando le dimensioni. Quando la fioritura termina e l'estate si avvicina, la pianta si ritira nel terreno, ma le sue foglie continuano a raccontare, fino all'ultimo, la promessa della primavera.



## Primula vulgaris – descrizione dei fiori

I fiori della Primula vulgaris sono i primi a sfidare il gelo, sbocciando anche sotto la neve. Solitari, delicati e resistenti, sono un simbolo di coraggio, rinascita e speranza.

? Ogni fiore è portato da un lungo peduncolo che emerge dalla rosetta di foglie, senza fusto aereo.

? La corolla ha forma imbutoforme, con cinque petali arrotondati, generalmente di colore giallo pallido con una sfumatura più intensa al centro, quasi dorata.

? A seconda della specie, il colore può variare dal bianco al giallo carico.

? Il calice è tubolare e persistente, protettivo come un involucro naturale.

? I fiori sono ermafroditi, dotati di stami inclusi nel tubo della corolla, e possono autoimpollinarsi, sebbene siano spesso visitati da api e farfalle.

La fioritura avviene tra febbraio e aprile, spesso quando la natura dorme ancora, e con la sua comparsa, la primula illumina i sottoboschi e le radure con il suo tenue sorriso giallo.

Indice



## Proprietà terapeutiche

La *Primula vulgaris*, oltre a essere uno dei primi fiori della primavera, è anche una pianta officinale dalle molteplici virtù benefiche. I suoi fiori e le sue radici contengono principi attivi utilizzati da secoli in erboristeria, in particolare per il sistema nervoso e muscolare. Principi attivi La primula contiene tra le altre sostanze la primulina, un'antocianina inodore e insapore, che esercita un'azione:

- **C**almante sul sistema nervoso
- **S**edativa lieve, utile contro insonnia, mal di testa e agitazione
- **A**ntispasmodica, in caso di crampi e tensioni muscolari
- **A**ntireumatica, per dolori articolari e infiammazioni



Essendo una pianta rustica e resistente al freddo, cresce anche fino a 2000 metri s.l.m., mantenendo intatte le sue proprietà anche in ambienti montani. Benefici e impieghi principali

- **I**nfuso di fiori di primula È noto per la sua azione sedativa e rilassante, particolarmente indicato:
- **P**er mal di testa di origine nervosa
- **P**er stati di agitazione, anche nei bambini irrequieti
- **P**er favorire il sonno e la calma interiore in periodi di stress
- **U**so antireumatico Le proprietà antinfiammatorie e antispasmodiche rendono la primula adatta come coadiuvante naturale nel trattamento di dolori reumatici e rigidità muscolare.

Indice.

### □ Preparazioni e utilizzi della Primula

- **S**edativa e calmante Contro insonnia, agitazione, ansia e mal di testa nervosi. Utile anche per calmare bambini irrequieti.
- **E**spettorante Agisce su tosse, raffreddore e bronchite, favorendo l'espulsione del muco.
- **A**ntinfiammatoria e antispasmodica Efficace per dolori reumatici, crampi muscolari e tensioni nervose.
- **D**iuretica e vitaminizzante Grazie al contenuto di vitamina C, flavonoidi e saponine, stimola la
- **d**iuresi e rinforza l'organismo.
- ? **C**ardiotonica Il vino di primula è tradizionalmente usato per disturbi cardiaci lievi e nervosismo.





☐ **Infuso** : 2–4 foglie o 6–7 fiori in una tazza d’acqua bollente. Infondere 5–10 minuti, bere 2–3 volte al giorno.

☐ **Calma** ansia, insonnia, tosse, agitazione nei bambini.

☐ **Decotto** Radici o fiori bolliti in acqua, per uso interno (reumatismi)

☐ **esterno**: (impacchi su infiammazioni cutanee).

☐ **Tintura madre** 50–60 gocce, 2 volte al giorno, in poca acqua. Indicata per vie respiratorie, ansia e insonnia.

☐ **Vino di primula** Lasciare fiori freschi in vino bianco al sole per 15 giorni. 3 cucchiaini al giorno per disturbi cardiaci e nervosismo

### Uso esterno

☐ **Olio di primula** Macerare fiori freschi in olio vegetale (in vetro scuro) per 15 giorni al sole

☐ **Massaggiare** la pelle con movimenti circolari per idratare, calmare e rigenerare.

☐ **Pomata**

☐ **50** ml di olio di primula

☐ **10** g di burro di karité o cera d’api

☐ **5** gocce di vitamina E.

☐ **Ottima** per massaggi rilassanti, pelle screpolata, elasticità cutanea, pruriti. Controindicazioni Sconsigliata in gravidanza e allattamento

## Primula vulgaris – curiosità

La primula è il primo fiore che sfida il gelo, anticipando la primavera con la sua fioritura precoce e luminosa. Per questo è da sempre simbolo di speranza, rinascita e rinnovamento.

### I fiori del Paradiso

Una delle leggende più affascinanti racconta che le primule siano nate dalle chiavi del Paradiso. Secondo la tradizione cristiana, San Pietro, smarrito le chiavi celesti, le fece accidentalmente cadere sulla Terra: proprio là dove toccarono il suolo, nacquero delicati fiori gialli, le primule, che divennero simbolo del passaggio.

### Le lacrime della fanciulla

Un’altra leggenda narra che le primule germogliarono dalle lacrime di una fanciulla innamorata, versate nell’attesa del suo amato. Così, la primula divenne il fiore del sentimento puro, della tenerezza e della speranza, anche quando tutto sembra perduto.

## **Il fiore degli elfi**

Nella mitologia nordica e celtica, le primule erano considerate fiori fatati. Si diceva che crescessero nei luoghi dove si nascondevano i tesori degli elfi, e che un mazzolino di primule potesse diventare la chiave per accedere al mondo invisibile delle fate, rivelando portali segreti nei boschi.