

# Mastica di Chios: scopri le proprietà e i benefici

15/11/2019 di [Nina Gigante](#)



**L**a mastica è una resina speciale che arriva da Chios, l'isola greca. Contiene un mix di sostanze benefiche per lo stomaco e le vie respiratorie. Scopri come sfruttare le sue virtù

Già Ippocrate lodava le proprietà terapeutiche della mastica in caso di cattiva digestione, tosse cronica, bruciore allo stomaco o raffreddore. Oggi anche le ricerche confermano i benefici effetti di questo rimedio naturale ricavato da una specie di lentisco (*Pistachia lentiscus*) diffuso nel mediterraneo, ma che solo a Chios, l'isola greca di fronte alla costa turca, produce la linfa da cui si ricaverà la mastica.

La lavorazione, concentrata fin dal Medio Evo in 24 paesi nel sud dell'isola, è lunghissima e inizia in inverno quando vengono fatte le incisioni sul tronco e sui rami della pianta per fare scendere la resina che, a contatto con l'aria, si solidifica in cristalli traslucidi e duri. Poi inizia una lunga lavorazione che impegna i produttori, riuniti in un'associazione, tutto l'inverno: le "gocce" vanno pulite e lavate fino a diventare chiare. Disponibile sotto diverse forme (in polvere, pillole o cristalli masticabili), la mastica, oltre che combattere alcuni disturbi, viene usata anche nella cosmetica e in cucina. Vediamo quali sono le sue caratteristiche terapeutiche.

## La mastica contrasta i primi freddi

«Si tratta di una sostanza con proprietà antinfiammatorie, antimicrobiche e antiossidanti» spiega Tiziana Lugli, erborista e naturopata a Brescia «che contiene oltre 80 molecole attive: oli essenziali, acidi terpenici, fitosteroli, polifenoli, antocianine che creano uno straordinario pool sinergico, preziosissimo in questa stagione, quando i polmoni e le alte vie respiratorie sono messe a dura prova da batteri e sbalzi termici». In Grecia questa resina è usata tradizionalmente come rimedio per i malanni dei primi freddi.

«La mastica deve i suoi effetti benefici a un mix che, come ha provato uno studio pubblicato sullo *Scientific world journal*, si è dimostrato particolarmente efficace contro lo streptococco, il batterio che porta con sé tosse, mal di gola e tonsille gonfie. Il suo potere antimicotico e antivirale agisce sulle mucose della gola, sfiammandole». Masticare a lungo uno dei granuli è la soluzione più efficace. Ma la mastica ha altri effetti benefici e agisce anche su altri organi.

## Combatte i disturbi causati dallo stress

Contro colite, gastrite, reflusso e dispepsia, anche di natura nervosa, la mastica è uno degli estratti naturali più efficaci. «Grazie all'azione antibatterica e disinfettante dei derivati triterpenici che contiene, questa resina già a bassi dosaggi riesce a ridurre i fastidiosi sintomi delle infiammazioni gastrointestinali» spiega Tiziana Lugli. «Secondo gli studi più recenti, sarebbe addirittura in grado di eliminare l'*Helicobacter pylori*, primo responsabile delle ulcere del tratto gastrointestinale superiore, come confermato dall'Agenzia europea per i medicinali. Consumare la mastica, inoltre, permette di prevenire l'eventuale insorgere di infiammazioni allo stomaco». Per una cura intensiva, te ne basta 1 grammo al giorno, da distribuire nell'arco della giornata: prendi una capsula (350 mcg) tre volte al giorno lontano dai

NEWS

DONNA  
MODERNA



## Aiuta a digerire

«Gli imperatori romani» ricorda Tiziana Lugli «la usavano, mescolata con miele e pepe, nella preparazione di un digestivo: un vino speziato dal sapore di anice che veniva servito a fine pasto». Per usare la mastica come digestivo, puoi ridurlo in un grano in polvere, scioglierlo in un bicchiere d'acqua e bere il tutto a fine pasto. Oppure puoi masticarne a lungo un grano, come faresti con un chewing gum: a contatto con la saliva, la resina si ammorbidisce diventando una gomma bianca opaca, che rilascia le sue proprietà. Esistono comunque anche le gomme da masticare, per chi è abituato a farne uso. Il sapore, in generale, è amarognolo all'inizio, ma durante la masticazione diventa fresco e ricorda il pino o il cedro. Per lenire infine quel bruciore post prandiale che di solito si manifesta una mezz'oretta dopo i pasti, puoi preparare un frullato con un bicchiere di latte di mandorle non zuccherato, un fico fresco e 2 granelli di mastica triturati: questa bevanda ti aiuta a tamponare l'eccesso di secrezione acida e a riportare lo stomaco in equilibrio. La mastica è anche un liquore, da bere freddo in un bicchierino.

## LA MASTICA PROTEGGE LE GENGIVE

La mastica ha un forte potere cicatrizzante. Se soffri di gengiviti, prepara un collutorio, diluendo in un bicchiere di acqua due lacrime di resina di mastica ridotte in polvere e una goccia di olio essenziale di Tea tree (verifica che quest'ultimo sia per uso alimentare). In vendita trovi anche il dentifricio alla mastica.