

Rezetas po sas vias respiratòrias

Po su tussu caninu:

- Marmaredda vòina,
- Laru,
- Menta

Si nde ponet una pitzicata chin unu quartu de litru de abba e si ponet a vuddire unos 5 minutos (a tipu tè)

Po allisare sa gula:

- 2 limones intreos
- Carchi foza de laru
- Mele

S'abba depet carrajare sos limones de su totu. Si ponet a vuddire totu paris e depet torrare a su mesu. Presèmpiu, si si ponet unu litru de abba, depet torrare a mesu litru.

Po sa calentura:

- Verbena

Si toddit antis de frorire, in veranu.

La gollian a mannucros po s'irverru. Unu quartu de abba e una pitzicata vona. Si che ghetat a cando s'abba est vuddinde e si lassat 5 minutos.

Po sa bronchite:

- Athethu

su cucumeddu, si secait e si poniat a vuddire, si nde viviat finas a cando non nos che passait. Po unu quartu de litru de abba, 2 cucumeddos.

Po su dolore de gula:

- Salvia (frisca o sica)
- Mele

Si vuddin paris, po mesu litru de abba si ponen 6/7 fozas de salvia

Rezetas po sos ambuzos

Po pulire sas istentinas, po sa tènia, po sos mermes de sas bèstias, est peri lassivu:

Mammaruju:

Po una tassa de te prena de abba, 3 grammos de fozas.

Si ponet a vuddire e si nde vivet un ingùlliu su manzanu a sa juna.

Dolore de matha, a cando unu est apostematu, po drommire e chin funtzione diuretica:

-“velo da sposa” (ca no ischimus su lùmene) a sa sola.

Si nde ponet una pitzicata chin unu quartu de litru de abba e si ponet a vuddire unos 5 minutos (a tipu tè)

Gastrite : mesu limone in una tassa de abba

Stitichezza:

fozas de marmaredda, mele, achetu

Bi cheren 25 grammos de frores e fozas de marmaredda. Si ponen a vuddire 5 minutos in unu litru de abba chin 3 culleras de mele e una cullera de achetu.

Dizestione lenta:

azu

chin sas fozas friskas de s'azu agreste si fachet una tisana

Diureticu, purificatore de su sàmbene:

Tamatas burdas;

Si ponet in su tempus suo (frisca)

½ litru de abba, 2/3 rambeddos, nè mele, nè thùcaru.

Su manzanu una tassedda a sa juna.

Custa rezeta bi l'at data 30 annos fachet unu de Olbia.

Stitichezza:

pithiculosu;

si vuddit si lassat pasare, si vivet.

Rezetas po s'ansia

Po s'ansia:

- cambamilla
- sèmenes de finucru
- fozas de laru

Si ponet a vuddire totu paris

Po drommire:

cambamilla, anice,

S'anice b'est ma est difitzile de acatare ca lu mandican sas bestias (si comporat in butega) si ponen a vuddire totu paris.

Insomnia, ansia, nèrvios :

froes de arantzu

una cullera de froes de arantzu in $\frac{1}{4}$ de abba.

-tisana rilassante: una cullera de sèmenes de anice posta a vuddire 5 minutos e poi lassata pasare

dolore de conca, nèrvios:

Tamatas burdas;

Si ponet in su tempus suo (frisca)

$\frac{1}{2}$ litru de abba, $\frac{2}{3}$ rameddos, nè mele, nè thùcaru.

Su manzanu una tassedda a sa juna.

Custa rezeta bi l'at data 30 annos fachtet unu de Olbia.

Rezetas po sa pedde

Crema de bellesa:

marracoco molitu chin mele. Otimu nutriente po sa pedde.

Po sa pedde sica :

Crema de mela;

Si fachtet un impacu 20 minutos e pustis si lavat. Cheret posta frisca (apenas fata). Juchet : mela molita, mele, unu cantzicheddu de banana.

Nutriente po sa pedde

Sa mela ispizolata, molita

Po che tirare s'erichina e sa tracanaca :

Azu;

Si che li secat sa metade a s'erichina e si li colat s'istiza de s'azu isperrata untata chin azicu de ozu caente. S'ozu si potet caentare in unu cutzirinu matessi. Si colat peri in uve b'est su rujore de sa puntura e che l'isuftrat.

– Po sos gallos, sos “occhi di pernice”, est contra a venenu:

– Azu;

– si ponet su broeddu a su sero a bellu a bellu che lu andat. Si ponet una vorta a sa die.

Po sa mastite de sas fèminas e de sas bestias.

Pane de sa ficu murisca,

Tzia Cramera (sa “mastra” de vidda), puliat su pane, lu pistait, l'annanghiat àteras ervas, su lardu chene salitu e fachiat sos impacos po sos durones de sas titas, po sos nòdulos e lis torrait su late. Si molen sos paneddos minores de sa ficu murisca.

Punturas de sa thithula, muschinitos in s'ispiàgia o ghespe:

si picat unu cantzicheddu de pane carasatu, chi siat bianchisinu, si caentat e si ponet in supra 3 vortas (3 vortas caentatu). Tando si colat su poddiche o unu cantzicheddu de bambache infustu in su late.

Po isufrare:

Foza de gràbica;

Si che toddit a cando est cumintzande a frorire. Si lavat, si sicut in s'umbra in intro de una bustedda de papiru e si gollit in unu istuzu de fridu

Artrosi, contusiones, reumatismos, dolores articulares:

poddicale, erva de santu Juanne, filiche

Si fachen sos imbòlicos po baranta dies, si gollin in unu istuzu de vridu chin àrculu (po l'untare).

Artrosi:

Filiche e vitichinzu

si ponet a marchidare 40 dies chin s'àrculu e poi si untat o si fachen sos impacos

Diabete:

Eucaliptus

Sete fozas friskas in ¼ de abba, una cullera pustis merendatu e una pustis chenatu.

Disinfetante:

mammaruju

Lavain sas partojas.
Si fachian peri sos impacos.