

Le maladié sôn tute malsañe;
(le malattie sono tutte malsane);

'L mal ven 'mpressa e va via adasi;
(il male viene in fretta e va via adagio);

J'ôle scrussie, durò pì che le neuve;
(gli orcioli crinati durano più dei nuovi);

Dòe ónsse 'd mama fan guarì papà;
(due oncie di mamma fanno guarire papà);

Bôn umôr val richessa;
(buon umore vale ricchezza);

La regôla manten j frà;
(la regola mantiene i frati).

Completano la serie gli ottimi consigli di terapia psichica, che son pure ripetuti dai proverbi monferrini:

Rid, rid um pò, a la cassia t' levi j ciò;
(ridi, ridi un po', levi i chiodi al feretro);

'L prim ch'a l'è piassla a l'è mort;
(il primo che si è inquietato è morto);

Scarpa larga, bicier pien, e pia 'l mônd mèc' al ven;
(scarpa larga, bicchiere pieno e prendi il mondo come viene);

Fa a to meut, a tē scampe sent agn;
(fa a modo tuo, vivrai cent'anni);

Quand che 'l pei al ven bianchin, lassa la dôna e tente al vin;
(quando si incomincia ad incanutire, lascia la donna e tienti al vino).

La smania, che molti hanno di voler cercare ad ogni costo nelle droghe o nelle medicine il segreto per star bene, è soddisfatta, quando i proverbi sentenziano:

Chi ch'à mangia l'uolè, a vedrà j'ani 'd Noè;
(chi mangia l'aloè, vedrà gli anni di Noè);

Ma d'altra parte, commentano, scettici:

Acqua, tēriacal, a fa nè ben nè mal;
(acqua teriacale non fa nè bene nè male);

Niente l'è bôn a j'eui;
(niente è buono per gli occhi).

Meisiña 'd beu, meisiña 'd vaca, chi l'ù mal ch'ùs grata;
(medicina di bue, medicina di vacca, chi ha male si gratti);

poi suggeriscono praticamente:

Mei frustè scarpe che linseui;
(meglio logorare scarpe che uola);

Mei dal panatè che dal spessiè;
(meglio dal panettiere che dal farmacista);

Chi ch'ùs leua su prest e va a deurma bônôra, manda 'l spessiari 'n malôra;
(chi si alza presto e va a letto di buon'ora, manda il farmacista in malora).

Chi pissa ciar 's n'anfôt dël medic;
(chi orina limpido s'infrischia del medico);

Brass al col e gamba a let;
(braccia al collo e gamba a letto).

Con chiarezza non maggiore può informare le sue ricette un trattato di medicina interna od un manuale di medicina dello spirito!

E, se per le abituali vicende della vita vi è nei modi di dire e nei proverbi la parola e l'indirizzo, che guida e rischiara in talune situazioni incerte e difficili, non fa specie che in materia di igiene il motto proverbiale ammonisca con maggiore chiarezza e precisione.

Ciò, perchè igiene vuol dire buon senso ed il popolo nostro è ricco di tale preziosissimo dono.

Per questo ha saputo fissare nei suoi proverbi, incisivi e bizzarri quelle norme d'igiene, che apparvero ottime per l'osservazione e per l'esperienza di secoli.

DOTTOR PAOLO ALMASIO