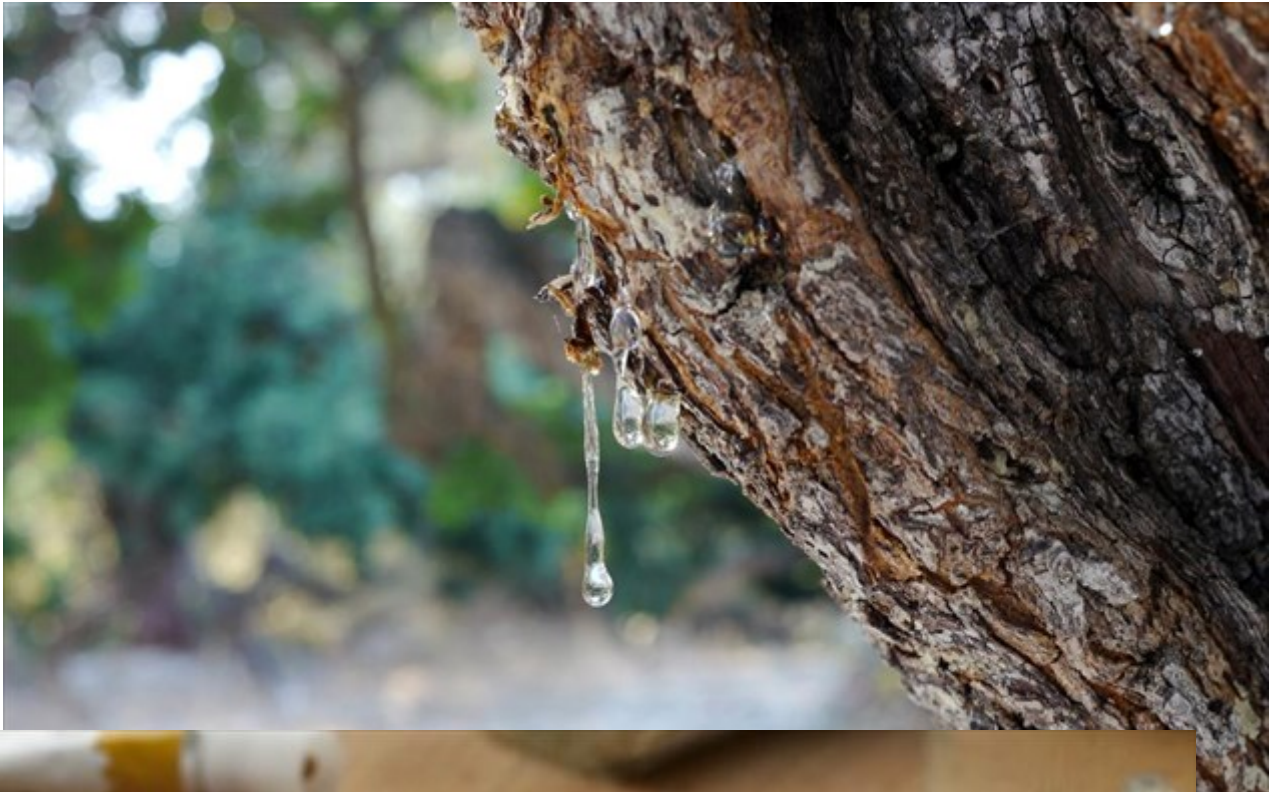


3 Ιουνίου 2016

## Μαστίχα Χίου: αρωματική, αλλά και ωφέλιμη με πολλούς τρόπους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τις

ώρες που θέλουμε να μασήσουμε κάτι, η μαστίχα Χίου είναι η καλύτερη επιλογή, αφού όχι μόνο μας χαρίζει το υπέροχο άρωμά της, αλλά κάνει καλό στην υγεία μας. Μάθετε γιατί πρέπει να τη βάλετε καθημερινά στο πρόγραμμα.

Τα μαστιχόδεντρα της Χίου έχουν μια σημαντική αποκλειστικότητα, αφού αυτά είναι που μας δίνουν την αγαπημένη μας μαστίχα, την αρωματική φυσική ρητίνη, που χρησιμοποιείται τόσο σε τρόφιμα, όσο και σε φάρμακα και τη βιομηχανία.

Οι χρήσεις της είναι πολλές και διάφορες, από την αρχαιότητα ακόμη, όπου και ήταν γνωστή για τις ιατροφαρμακευτικές της ιδιότητες. Σήμερα, η μαστίχα χρησιμοποιείται κυρίως ως τσίχλα, ως άρωμα στη ζαχαροπλαστική, ενώ και το πεντανόστιμο και αρωματικό λικέρ μαστίχας είναι μια ακόμη από τις χρήσεις της.

Στο εμπόριο κυκλοφορεί κυρίως ακατέργαστη, σε μορφή κρυστάλλων, ενώ θα τη βρείτε και σε μορφή σκόνης, τσίχλας και μαστιχέλαιου, το οποίο χρησιμοποιείται σε αντισηπτικές κρέμες, προϊόντα περιποίησης σώματος, στοματικής υγιεινής, αλλά και ως άρωμα στην παραγωγή τροφίμων.

Ποια είναι, όμως, τα οφέλη της;

Κάνει καλό στο πεπτικό

Παραδοσιακά, οι άνθρωποι μασούσαν μαστίχα για να ανακουφίσουν πεπτικές διαταραχές, αφού η μαστίχα μπορεί να κάνει καλό στη γαστρίτιδα, την ανακατωσούρα και να μειώσει φλεγμονές του γαστρεντερικού. Κάποια συμπληρώματα διατροφής, μάλιστα, που χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση της καούρας, περιέχουν επίσης μαστίχας, επιβεβαιώνοντας τα οφέλη της στο γαστρεντερικό.

Αντιμετωπίζει τα έλκη

Η χρόνια βακτηριακή μόλυνση από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού είναι κοινή αιτία των στομαχικών και εντερικών ελκών. Μελέτη, μάλιστα, που δημοσιεύτηκε το 2010 εκτίμησε τις επιδράσεις της μαστίχας σε ανθρώπους με τέτοιου είδους μόλυνση και βρέθηκε ότι κάποιοι από τους συμμετέχοντες που έλαβαν μαστίχα και άλλοι που έλαβαν μαστίχα και παντοπραζόλη, παρουσίασαν εξάλειψη του βακτηρίου. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι η μαστίχα έχει αντιμικροβιακή δράση ενάντια στο ελικοβακτηρίδιο και δεν είναι αποτελεσματική μόνο στα εργαστήρια, αλλά και στους ανθρώπους.

Ωφελεί στη φλεγμονώδη νόσο του εντέρου

Σύμφωνα με μελέτη του 2007, που δημοσιεύτηκε στο *World Journal of Gastroenterology*, τα συμπληρώματα μαστίχας μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα σε ανθρώπους με ήπια ή μετρίως ενεργή νόσο του Crohn, έπειτα από 4 εβδομάδες.



Ρίχνει τη χοληστερίνη

Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι η μαστίχα μπορεί να συμβάλλει στην πτώση της κακής χοληστερίνης, αλλά και της ολικής, αφού σε περίοδο 18 μηνών οι συμμετέχοντες, οι οποίοι υποβάλλονταν σε συνεχείς εξετάσεις αίματος έφεραν βελτιωμένα αποτελέσματα, με 5 γραμμάρια μαστίχας καθημερινά. Δοκιμάστε να τρίβετε μαστίχα Χίου σε μισό κουταλάκι του γλυκού και να το καταναλώνετε καθημερινά (με λίγο νερό αν χρειαστεί αραίωση) για 45 ημέρες.

Προστατεύει το συκώτι

Μελέτη που έχει δημοσιευτεί στο Journal of Ethnopharmacology έχει φανερώσει τις προστατευτικές ιδιότητες της μαστίχας όσον αφορά το συκώτι. Συγκεκριμένα, οι εξετάσεις αίματος συμμετεχόντων που λάμβαναν 5 γραμμάρια μαστίχας καθημερινά έδειξαν μειωμένα επίπεδα κάποιων ηπατικών ενζύμων, σε σχέση με τα αρχικά επίπεδα, αποτελώντας δείκτη καλύτερης υγείας του ήπατος.

Ωφελεί τα δόντια

Η μαστίχα Χίου έχει σημαντική δράση στη στοματική κοιλότητα, χαρίζει φρεσκάδα στην αναπνοή και μπορεί να εμποδίσει την εμφάνιση προβλημάτων στα δόντια, καθώς σκοτώνει τα βακτήρια που τα προκαλούν, ενώ ταυτόχρονα διορθώνει την περιττή υγρασία του στόματος. Γι' αυτό το λόγο, κάποιες οδοντόκρεμες και οδοντικά διαλύματα την περιέχουν.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)