

**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 ness vecce

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

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

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

Par la tussa: scigoll buid e aqua da gèm 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 patereccio (infezione alle dita): cataplasmi di pane e latte bollito insieme a foglie di malva.*

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

Par guarii la góta: u s mètt sú 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 mètt sú sula fascia l'aqua dala vigna. *Per le lenticchie 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 ustioni e i foruncoli.*

Par purificaa la pèll: biségna faa buii fèi da nós pée faa il bagn con chii. *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 sú impacch d'asèd. *Quando ti sei procurato una contusione fai degli impacchi d'aceto.*

L'aqua da ris la férma il fruss (o schizzón). *L'aqua 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 ladrioi: par la circolazzón dal sangu e anchia par aumentaa la vista. *I mirtilli: per la circolazione del sangue e anche per migliorare la vista.*

Par i orzéi: mètt in una squélina 1 róss 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 intórn ai écc par tutta la nécc, ala matign l'è s'ciopò. *Per gli orzaioli: mettere in una scodellina 1 tuorlo d'uovo, un pizzico di farina bianca, 1 cucchiaio 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'orzaiolo sarà scoppiato.*

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

## 8 giorni alla deriva sull'Oceano Pacifico!



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



Pai uregói: sa mètt lana da pèira mia lavada intórn ai urècc. *Per gli orecchioni: si mette attorno alle orecchie lana di pecora non lavata.*

Par l'infiamazión da l'intestino: sa mangiava giú i lavasquell e anchia i rann picol víu.

*Per l'infiammazione dell'intestino si ingurgitavano i lumaconi senza guscio e anche le rane piccole vive.*

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

Par il rafredór: inalazzón con èrb e créu da fégn in aqua calda. *Per il raffreddore: inalazioni con erbe e residuo di fieno in acqua calda.*

Ricostituínt: éli da merluzz o pastili. *Ricostituente: olio di merluzzo o pastiglie.*

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

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

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

Alóra am pinsòo begn da naa a chiá mèa a ciappa il vas dìi pastili (alóra bumbói milegusti a s pudèva mia cumpri 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 sciusciò via tutt il rivèstiment dolc dai pastili e a i butáom pée sgiú in i puzzangher dal curtáu piégn da pissà di vacci. U parèva ca ghèva vignú una grand timpristada, l'èva pée tutt bianch. Quand l'è pée rivada la sé mama quasi la ciappa un colp; la sa mitúda a vusáa come una mata: anima buzzarona ch'au possa vignú il fruss a tutt dò, purcasc da purcasc.

Infign a semm pée stècc castiádi par una settimana; am pée mia pudú naa fòra da chiá dopo i schéll

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 pozanghere del cortile piene di orina delle mucche.*

*Sembrava che fosse venuta una grande tempesta, era tutto bianco. Quando è poi arrivata 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 sú un grópp col fil da réff fòrt e pée tirall bégn fòrt, dòpo un pò i marsciss via, opúr frugágh sú l'èrba gialda (èrba di galinn) o fér pestád d'arniscia o da lélar. 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, mètt un chigiarígn in una chichera par 10-15 minutti, l'è util par combatt la diaréa, i calcol, i réuma e la góta. Bollire la corteccia di frassino, metterne un cucchiaino in una chichera per 10-15 minutti, serve per curare la dissenteria, i calcoli biliali, i reumatismi e la gotta.

Brusór da stómi: mastia fér da ruíd. Bruciore di stomaco: masticare foglie di rovo.

Pal maa da chér: mastia pomèi da brinsciol. Per il mal di cuore: masticare bacche di ginepro.

Ricéta da l'antibiòtigh naturál: Sa pò fa i garagismi contra la tussa di fumadóo, un chigiarígn dòpo i past l'è digestiu, ótim disinfectant pai feridi/ 1 lt. d'asèd da póm, 2 chigèe da èrb par qualità: savia, rosmarign, segrésc, alòri, lichéne, lavanda, 2 spichi d'ai, un tuchígn da canélia tridada, 15-20 ciòd da garòful pestadi, una nós moscada, 15-20 pomèi da brinsciol, ? limón. – tutt i èrb i déu vèss trida di frésch o sèccc ch'u sía, lassái a masaraa na l'asèd par 15 dí al sóo. Sacatall da tant in tant, ótim antibiotigh. Ricetta per l'antibiotico naturale: si può fare i gargarismi contro la tosse del fumatore, un cucchiaino dopo i pasti è digestivo, ottimo disinfectante per le ferite/ 1 lt. di aceto di mele, 2 cucchiali per specie d'erba: salvia, rosmarino, timo, alloro, lichene, 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 essere tritate fresche o secche al caso, lasciarle macerare nell'aceto per 15 giorni esposte al sole. Scuotelerlo di tanto in tanto, ottimo antibiotico.

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

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

Par guarii il maa da góla, ricéta: ris, malva e lècc frésch, il tutt u sa faa buui fin ch'u diventa na polentina; mètala su un sugamágn, fassall intórn ala góla, cambiando la polentina 8 volte al dí; dòpo 24 ór a ga sarà il bón efètt. Per curare il mal di gola, ricetta: riso, malva e latte fresco, bollire il tutto fin che diventa un impasto; spanderlo su un asciugamanì e fassiarlo attorno alla góla sostituendo l'impasto 8 volte al giorno; dopo 24 ore si osserverà il buon effetto.

be: mettere nel letto in fondo ai piedi un sapone di Marsiglia.

### Urtii

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

- l'infús dai fér l'è un bón ricostituint par l'anemía. L'infuso di foglie d'ortica è un ottimo ricostituente in caso d'anemia.

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

- cóntre la fórrora e la pèrdita di cavii sa mett l'urtia in da l'alcol, la sa lassa 15-20 dí, la s filtra e s ciapa 3 chigèe da infús in 1 litro d'aqua par lavaa la tèsta. Per combattere la fórrora 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 cucchiali dell'infuso uniti a 1 litro d'acqua.

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

### Palliativi: Santantognign

