

## **Μαστίχα Χίου είναι ευεργετική για την ανθρώπινη υγεία**



**Η χρήση των φυτών,**

**των βοτάνων και άλλων φυτικών προϊόντων ως φάρμακα, ξεκίνησε από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου. Ένα από αυτά είναι και η μαστίχα Χίου, η οποία είναι γνωστή από την αρχαιότητα ως ένα άρτυμα εύγεστο και αρωματικό. Σε ιατρικά κείμενα της αρχαιότητας βρέθηκαν πληθώρα ιατρικών συνταγών, με κύριο συστατικό τη μαστίχα, την οποία θεωρούσαν ευεργετική για την ανθρώπινη υγεία και της απέδιδαν πολλές ιδιότητες.**

Με τον όρο μαστίχα νοείται η φυσική ρητίνη που βγαίνει από τον κορμό και τα κλαδιά του μαστιχόδενδρου ή σχίνου, (λατινική ονομασία *Pistacia Lentiscus var. Chia*), ο οποίος είναι ένας αειθαλής θάμνος. Η μαστίχα είναι μια φυσική ρητίνη με χρώμα υπόλευκο - υποκίτρινο και είναι διαφανής έως ημιδιαφανής. Εκκρίνεται από επιφανειακές τομές που πραγματοποιούνται στον κορμό και στα κλαδιά του δέντρου με αιχμηρά εργαλεία και στάζει υπό τη μορφή δακρύων. Η φυσική κρυσταλλική ρητίνη, υπάρχει στο εμπόριο με λευκό ή υποκίτρινο χρωματισμό και υπό την μορφή κόκκων σφαιρικού ή ακανόνιστου σχήματος. Η φυσική μαστίχα Χίου διατίθεται σε 3 τύπους, ανάλογα με το μέγεθος των κόκκων α) Ψηλή - μέγεθος κόκκων 3 - 6 mm, β) Μεσαία - μέγεθος κόκκων 6 - 10 mm, γ) Χονδρή - μέγεθος κόκκων 10 mm. Θα πρέπει να φυλάσσεται σε μέρος δροσερό και υπό σκιά και να

αποφεύγεται η έκθεση της σε ηλιακή ακτινοβολία.

Η μαστίχα Χίου έχει χαρακτηριστεί από το 1997 ως προϊόν Π.Ο.Π. (Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης), δηλαδή τα χαρακτηριστικά της οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στο γεωγραφικό περιβάλλον, ενώ η παραγωγή, η μεταποίηση, και η επεξεργασία λαμβάνουν χώρα σε οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή. Έτσι, η μαστίχα Χίου προστατεύεται από την ανταγωνιστική πώληση άλλων μη γνήσιων προϊόντων.

Σήμερα η Μαστίχα Χίου εξάγεται σε όλον τον κόσμο και χρησιμοποιείται σε μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων:

- αρτοποιία, ζαχαροπλαστική και μαγειρική,
- αρωματοθεραπεία (αιθέρια έλαια και αρωματικά κεριά),
- κοσμετολογία (βαθύς καθαρισμός, κρέμες κατά του γήρατος, κ.α.)
- ποτοποιία (παραγωγή λικέρ)
- οδοντιατρική (οδοντόπαστες, σφραγίσματα)
- χειρουργική (ράμματα αφομοιώσιμα από τον οργανισμό)
- ιατροφαρμακευτική (ενάντια στο έλκος του στομάχου, αλοιφές ενάντια στα εγκαύματα, και τις δερματικές παθήσεις)

Οι πρώτες έρευνες όσον αφορά τα πλεονεκτήματα της κατανάλωσης μαστίχας Χίου στην υγείας μας ξεκίνησαν στα μέσα της δεκαετίας του 80' και αφορούσαν το πεπτικό σύστημα. Από τότε όλο και περισσότερες έρευνες άρχισαν να πραγματοποιούνται με σκοπό να αποδειχθούν οι φαρμακευτικές της ιδιότητες σε ένα μεγάλο αριθμό ασθενειών.

Οι κυριότερες ιδιότητες της μαστίχας Χίου είναι:

Αντιοξειδωτική δράση, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας της σε πολυφαινόλες και τερπένια.

Αντιμικροβιακή δράση.

Πρόληψη και θεραπεία παθήσεων του γαστρεντερικού συστήματος, λόγω της αντιφλεγμονώδους δράσης του ελεανολικού και ολεανολικού οξέος.

Η επούλωση τραυμάτων.

Η συμβολή της στην στοματική υγιεινή, λόγω της υψηλής της συγκέντρωσης σε ξυλιτόλη, η οποία βοηθά στη μείωση της εμφάνισης οδοντικής πλάκας.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2007, στο Γενικό Νοσοκομείο Νίκαιας της Αθήνας, από τον Κ. Τριανταφυλλίδη και σε συνεργασία με το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, φαίνεται πως ασθενείς με νόσο Crohn's κάνοντας θεραπεία με μαστίχα Χίου, βελτίωσαν τα συμπτώματα της νόσου, ρύθμισαν τη φλεγμονή καθώς και το αντιοξειδωτικό τους επίπεδο. Σύμφωνα με μια έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Journal of Ethnopharmacology, το 2010 η φυσική μαστίχα Χίου είχε θεραπευτικά αποτελέσματα όσον αφορά τη λειτουργική δυσπεψία. Βρέθηκε ότι αυτό οφείλεται στα περιεχόμενα τριτερπενοειδή οξέα που περιέχονται στη φυσική ρητίνη και έχουν αντιμικροβιακή και αντιοξειδωτική δράση. Επίσης άλλες έρευνες δείχνουν πως μαστίχα Χίου σε σκόνη μπορεί να έχει ηπατοπροστατευτικό και καρδιοπροστατευτικό ρόλο in vivo σε ανθρώπους.

Τα τελευταία χρόνια έχουν ξεκινήσει έρευνες και για το αν υπάρχουν αντικαρκινικές ιδιότητες στα συστατικά της μαστίχας και του μαστιχέλαιου. Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν μια βελτίωση σε κάποιες μορφές καρκίνου. Παρόλα αυτά όμως χρειάζονται περαιτέρω έρευνες in vitro και in vivo για να αποδειχθεί ο μηχανισμός δράσης της.

Γίνεται αντιληπτό λοιπόν, πως η μαστίχα Χίου αποτελεί φυσικό προϊόν με μοναδικές ιδιότητες, και μη ξεχνάμε τη μοναδικότητα του ίδιου του προϊόντος, αφού το μαστιχόδενδρο ευδοκιμεί μόνο στο νησί της Χίου.

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