

# Intal mût di curâsi, il savei dai nostis viei

Tai timps passâts di miseria nera, la necessitât a spiçava l'inzejn, coma che si usa a dî. Il miedi al era jodût coma un Pari Eterno, noma pai mâi plui grancj di pericol pa vita, se nò ai ciriva di rangjâsi bessôi cui mieçs che ai veva a disposizion in natura e cu la esperienza che si scambiavin tra di lôr.

Cumò che al è dut un riscuvierzi di rimiedis naturâi di jerbas che vin atorn atorn, dopo vei capît che tantas midisinas a fasin plui dam che util, las jerboristerias a florissin in ogni cjanton in competizion cu las farmacias.

Ognidun di nou al po vei una piçula jerboristeria a puartada di man e gratis; si capìs dopo jessisi ben informâts cemût doprâla.

Cul aiût da Nena di Cirilo, un sugjeriment su cualchi rimiedi, si crodeis, par doprâ las nostes risorsas naturâls.

La prima di sigûr a è la

## **Camomila.**

A à il non cun se; a calma mil mâi, soradut a zova pal nervous.

## **Malva.**

Par ogni sorta di inflamazion.

## **Salvia.**

A fâsj ben pai ragnons, sieraments, rafredôrs, tos, e encja par durmî benon.

## **Flôr di tei.**

Pas freiduras di stagjon e rilassant.

## **Flôr di pomula.**

Pai sieraments e la tos.

## **Pomula.**

Sji po encja secjâla simpri pai mâi di stagjon.

## **Milissja.**

Calmant, par durmî e pai mâi das feminas.

## **Valeriana.**

Cuintra las readas e dificultâts par durmî.

## **Petegnò.**

A juda la digjestion.

## **Arsinc.**

Pa stitichece.

## **Scussja di sedri.**

Gratâ via la prima scussa e dropâ chê verda sot pas vissias in bocja.

## **Sems di lin.**

Impacs cjalts par madurî acès e faronclis.

## **Arian.**

Al gjava la macjadura das coladas.

## **Blanc dal ûf.**

Sbatût cuntuna sedonuta di sâl fin, e po metût suntuna fassja pas slogaduras.

## **Cumin.**

Pal mâl di panza o i flâts dal intestin.

### **Ai.**

Al juda la circolazion dal sanc, pa pression alta; una corona di ai si meteva ai fruts piçui pai viers.

### **Arnica.**

Cuintra las inflamazions, pas artritis e la circolazion.

### **Radîsj anziana.**

Digestiva, par fâ fan. A la davin encja ai anemâi.

### **Implantagn.**

Pas infezions e cicatrizant intas plaias.

### **Foias di cjapûsj.**

Impacs che a gjavin las inflamazions e i dolôrs reumatici.

### **Cartufulas.**

Crudas, taiadas a fetas, invuluçadas intuna bisca atorn dal cuel par gjavâ l'inflamazion das tonsilas, soledut sui voi par cui che al è stât adalunc a lavorâ cun saldatriças par gjavâ il brusôr.

### **Radîsj di barbat.**

Par cjapâ solief intai dolôrs artritici, impacs pai sglonfidugns intas gjambas e cussì encja pal mâl di cjâf.

### **Gurtias.**

Depuratîf dal sanc, pas inflamazions, pa l'anemia e encja par rinfuarçâ i cjavei.

### **Menta.**

Pa gastrita e coligas.

### **Pêl di mus.**

Al conten un grum di fier par cui che al à dibisugna.

### **Buralzas.**

Calmant da tos e pas palpitazions di cûr.

### **Radic di prât.**

Depuratîf e al fâs ben al fiât.

### **Foias das flaurias.**

Par curâ feridas.

### **Feletia.**

Impacs da sô aga pai reumatismos.

### **Gjemas di pin.**

Si las cjata adalt inta mont. In fusion inta sgnapa pai sieraments.

### **Piçacûl.**

Cuintra il mâl dai ragnons e das vias urinarias.

### **Cressjò.**

Depuratîf.

### **Foias di moras di baraç.**

Secjadas e po in fusion a son cuintra la discorenza.

### **Peis di pèç.**

Par judâ a madurî las infezions e i faronclis.

### **Sonza e mevole di vues di purcit.**

Par rinfuarçâ las zunturas e judâ a boli adum intas roturas dai vues.

**Urina dai fruts** (noma mascjos).

Disinfetant cuant che no si veva aga o aitis mûts. Par esempi se si taiavisi cu la falç pai prâts lontans di cjasa.

**Lat di mâri.**

Molzi denti pal mâl di vorelas.

**Vueli rustît cu la camomila.**

Dopo clip, tocjâ un tic di bata (bombâs?) e meti intas vorelas, al gjava il mâl. Al va ben encja pai colps d'aria.

**Spongja o ont.**

Onzi i fruts plui piçui par rinfuarcîju e gjavâur l'impiladura. Onzi il cjavut par che a leti via la crosta da lat.

**Foias da cevola o cjartina dai spagnolets.**

In mancjança di garza intai piçui tais.

Impuartant si voleis meti in pratica: informaitsi a fonts da cui che al è istruît in merit sui mûts miôr di doprâ chestas jerbas e soradut su las dosas.

No stait a cjapâ dut sul serio che no volìn fâ dams.

Nou crodìn... ma no si sa mai!