

## L'ANICE



L'anice (Pimpinella anisum L.) è una pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle Ombrellifere, è di origine orientale e si è diffusa anche in Italia. Ha fiori bianchi che fioriscono all'inizio dell'estate. Il suo frutto è piccolo e di forma ovale, di colore verde giallognolo che tende a scurirsi durante la maturazione.

I semi sono ricchi di minerali, calcio, potassio, sodio, fosforo, ferro, magnesio, rame e zinco, vitamine A, B, C, e di flavonoidi. Questi semi hanno proprietà molto benefiche: possono alleggerire il mal di testa, hanno soprattutto proprietà digestive. Sono utili per combattere le fermentazioni intestinali. L'olio essenziale di

questi semi è ricco di anetolo e timolo ed è antisettico. Contengono sostanze con proprietà sedative, giovano per chi soffre di gastrite, di meteorismo e aerofagia e hanno proprietà antinfiammatorie. In vendita si trovano tisane all'anice pronte all'uso.

## EDUCAZIONE SANITARIA

## SERVIZIO SANITARIO PER TUTTI



### Cosa ci manca per un servizio sanitario veramente equo?

La recente definizione dei nuovi livelli essenziali di assistenza ha riportato l'attenzione dei cittadini sull'equità del sistema sanitario. Ma i primi determinanti di salute sono la prevenzione e l'informazione ed è qui che vanno cercate le disuguaglianze. Fra un luogo e l'altro variano i fattori rischio, a cominciare da quelli ambientali:

qualità dell'aria e dell'acqua, emissioni inquinanti, tutele per le fasce più deboli della popolazione (pensiamo alle "epidemie di dipendenze", da droghe e azzardo, nelle periferie). Esistono vistose diversità sugli interventi di screening, che permettono la diagnosi precoce di patologie che altrimenti hanno esiti peggiori o infausti. E infine, che dire della presa in carico della fragilità? Invecchiare con una

di Spartaco Mencaroni

patologia invalidante in una cittadina del Trentino può essere un'esperienza molto diversa da affrontare in una borgata "difficile". Non va dimenticato che l'equità è anche la capacità del sistema sanitario di garantire a tutti la stessa capacità di relazione, umanità e competenza professionale ad ogni ora, in qualunque struttura. E forse è proprio questa la strada più lunga da percorrere.

spartacomencaroni@gmail.com

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

## GITA IN MONTAGNA



Abbiamo acquistato ottime tute di seconda mano e una domenica di sole siamo partiti alla volta delle montagne più vicine, in Abruzzo. Finora i bimbi avevano toccato la neve una volta sola, quindi capivo bene la loro emozione in viaggio (un susseguirsi di «Quando arriviamo?», «Non c'è la neve...»),

«Dov'è la neve?»). Ci siamo fermati alla prima distesa bianca frequentata per lo più da famiglie e armati di un padellone di plastica (disco-slitta) e di molto entusiasmo, abbiamo iniziato a rincorrerci tra salite e discese fino all'ora di pranzo. Il ristorante più vicino era strapieno, meglio così,

di Luigia Coletta

in una piccola osteria nel paese di Lucoli solo per noi (unici clienti) hanno cucinato ottime fettuccine ai funghi e un piatto di trippa per il papà. E il papà, un po' più appesantito dell'andata, ha lasciato il volante a me, che ho goduto del ronfare dei passeggeri e di splendidi panorami al tramonto.

lcoletta@cittanuova.it