

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 47  
  
**Rubrik:** I ness dialett

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Vita d'un tempo nelle Tre Terre

Si conclude con questo numero la nostra escursione nella medicina popolare dei nostri avi. Le condizioni nel campo della salute da quei tempi a oggi sono radicalmente cambiate. La medicina in generale ha fatto grandi progressi e molte malattie di un tempo quali

il vaiolo, la tubercolosi e la paralisi infantile sono state pressoché debellate. L'aspettativa media di vita che variava dai 30 ai 40 anni ora si situa sui 70-80 anni. E' pure aumentata la presa di coscienza della gente e un numero sempre maggiore di persone desidera ap-

profondire le proprie conoscenze su argomenti diversi che riguardano la salute fisica e mentale, e ciò va bene sin tanto che il profano non sia tentato di sostituirsi al medico.

**Andrea Keller**

## Ricette mediche, vecchie usanze, rimedi di nêss vecc

Maa da dind: sa fasèva la stupada (èu sbatù, dumà il bianch) e pée i ligava un sugamagn intorn ala tèsta. *Mal di denti: si faceva la stupada (albumi d'uovo sbattuti) quindi legavano un asciugamano con l'impasto facendolo scorrere attorno alla testa*

I screpoladùr di did di péi: i sa cura con i scòr di ginèstri metudi sula piaga: *Le screpolature alle dita dei piedi: (conseguenza del camminare scalzi) si curano ponendo sulla piaga le cortecce di ginestra.*

Par la crescènza da carn intorn ai ung: éli da ricin e zucru, la carn crescénza la spariss. *Per eliminare la carne crescente intorno alle unghie: olio di ricino e zucchero, la carne crescente sparisce.*

Par la tussa: scigóll buid e aqua da gém da pino. *Per la tosse: cipolle bollite e acqua di gemme di pino (amenti).*

Par i panarís: cataplasmi da pagn e lècc chécc inséma a fèi da malva. *Per il pateruccio (infezione alle dita): cataplasmi di pane e latte bollito insieme a foglie di malva.*

Pal dint cariò: a sa infilava nel bécc biduu e 1 ciòd da garòful ch'u toievà il dolór. *Per il dente cariato: si infilava nel buco burro e 1 chiodo di garofano, lenivano il dolore.*

Par guarii la gòta: u s mett sù i fèi da bidéa. *Per curare la gotta: vi si mette sopra foglie di betulla.*

Par i lenticc o smacc dala pèll: par fai naa via a s mett sù sula fascia l'acqua dala vigna. *Per le lentiggini o le macchie della pelle: per eliminarle si bagna il viso con l'acqua secreta dalla vite*

I fèi di vérz i fa guarii i bugnói e i biésc. *Le foglie delle verze curano le pustole e i foruncoli.* Par purificaa la pèll: biségna faa buii fèi da nós pée faa il bagn con chi. *Per purificare la pelle: si devono bollire foglie di noce quindi farsi il bagno con le stesse.*

Quand ti è ciapò una bòta ti fè sù impacch d'asèd. *Quando ti sei procurato una contusione fai degli impacchi d'aceto.*

L'acqua da ris la férma il fruss (o schizzón). *L'acqua di riso blocca la dissenteria*

Solassaa: salassare

Mètt i sanguètt. *Nel caso di pressione alta si applicano le sanguisughe sul corpo per estrarre il sangue.*

I ladriói: par la circolaziòn dal sangu e anchia par aumentaa la vista. *I mirtili: per la circolazione del sangue e anche per migliorare la vista.*

Par i orzéi: mett in una squèlina 1 röss d'éu,

un pizzi da farina bianchia, 1 chigèe da éli da ricin, un pizzi da zucru (par faa na polentina), mètala pée con un panètt grand intorn ai écc par tutta la nêcc, ala matign l'è s'ciopò. *Per gli orzaioi: mettere in una scodellina 1 tuorlo d'uovo, un pizzico di farina bianca, 1 cucchiaino di olio di ricino, 1 pizzico di zucchero (per farne un pappina), mettere il tutto in un fazzoletto grande posare lo stesso attorno agli occhi per tutta la notte, all'indomani mattina l'orzaioio sarà scoppiato.*

Par la vescica: faa un decòtt da úa ursina e béval. *Per la vescica: fare un decotto di uva orsina e berlo.*

## 8 giorni alla deriva sull'Oceano Pacifico!



Fatto Ovomaltine No 1

L'8 marzo 1935, tre Europei dimoranti nell'America del Sud, tutti pescatori appassionati, partivano per una pesca di 2 giorni nell'Oceano Pacifico. A 80 km. dalla costa, durante una tempesta, perdettero l'elica della loro imbarcazione e fu solo dopo 8 giorni che i naufraghi furono raccolti su un'isola deserta. Essi non avevano seco che del latte in polvere e dell'Ovomaltine, ciò che permise loro di sopportare la prova senza pregiudizio per la loro salute.

Nello stesso modo che ha mantenuto l'energia e le forze dei tre uomini in quelle tragiche condizioni, l'Ovomaltine agisce in modo particolare nella vita normale d'ogni giorno. E nei casi estremi che essa manifesta la sua superiorità. Nelle situazioni disperate, negli stati di debolezza, vale a dire ogni volta che si ha bisogno di forze, l'Ovomaltine viene in nostro soccorso.

La scatola grande fr. 3.60, la piccola fr. 2.-

Dr. A. WANDER S.A., BERNA

**OVOMALTINE**

*Solo Ovomaltine produce gli effetti dell'Ovomaltine*



Pai uregiói: sa mett lana da pèira mia lavada intorn ai urècc. *Per gli orecchioni: si mette attorno alle orecchie lana di pecora non lavata.* Par l'infiammazìon da l'intestino: sa mangiava giù i lavasquèll e anchia i rann picol viù. *Per l'infiammazione dell'intestino si ingurgitavano i lumaconi senza guscio e anche le rane piccole vive.*

Par l'infiammazìon dala bóca: risciaqui con malva buida. *Per l'infiammazione alla bocca: risciacqui con malva bollita.*

Par il rafredór: inalazziòn con èrb e créu da fègn in aqua calda. *Per il raffreddore: inalazioni con erbe e residuo di fieno in acqua calda.* Ricostituint: éli da merluzz o pastili. *Ricostituente: olio di merluzzo o pastiglie.*

Ricordi da un dopdisnaa da cinquantasés agn fa dala Ester e dala Lela.

La mè mama la cumpròo un vas da cinchcent pastili da éli da merluzz par tutt noi sètt fiei come ricostituint.

Un dummsidí a ghèva vignú un grand timpuralón, aqua fulmin e saètt, mi e la Lela al séom propi mia cosa giugaa.

Alóra am pinsòo begn da naa a chià mèa a ciapaa il vas dii pastili (alóra bumbói milegusti a s pudèva mia cumprai parchè i custava trepp; a ghèom pée gnanchia cinch ghèi), dopo a semm pée nècc su in scima ala scala dala stala in al curtáu dala Lela e a i am sciù sciò via tutt il rivèstimint dolc dai pastili e a i butaom pée sgiù in i puzzangher dal curtáu piègn da pissa di vacch. U parèva ca ghèva vignú una grand timpistada, l'èva pée tutt bianch. Quand l'è pée rivada la sé mama quasi la ciapa un colp; la sa mitúda a vusaa come una mata: anima buzzarona ch'au possa vignú il fruss a tutt dó, purcasc da purcasc.

Infign a semm pée stècc castiadi par una settimana; am pée mia pudú naa fòra da chià dopo i schèll

Ricordi di un pomeriggio di cinquantasei anni fa della Ester e della Lela.

Mia madre (è Ester che parla) ha acquistato, come ricostituente per tutti noi sette figli, un vaso contenente cinquecento pastiglie di olio di merluzzo.

Un pomeriggio si era scatenato un grande temporale, acqua fulmini e saette; io e la Lela non sapevamo proprio cosa giocare.

Allora abbiamo pensato bene di andare a casa mia e prendere il vaso delle pastiglie (in quel tempo le caramelle ai millegusti non si potevano comperarle perché costavano troppo; non avevamo nemmeno cinque centesimi), dopo siamo poi andate in cima alla scala della stalla nel cortile della Lela e abbiamo succhiato via tutto il rivestimento dolce delle



pastiglie, quindi le buttavamo giù nelle poz-zanghere del cortile piene di urina delle muc-che.

Sembrava che fosse venuta una grande tem-pestata, era tutto bianco. Quando è poi arri-vata la sua mamma, quasi prende un colpo; si è messa a urlare come un'ossessa:

Anima imbrogliona! Che vi possa venire la dissenteria a tutte e due, sporcaccione che non siete altro. Infine siamo state castigate per una settimana; non siamo potute uscire di casa dopo scuola.

Pai pòr: faa sù un grópp col fil da rèff fòrt e pée tirall bègn fòrt, dòpo un pò i marsciss via, opúr frugagh sù l'èrba gialda (èrba di galinn) o fèi pestád d'arniscia o da lèlar. Per i porri: fare un nodo col filo di refe forte e poi tirarlo ben forte, dopo un po' marciscono, oppure frizionarvi il centonchio o foglie di ontano o edera pestate.

Faa bui i catt da frassan, mett un chigiarìgn in una chichera par 10-15 minutt, l'è util par combatt la diarèa, i calcol, i rêu-ma e la gôta. Bollire la corteccia di frassino, metterne un cucchiaino in una chicchera per 10-15 minu-ti, serve per curare la dissenteria, i calcoli bi-liari, i reumatismi e la gotta.

Brusór da stómi: mastiaa fèi da ruíd. Bruciore di stomaco: masticare foglie di rovo.

Pal maa da chér: mastiaa pomèi da brinsciol. Per il mal di cuore: masticare bacche di gine-pro.

Ricèta da l'antibiòtigh naturál: Sa pò fa i gar-garismi contra la tussa di fumadóo, un chi-giarìgn dòpo i past l'è digestiù, òtim disinfe-tant pai feridi/ 1 lt. d'asèd da póm, 2 chigèe da èrb par qualità: savia, rosmarìgn, segrèsc, alòri, lichène, lavanda, 2 spichi d'ai, un tuchì-gn da canèla tridada, 15-20 ciòd da garòful pestadi, una nòs moscada, 15-20 pomèi da brinsciol, ? limón. – tutt i èrb i déu vess trida-di frèsch o sèch ch'u sía, lassái a masaraa na l'asèd par 15 dí al sóo. Sacatall da tant in tant, òtim antibiotigh. Ricetta per l'antibiotico naturale: si può fare i gargarismi contro la tosse del fumatore, un cucchiaino dopo i pa-sti è digestivo, ottimo disinfettante per le feri-te/ 1 lt. di aceto di mele, 2 cucchiái per spe-cie d'erba: salvia, rosmarino, timo, alloro, li-chene, lavanda, 2 spicchi d'aglio, 1 pezzetto di cannella tritata, 15-20 chiodi di garofano pestati, una noce moscata, 15-20 bacche di ginepro, ? limone. – tutte le erbe devono es-sere tritate fresche o secche al caso, lasciarle macerare nell'aceto per 15 giorni esposte al sole. Scuoterlo di tanto in tanto, ottimo anti-biotico.

Pai ferid da tai: bisogna bendái con l'èrba Zèr-la. Per le ferite da taglio si deve bendarle con il millefoglio, specie di achillea.

Decòtt pal stómi: fèi da èrba Severina, gialda. Decotto per lo stomaco: foglie di reseda (pianta erbacea con fiori molto profumati).

Par guarìi il maa da gôla, ricèta: ris, malva e lècc frèsch, il tutt u sa faa bui fin ch'u diventa na polentina; mètala su un sugamàgn, fassall intòrn ala gôla, cambiando la polentina 8 vòlt al dí; dòpo 24 ór a ga sarà il bôn efètt. Per curare il mal di gola, ricetta: riso, malva e lat-te fresco, bollire il tutto fin che diventa un im-piastro; spanderlo su un asciugamani e fa-sciarlo attorno alla gola sostituendo l'impia-stro 8 volte al giorno; dopo 24 ore si osser-verà il buon effetto.

Par guarìi i gengiù e la bóca infiamada: faa bui in a l'acqua un pò da sémi da papavar, ri-sciaquass la bóca diversì vòlt, a sa dovrèssa guarìi. Per curare le gengive e la gola infiam-mata: fare bollire nell'acqua alcuni semi di papavero, sciacquarsi bene la bocca per di-verse volte, si dovrebbe guarire.

Pai emoròidi estèrni: fiór da sambúgh, fiór da camamèla romana e fiór da valeriana, i sa mett su un brasée e sa sta sóra il fum. Per le emmoroidi esterne: fiori di sambuco, fiori di camomilla romana e fiori di valeriana – si mettono su un braciore e si sta sopra il fumo emesso.

Pai rêu-ma: sa mett a masaraa in 1 litro da grapa 20 castègn d'India peladi e taiadi a teécch, dòpo 1 mès i è prònt par vunsg i part dolorós da rêu-ma. Per i reumatismi: si metto-no a macerare in 1 litro di grappa 20 casta-gne d'India (ippocastano) mondate e taglia-te. Dopo 1 mese la miscela è pronta per un-gere le parti doloranti (reumatismi).

Pai rêu-ma: mett dint pal lécc i castègn d'In-dia. Per i reumatismi: mettere nel letto le ca-stagne d'India.

Pai ranf in i gamb: mett nal lécc in fònd ai péi un saón da Marsiglia. Per i crampi alle gam-

be: mettere nel letto in fondo ai piedi un sa-pone di Marsiglia.

# Urtii

- i fèi còtt i purifica il sangu. L'infuso di foglie di ortica purifica il sangue.

- l'infús dai fèi l'è un bôn ricostituìnt par l'anemìa. L'infuso di foglie d'ortica è un otti-mo ricostituente in caso d'anemia.

- còtt nal vign e mèl par l'asma (1 chicarìgn al dí). Le ortiche cotte nel vino e miele servono per l'asma (1 piccola chicchera al giorno).

- cóntra la fórfora e la pèrdita di cavii sa mett l'urtia in da l'alcol, la sa lassa 15-20 dí, la s fil-tra e s ciapa 3 chigèe da infús in 1 litro d'acqua par lavaa la tèsta. Per combattere la forfora e la caduta dei capelli si mette l'ortica nell'alcool lasciandovela per 15-20 giorni, si filtra e ci si lava la testa usando 3 cucchiái dell'infuso uniti a 1 litro d'acqua.

Par la polmonite e la bronchite: faa bui con acqua e zucru i radis dai urtii. Per la polmonite e la bronchite: bollire le radici di ortica con acqua e zucchero.

**Palliativi:** Santantognìgn

