

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: 17.04.2026

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 nés 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 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 cortecce di ginestra.*

Par la crescénza da carn intorn ai ungh: 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 gèm da pino. *Per la tosse: cipolle bollite e acqua di gemme di pino (amenti).*

Par i panaris: cataplasmi da pagn e lécc chécc inséma a féi 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 toiéva 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 mett sú i féi 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 sú 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 féi 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 féi 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'acqua da ris la féрма 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 circolazziòn 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 rós 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 nécc, 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 una 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 mía lavada intorn ai urècc. *Per gli orecchioni: si mette attorno alle orecchie lana di pecora non lavata.* Par l'infiamazziòn da l'intestino: sa mangiava giú i lavasquèll e anchia i rann picol viú. *Per l'infiammazione dell'intestino si ingurgitavano i lumaconi senza guscio e anche le rane piccole vive.*

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

Par il rafredór: inalazziòn con èrb e créu da fégn 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 cumprò un vas da cinchcent pastili da éli da merluzz par tutt noi sètt fiei come ricostituint.

Un dummissí 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 chiá 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 nécc su in scima ala scala dala stala in al curtáu dala Lela e a i am sciúsciò via tutt il rivèstimint dolc dai pastili e a i butàom pée sgiú in i puzzangher dal curtáu piégn 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 vusáa come una mata: anima buzzarona ch'au possa vignú il fruss a tutt dó, purcasc da purcasc.

Infign a semm pée stècc castiádi par una settimana; am pée mía 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 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 sú un grópp col fil da réff fórt e péé tirall bégn fórt, dòpo un pò i marsciss vía, opúr frugágh sú l'èrba gialda (èrba di galinn) o féi 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 chigiarìgn in una chíchera par 10-15 minutt, l'è util par combatt la diaréa, i calcol, i rèuma e la góta. Bollire la corteccia di frassino, metterne un cucchiaino in una chicchera per 10-15 minuti, serve per curare la dissenteria, i calcoli biliari, i reumatismi e la gotta.

Brusór da stómi: mastiaa féi 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 ginepro.

Ricèta da l'antibiòtigh naturál: Sa pò fa i gar-garismi contra la tussa di fumadóo, un chi-giarìgn dòpo i past l'è digestiú, òtim disinfe-tant pai feridi/ 1 lt. d'asèd da póm, 2 chigèe da èrb par qualità: savia, rosmarìgn, segrèsc, alòri, lichéne, lavanda, 2 spichi d'ai, un tuchìgn da canèla tridada, 15-20 ciòd da garòful pestadi, una nós moscada, 15-20 pomèi da brinsciol, ? limón. – tutt i èrb i déu vèss trida-di frèsch o sècch ch'u sía, lassái a masaraa na l'asèd par 15 dí al sóo. Sacatall da tant in tant, òtim antibiòtigh. Ricetta per l'antibiotico naturale: si può fare i gargarismi contro la tosse del fumatore, un cucchiaino dopo i pasti è digestivo, ottimo disinfettante per le ferite/ 1 lt. di aceto di mele, 2 cucchiái 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 seche 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 Zèrta. Per le ferite da taglio si deve bendarle con il millefoglio, specie di achillea.

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

Par guarii il maa da góla, ricèta: ris, malva e lècc frèsch, il tutt u sa faa buii fin ch'u diventa na polentina; mètala su un sugamágn, fassall intóm ala góla, cambiando la polentina 8 vòlt al dí; dòpo 24 ór a ga sará il bòn efètt. Per curare il mal di gola, ricetta: riso, malva e latte fresco, bollire il tutto fin che diventa un impiastro; spanderlo su un asciugamani e farsciarlo attorno alla gola sostituendo l'impia-stro 8 volte al giorno; dopo 24 ore si osser-verà il buon effetto.

Par guarii i gengiú e la bóca infiamada: faa buii in a l'aqua un pò da sémi da papavar, ri-sciaquass la bóca divèrsi vòlt, a sa dovréssa guarii. 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 mètt 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 rèuma: sa mètt 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 rèuma. 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 rèuma: mètt dint pal lécc i castègn d'In-dia. Per i reumatismi: mettere nel letto le ca-stagne d'India.

Pai ranf in i gamb: mètt 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 féi còtt i purifica il sangu. L'infuso di foglie di ortica purifica il sangue.

- l'infús dai féi l'è un bòn ricostituìnt par l'anemia. 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'aqua 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 aqua e zucru i radis dai urtii. Per la polmonite e la bronchite: bollire le radici di ortica con acqua e zucchero.

Palliativi: Santantognìgn

