



## La Primula di San Pietro

La primula, deliziosa pianticella di cui si trovano in commercio varietà coloratissime, è presente in gran parte dell'Europa Occidentale. In Italia cresce spontaneamente in tutto l'arco alpino e nell'Appennino centro-settentrionale. La varietà *Primula veris* presenta dei fiorellini gialli dai capini penduli posti sulle sommità di uno stelo piuttosto eretto. Fiorisce verso la fine dell'inverno, ma a seconda del tipo la fioritura può essere prolungata. Della pianta si utilizzano le foglie, i fiori e i rizomi. I principi attivi sono saponine, mucillaggini, glucosidi e oli essenziali. Le foglie e i fiori vanno raccolti al mattino allo sparire della rugiada mentre i rizomi vanno presi in

autunno e si conservano essiccati e al riparo dalla luce e dall'umidità. Le proprietà terapeutiche sono espettoranti, emollienti, decongestionanti oltre che lenitive per i dolori reumatici. Nella nostra tradizione religiosa la primula è associata all'apostolo Pietro, un personaggio importantissimo della religione cristiana tanto che Gesù lo prescelse come capo della nascente Chiesa. A lui Gesù affidò le chiavi del Regno dei Cieli. La leggenda narra che un giorno San Pietro gettò le chiavi del Paradiso dal cielo e che esse finirono in una regione del Nord Europa, probabilmente l'Inghilterra. Nel punto in cui caddero germogliò la prima piantina di primula. I fiori gialli raccolti sulla sommità dello stelo, ricordano, secondo l'immaginario popolare, un mazzo di chiavi e infatti nella regione del Somerset, in Inghilterra, essa è chiamata con un termine che tradotto in italiano significa "mazzo di chiavi".

### Il nome: **Pietro**

L'origine del nome Pietro deriva dalla radice latina "petra"; è il nome che Gesù scelse per il suo apostolo, solido come una pietra. Fu dapprima pescatore poi apostolo, e venne posto da Gesù a capo della famiglia apostolica e quindi della Chiesa. Ne ricorre la memoria il 29 Giugno come indicato nel libro "Un nome da scegliere".

L'infuso di primula, preparato con un cucchiaino di fiori in una tazza di acqua bollente e preso due o tre volte al giorno al modo di tisana, è un ottimo sedativo, consigliato nelle manifestazioni isteriche e nelle leggere paralisi. Giova pertanto anche nella balbuzie, nell'intorpidimento della lingua, nelle palpitazioni cardiache, e nelle nevralgie. Viene tuttavia utilizzato con efficacia anche negli stati febbrili, nei reumatismi e nelle varie affezioni artritiche. Nella pertosse dei bambini, l'infuso si prepara con l'azione coadiuvante del timo e del sambuco: fiori e radici di primula gr. 50, timo gr. 10, sambuco gr. 10 con aggiunti 2 gr. di petali di papavero, 1 litro d'acqua bollente, da lasciare riposare per almeno una decina di minuti, da addolcire con zucchero e da bere a tazzine durante la giornata. Per curare i disturbi di origine nervosa, si può preparare anche il decotto: 30-40 gr. di foglie e fiori in 1 litro d'acqua, da lasciar bollire per 10 minuti. È particolarmente indicato contro le vertigini, ma trova buona utilizzazione anche come diuretico. La tintura si prepara con 20 gr. di foglie e fiori in 100 gr. di alcool a 60°, per 10 interi giorni da filtrare, dopo conveniente spremitura delle erbe, e da conservare per l'uso a gocce (20-30) soprattutto quale rimedio contro i disturbi di carattere nervoso.

