



SPRACHWELTEN

Tuts discurran dad ella

Tuts discurran dad ella, però mo ils pli paucs tgiran ella – la sanadad. En mintga segund schurnal legian ins en letras grossas: «La cura dad otg dis» ed auter pli. Ozendi quasi tuts che han gia fatg ina gigina. Ma quant sanadaivla è la purificaziun da la beglia?

Saun èn ins mo, sche la beglia sco organ da resistenza è sauna. Ina purificaziun da la beglia ha in effect positiv sin la sanadad ed il bainstar corporal. Ma nus mangiain memia bler ed a moda fallada e surdumandain uschia nosa beglia – ella entschaiva a chamar. Sche nus ignorain quests emprims sintoms vegn la beglia malsauna e na po betg pli ademplir ses pensum d'impurtanza vitala. Pertge pia betg far gigina per evitar malsognas? La primavaira è il temp da la curaisma. Durant otg dis u dapli vegni fatg gigina. Il resultat èn intgins kilos pli pauc sin la stadaira ed in bainstar nundescribivel. Tge capita dentant durant las autras stagiuns?

Mangiar, fimar, baiver e festivar – cunzunt durant las festas da Pasca, Nadal e tschaiver èn quests chavazzins puspè vaira actuals. In u l'auter po resister a ses regl, ma toxicoman è mintga uman. Fissi auter dessi mo umans innocents. Laschain pia a mintgin ses regl, era sch'igl è il regl da far sport, chantar u festivar. Igl è ina dumonda da la mesira. Pertge datti tantas personas smagregiadas e zaclinas? Segiramain n'è betg la charnpiertg la culpa. Però era qua vala la devisa: Mintgin sto gidar sazez. Per tschertas malsognas malignas dovri l'agid da medis, ma per tut las autras è mintgin sez responsabel. Tgi che ha il sentiment da betg pli avoir enta pugn ses regl, sto examinar da radent ses cumportament. Qua gida mo l'atgna marella. Ils cussegls dad amis e geniturs èn invans. Tuts discurran dad ella, però mo ils pli paucs tgiran ella. Donn, pertge che mintgin ha sulettamain ina sanadad. E tgi che ha la fortuna dad esser saun, sto avoir quità da sia sanadad. Ses destin na pon ins deplorablamain betg influenzar. Ina gigina na donnegia dentant mai ed è en mintga cas sanadaivla. E la proxima primavaira arriva per cletg era puspè...