



[Home](#) → [Rimedi naturali](#) → [Alimentazione](#) → [Mastiha](#)



## Mastiha

Azione protettiva sullo stomaco e l'intestino, di aiuto in caso di ulcera, infiammazioni della mucosa gastrica, cattiva digestione e reflusso, contribuisce ad abbassare il colesterolo e protegge il fegato.



La mastiha, o mastika, è una resina vegetale ottenuta dagli alberi di lentisco, nome scientifico *Pistacia lentiscus* (L.) var. *chia*. Il lattice che fuoriesce dai tronchi di queste piante si solidifica a contatto con l'aria diventando una resina dura a forma di gocce che spesso vengono chiamate le lacrime di Chio, dal nome dell'isola greca dove vengono coltivati i lentischi da cui si estrae la mastiha. Pensa che della mastiha e delle sue proprietà curative hanno parlato Erodoto, lo storico greco del V secolo a.C., Galeno e Dioscoride, due medici dell'antichità, mentre al giorno d'oggi diversi studi scientifici si sono focalizzati sulle proprietà salutari di questa resina. Vediamo di capire meglio.

### Mastiha, proprietà

Questa resina è un concentrato di composti benefici, tra cui fenoli, fitosteroli e terpeni che le conferiscono proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. La mastiha, in particolare, risulta davvero benefica per la salute del tratto gastrointestinale. Infatti, questa resina è riconosciuta dall'agenzia europea per i medicinali come rimedio naturale in caso di dispepsia, o cattiva digestione (Papada et al, *Antioxidants*, 2019). Non solo, la mastiha protegge la salute del microbiota, e cioè l'insieme dei batteri che costruiscono la flora intestinale, e del fegato risultando di aiuto in caso di fegato grasso e riducendo i livelli di ALT nel sangue, e cioè di quegli enzimi che, se in quantità elevate, indicano un danno al fegato (Kannt et al, *Mol Nutr Food Res*, 2019). Gli studi scientifici hanno anche osservato che la mastiha contrasta l'azione dell'*Helicobacter pylori*, una delle cause principali dell'ulcera gastrica (Paraschos et al, *Curr Med Chem*, 2012). E come dimenticare l'azione della mastiha sull'igiene orale, infatti è stato osservato che masticare questa resina aiuta a ridurre la formazione di placca sui denti e la proliferazione batterica nella saliva (Takahashi et al, *J Periodontol*, 2003). Infine, la mastiha agisce anche abbassando il colesterolo e i trigliceridi e aiutando a tener sotto controllo la glicemia (Georgiadis et al, *J Med Food*, 2015 – Kartalis et al, *Eur J Prev Cardiol*, 2016).

### Mastiha, usi

Pertanto, la mastiha aiuta a prevenire le infiammazioni allo stomaco, è di aiuto in caso di ulcera ma anche di reflusso. Protegge la salute della bocca e del cuore. Se riesci a trovare le perle di mastiha, si acquistano online, puoi masticare una goccia come un chew gum. Altrimenti è possibile trovare le compresse di mastiha da assumere con un bicchiere di acqua prima dei pasti e fino a risoluzione dei sintomi.



A  
bene  
Lifesty

Ce

rimed



La so