



INTEGRATORI

Infiammazioni gastrointestinali? Ci vuole la mastiha

L'integratore a base di mastiha, è un validissimo rimedio naturale contro le infiammazioni a carico dello stomaco e del duodeno: come assumerlo, a cosa abbinarlo



Con il cambio di stagione imminente fra primavera e estate, capita più spesso di consumare cibi crudi e magari non perfettamente conservati, e di esagerare con bibite gassate o qualche aperitivo in più, che a volte possono mandare in crisi lo stomaco e l'intestino. Per prevenire le **infiammazioni** a carico dell'apparato digerente, come **acidità**, colite, **reflusso** e dispepsia, uno degli estratti naturali più efficaci è la **mastiha**, che arriva dalla Grecia.

Un rimedio anti infiammazioni noto fin dai tempi più antichi

Consigliata anche da Ippocrate, la mastiha è una gommoresina aromatica ottenuta dalla linfa della varietà Chia del Pistacia lentiscus, un alberello che cresce da secoli solo nella splendida isola di Chios, dove viene tuttora coltivato da una cooperativa di produttori certificati. Il mastice viene estratto incidendo il tronco e i rami del lentisco, dai quali fuoriesce sotto forma di gocce che si solidificano a contatto con l'aria.

Ne basta un grammo al giorno

Numerose ricerche scientifiche oggi confermano che anche a bassi dosaggi (un grammo al giorno per cicli di 2 settimane) la mastiha di Chios è in grado di ridurre le **infiammazioni** della gastrite e di ridurre l'aggressività del batterio **Helicobacter pylori**, uno dei primi responsabili delle ulcere: merito dei suoi derivati triterpenici, ad azione antibatterica e disinfettante.

Come utilizzare la mastiha anti infiammazioni

Assumi un grammo di resina di mastice di Chios in dosi separate, da distribuire nell'arco della giornata: ne basta una capsula (350 mg) 3 volte al giorno al di fuori dei pasti per 2 settimane, con un abbondante bicchiere d'acqua. Sospendi per 3 settimane e poi eventualmente ripeti la cura, che ti consigliamo di fare di nuovo in autunno, altro periodo delicato per le **infiammazioni**. In farmacia e in erboristeria devi sempre richiedere il mastice originale di Chios di provenienza biologica certificata.

Ecco gli abbinamenti giusti per introdurla nella tua cucina

All'inizio il sapore della mastiha è amarognolo, poi si trasforma in un aroma rinfrescante, che ricorda i sentori di anice e cedro. Trovi in commercio il mastice anche sotto forma di cristalli (le "lacrime di Chios"): puoi polverizzarli e usarli in cucina per insaporire pane, crostate, sorbetti, cous cous e carpacci di pesce.

Con fichi e latte di mandorle tampona il bruciore post prandiale

Hai la digestione lenta e difficile? Ti brucia lo stomaco? Hai la nausea? Mezz'ora prima dei pasti bevi un frullato preparato con un bicchiere di **latte di mandorle**, un **fico fresco** e 2 granelli di mastiha ridotti in polvere: tampona l'eccesso di secrezione acida e favorisce la sazietà.



STAI LEGGENDO: Infiammazioni gastrointestinali? Ci vuole la mastiha

pesche, il succo di un limone, 3 lacrime di mastiha polverizzate e acqua fredda. Bevi subito.

Per assimilare meno calorie a tavola, abbinalo alle spezie in polvere

Pesta nel mortaio 2-3 granelli di mastiha, 2 pizzichi di pepe nero e 2 pizzichi di **curcuma** in polvere e utilizza questo mix per condire un carpaccio di spada o di salmone: lo rendi più digeribile e migliori l'assimilazione dei grassi buoni della serie Omega 3, che riducono i grassi nel sangue.

Con il tea tree cicatrizza le gengive e sbianca anche i denti

La mastiha ha un forte potere sbiancante e cicatrizzante, ed è utile per trattare le affezioni del cavo orale come **gengiviti** e parodontiti. Alla sera, diluisci in un bicchiere di acqua tiepida 2 lacrime di resina di mastiha ridotte in polvere e una goccia di olio di tea tree (antisettico) e usalo come collutorio.

