

## Το μοναδικό δάκρυ του μαστιχόδεντρου



Η μαστίχα Χίου είναι ένα μοναδικό προϊόν σε όλο τον κόσμο. Ο μαστιχοφόρος σχίνος από τον οποίο παράγεται η ευωδιαστή ρητίνη, ευδοκμεί μόνο στη Νότια Χίο και πιο συγκεκριμένα στα πανέμορφα μαστιχοχώρια. Η μαστίχα Χίου είναι γνωστή και χρησιμοποιείται από αρχαιοτάτων χρόνων για τον αρωματισμό γλυκών και φαγητών. Χρησιμοποιείται κυρίως στην Ελληνική, την Αραβική και την Τουρκική κουζίνα.

Η μαστίχα Χίου και τα προϊόντα της δεν χρησιμοποιούνται μόνο στη μαγειρική αλλά και σε πολλούς άλλους διαφορετικούς τομείς. Για τις ιδιαίτερες ιδιότητες της χρησιμοποιείται στην οδοντιατρική, σε προϊόντα στοματικής υγιεινής, σε χειρουργικά νήματα, σε επιθέματα για εγκαύματα, σε σαπούνια, σε καλλυντικά, σε αρωματικά κεριά, σε αιθέρια έλαια ακόμη και σε βερνίκια ζωγραφικής.

### Οι ευεργετικές ιδιότητες της μαστίχας

Η μαστίχα Χίου ήταν γνωστή από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Σήμερα ένας μεγάλος αριθμός κλινικών μελετών πιστοποιεί πολλές από τις ευεργετικές της δράσεις της μαστίχας, όπως:

- η ισχυρή της αντιμικροβιακή δράση κατά πολλών παθογόνων βακτηρίων και μυκήτων.
- συμβάλλει στην διατήρηση της στοματικής υγιεινής. Προστατεύει από την τερηδόνα, από το σχηματισμό οδοντικής πλάκας.
- προσφέρει ασπίδα για το πεπτικό σύστημα. Η μαστίχα παρουσιάζει δραστηριότητα κατά του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού σε πειράματα και in vivo και in vitro. Η ύπαρξη λοίμωξης από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη πεπτικού έλκους. Επίσης, η κατανάλωση μαστίχας φαίνεται να βοηθάει στην αντιμετώπιση της Ιδιοπαθούς Φλεγμονώδους Εντερικής Νόσου.
- παρουσιάζει καρδιοπροστατευτική δράση καθώς μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση της μειώνει τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης, της κακής χοληστερόλης (LDL) και των τριγλυκεριδίων. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει η μαστίχα παρεμποδίζουν την οξείδωση της LDL, προστατεύοντας μακροχρόνια από την αθηροσκλήρωση.

### Tips:

- με τη μαστίχα μπορείτε να δώσετε ωραίο άρωμα σε τσουρέκια, παγωτά, λουκούμια, κέικ, σε πουτίγκες και άλλα γλυκά. Επίσης, μπορείτε να την χρησιμοποιήσετε και στη μαγειρική π.χ. σε σούπες, ριζότο, ζυμαρικά ταιριάζει ακόμη και με κοτόπουλο αλλά και με ψάρι
- θα πρέπει να είστε προσεκτικοί με την ποσότητα που θα χρησιμοποιήσετε καθώς μεγαλύτερη ποσότητα από την απαιτούμενη βγάζει στο φαγητό μια πικράδα