



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος
(www.akoslife.com)



Μαστίχα Χίου: Μοναδική και θεραπευτική

Γιατί η μαστίχα Χίου είναι μοναδικός «θησαυρός»; Σε τι ωφελεί τον οργανισμό; Πώς μπορούμε να απολαύσουμε τα οφέλη της;

Η μαστίχα Χίου παράγεται μόνο στο νότιο τμήμα της Χίου και πουθενά αλλού στον κόσμο. Πρόκειται για αρωματική φυσική ρητίνη η οποία εξάγεται από τον μαστιχοφόρο σκίνο. Αν και έγιναν πολλές προσπάθειες για να παραχθεί μαστίχα απ' αυτό το φυτό και σε άλλα μέρη του πλανήτη, όλες απέτυχαν.

Από την αρχαιότητα, η μαστίχα έγινε γνωστή για το ξεχωριστό της άρωμα αλλά και για τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Υπήρξε η πρώτη φυσική τσίχλα στον κόσμο, πολύτιμη για τον καθαρισμό και τη λεύκανση των δοντιών, του προσώπου και του σώματος. Οχι μόνο φρεσκάρει την αναπνοή, αλλά αποτέλεσε και βασικό συστατικό σε πολλές παρασκευάσματα της λαϊκής ιατρικής, που είχε τη σοφία αλλά και τη γνώση να εκμεταλλευθεί τις ιαματικές ιδιότη-

τες που προσφέρει απλόχερα η ίδια η φύση. Σύμφωνα με την παράδοση της Χίου, οι σκίνοι άρχισαν να δακρύζουν όταν μαρτύρησε ο Άγιος Ισίδωρος από τους Ρωμαίους, περίπου το 250 μ.Χ. Τα δάκρυά του ευωδίασαν και τότε δημιουργήθηκε το δάκρυ που μέχρι σήμερα το ονομάζουμε μαστίχα.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Το μαστιχέλαιο χρησιμοποιείται στην ιατρική, στη φαρμακευτική, στη ορθοδοντική, στην αρωματοποιία. Η μαστίχα Χίου προσφέρει στον οργανισμό πολλά οφέλη.

♦ **Με πολύτιμες ουσίες.** Περιέχει ουσίες με αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση αλλά και πολυφαινόλες, δηλαδή αντιοξειδωτικές ενώσεις οι οποίες προστατεύουν τα κύτταρα και τους ιστούς από τις ελεύθερες ρίζες, οι

οποίες προκαλούν ασθένειες όπως οι καρδιοπάθειες αλλά και τη γήρανση του δέρματος.

♦ **Θωρακίζει το πεπτικό σύστημα.** Η μαστίχα προστατεύει το πεπτικό σύστημα και δρα ευεργετικά στη θεραπεία διαφόρων παθήσεών του, αντιμετωπίζοντας τη δυσπεψία.

♦ **Αντικαρκινική δράση.** Την οφείλει στα αντιοξειδωτικά που περιέχει.

♦ **Ιδανικό φυσικό συντηρητικό για τα τρόφιμα.** Κι αυτό γιατί εμποδίζει την ανάπτυξη βλαβερών μικροοργανισμών, όπως η σαλμονέλλα και ο σταφυλόκοκκος. Τα βακτήρια της σαλμονέλλας συνήθως ζουν στο εντερικό σύστημα ζώων και ανθρώπων και αποβάλλονται μέσω των περιττωμάτων. Προσβάλλει τους ανθρώπους συχνότερα μέσω μολυσμένου νερού ή τροφίμων. Όσο για τον σταφυλόκοκκο, μπορεί να προκαλέσει πολλά είδη λοιμώξεων και να απειλήσει ακόμη και την ίδια τη ζωή.

♦ **Με επουλωτικές ιδιότητες τραυμάτων και ικανότητα ανάπλασης της επιδερμίδας.** Και οι δύο ιδιότητές της οφείλονται στην αντιμικροβιακή και αντιφλεγμονώδη δράση της.

♦ **Μειώνει τη χοληστερίνη.** Τόσο της ολικής χοληστερόλης όσο και την LDL κατά 5%. Αυτό κατέδειξε ελληνική πιλοτική μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στην καρδιολογική κλινική του Γενικού Νοσοκομείου της Χίου «Σκυλίτσειο».

♦ **Πρόληψη περιοδοντικών παθήσεων & δυσάρεστης αναπνοής.** Μασώντας μαστίχα Χίου διεγείρουμε τη λειτουργία των σιελογόνων αδένων και αυξάνουμε την έκκριση σάλιου, που συμβάλλει στον αυτοκαθαρισμό του στόματος. Χάρη στη μοναδική της σύνθεση συμβάλλει στην πρόληψη της τερηδόνας.

Η συγκομιδή της μαστίχας

Η συλλογή της μαστίχας γίνεται με τρόπο παραδοσιακό και ιδιαίτερα κοπιαστικό. Εργάτες ισοπεδώνουν τον χώρο γύρω από το δέντρο και σχίζουν τον κορμό του σε συγκεκριμένα σημεία. Η μαστίχα αρχίζει να ρέει και σε δεκαπέντε περίπου μέρες σταθεροποιείται και είναι έτοιμη προς συλλογή η οποία ξεκινά από το Δεκαπενταύγουστο και ολοκληρώνεται στα μέσα Σεπτεμβρίου. Στη συνέχεια, το προϊόν κοσκινίζεται, πλένεται και καθαρίζεται επιμελώς, κομμάτι-κομμάτι και ακολούθως προωθείται στο εμπόριο. Η μαστίχα Χίου αρωματίζει τρόφιμα και γλυκίσματα αλλά μην υπερβάλλετε σε ποσότητα γιατί το παρασκεύασμα θα αποκτήσει πικρή γεύση!

Μασήστε τσίχλα χωρίς ενοχές!

Είναι στο χέρι μας το μάσημα τσίχλας, από παρεξηγημένη συνήθεια να γίνει όπλο υγείας και ευζωίας. Θέλει τρόπο κι όχι κόπο!

Ωφελεί τον εγκέφαλο. Ενισχύει τη συγκέντρωση και βελτιώνει τις επιδόσεις. Σύμφωνα με άλλη μελέτη, ενεργοποιεί τα νευρικά κύτταρα και διευκολύνει την επικοινωνία διαφόρων περιοχών του εγκεφάλου. Το μάσημα συμβάλλει στη βελτίωση του ελέγχου των κινήσεων και των νοητικών επιδόσεων.

Ωφελεί τα δόντια. Αρκεί βεβαίως να μην περιέχει ζάχαρη.

Κατά της καούρας. Απομακρύνει την κρίση γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης και την καούρα. Μασήστε τσίχλα για μισή ώρα μετά ένα γεύμα με πολλά λιπαρά.

Καταπολεμά το τσιμπολόγημα. Αποτελεί το σημαντικότερο όπλο για ν' αποφύγετε σνακ με πολλές θερμίδες.

Ηρεμεί τα νεύρα. Σε συνθήκες άγχους και

πίεσης, η τσίχλα προσφέρει εκτόνωση.

Ωφελεί τ' αυτιά. Αν υποφέρετε από ωτίτιδες, το φούσκωμα μπαλονιών και το μάσημα της τσίχλας είναι ευεργετικά.

Κι ένα μειονέκτημα: Προκαλεί πρήξιμο στο στομάχι γιατί με την κίνηση της γνάθου απορροφάμε μεγαλύτερη ποσότητα αέρα. Ωστόσο, φούσκωμα μπορεί να προκαλεί και η δυσκολία πέψης διαφόρων γλυκαντικών της τσίχλας, υποκατάστατα της ζάχαρης.