

Aqui estão escritas algumas mezinhas que são do tempo dos nossos avós. Mezinhas são receitas caseiras, feitas de acordo com sabedorias populares, que se acredita possuírem propriedades altamente benéficas e por vezes descuradas pela medicina convencional.

CHÁS:

- **Erva cidreira:** para deficiências respiratórias;
- **Flor de Sabugo:** para desinchamento de inflamações e para matéria (puz) rebentar;
- **Flor de salva:** para aplicações aquando de desarranjos no estômago ou nos intestinos ;
- **Linhaça ou Malvas :** para desarranjos intestinais;
- **Pés Clindrinos(ou erva de S. Roberto):** para indisposições várias incluindo a bufaria.
- **Barba de milho Branco:** para inflamações e para dificuldades de respiração, quer em pessoas, quer em animais.
- **Flor de marcela:** para a figadeira;
- **Arouca:** para a rouquidão;
- **Polipódios (rizomas de):** para dores de estômago ou dos intestinos;

- **Trevo bravo**: para as tonturas;
- **Cardo manso**: para as diarreias, quer em pessoas, quer em animais.
- **Flor de pinheiro**: para constipações e dores na garganta;
- **Folha de loureiro**: para a tosse;
- **Pés de cereja**: para dificuldades em urinar;
- **Oregos**: Para constipações e rouquidões
- **Folha de marmeleiro**: para cansaços
- **Flor de laranjeira**: para quando se tem vontade de vomitar;
- **Pele de cobra**: para a tosse;
- **Carqueja**: para dores de estômago;
- **Folha de oliveira**: para situações de cansaço sem causa aparente;

- **Gisbão**: para cólicas;

- **Erva soldamaior**: para estancar os sangue saído da boca.

LAVAGENS:

- Para a lavagem de feridas e de inflamações emprega-se água de malvas, de folha de noqueira e de erva de S. Roberto.