

Masera per pel malguliva



2 tp	terra curativa
2 tg	jogurt natiral
½	cucumera da salata
1 tp	ieli d'uliva
1 tp	ieli da la planta da té

Grattar la cucumera ed agiuntar la terra curativa, il jogurt, l'ieli d'uliva e l'ieli da la planta da té. L'ieli da la planta da té procura mintgatant per allergias.

Cussegl: far in'emproma il di avant per evitar in effect betg giavischè. La masera è er buna be cun l'ieli d'uliva. Laschar agir la masera durant 10 enfin 20 minutas....

Avant che stritgar si la masera èsi bun da lavar la fatscha cun aua tievia cun satgets da té da chaminella e menta per avrir las poras.

A la fin lavar giu cun aua tievia e per serrar las poras cun aua fraida.

Bun success!

tg = tschadun grond

tp = tschadun pitschen