

## Δράση μαστίχας κατά τριγλυκεριδίων και χοληστερίνης

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ- ΠΙΤΙΔΗ

Τα καρδιοαγγειακά νοσήματα δηλ εμφράγματα , εγκεφαλικά επεισόδια κλπ, αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου σε ολόκληρο τον κόσμο. Τα αποδίδουμε κατά βάση στην αθηρογέννεση δηλ στο γεγονός ότι στα αγγεία του σώματος μας εναποτίθενται κάποιες πλάκες που τις λέμε αθηρωματικές . Για να γίνω ποιο κατανοητή αναφέρω ένα παράδειγμα: φανταστείτε τους σωλήνες του υδρευτικού συστήματος όταν καθιζάνουν στο εσωτερικό τους ιζήματα από βρωμιές και λίπη. Όπως σ' αυτή τη περίπτωση δυσκολεύει η ροή του νερού (μπορεί και να σταματήσει) έτσι και στις αρτηρίες δυσκολεύει η ροή του αίματος. Κάποια στιγμή μία από αυτές τις πλάκες μπορεί να ξεφύγει και να φράξει κάποιο μικρότερο αγγείο οπότε προκαλείται κάποιο έμφρακτο είτε της καρδιάς είτε του εγκεφάλου και πολύ σπανιότερα ίσως κάποια εμβολή στους πνεύμονες. Η αυξημένη συχνότητα αυτών των παθήσεων έχει παρατηρηθεί τον τελευταίο αιώνα και όπως είναι φυσικό έχει συνδεθεί με την διατροφή των ανθρώπων δηλαδή με το γεγονός ότι παλαιότερα η διατροφή ήταν λιγότερη , πιο φυσική και με λιγότερα λιπαρά, σε αντίθεση με σήμερα. Προσωπικά πιστεύω ότι πρώτη αιτία θανάτου σήμερα είναι το στρες , μπορεί να λέμε και να αποδίδουμε πάρα πολλά ,ακόμα και όλα , στην διατροφή, αλλά ο στρεσογόνος παράγοντας όχι μόνο δεν μπορεί να θεωρηθεί αμελητέος, αλλά είναι καθοριστικός. Στους επιστημονικούς κύκλους κυριαρχεί η άποψη ότι στα επόμενα χρόνια τα σημερινά παιδιά θα αντιμετωπίσουν πληθώρα προβλημάτων υγείας, λόγω κακής διατροφής αλλά και του στρες που υφίστανται. Η αρτηριοσκλήρυνση στην παιδική ηλικία ήταν σπανιότατο φαινόμενο παλαιότερα ,ενώ τώρα παρατηρούμε σε νεκροτομές που γίνονται (για άλλους λόγους) σε παιδιά ,οικ ολίγες περιπτώσεις αρτηριοσκλήρυνσης. Οποσδήποτε λοιπόν εκτός από το περιβάλλον η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο και το μεγαλύτερο βάρος έχει αποδοθεί στην χοληστερόλη. Η χοληστερίνη είναι μία πρόδρομη ουσία των ορμονών και παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη βιοχημεία και στον μεταβολισμό , αφού απο αυτήν συντίθενται οι ορμόνες μας, χωρίς τις οποίες δεν μπορούμε να επιβιώσουμε. Κάποια λοιπόν χοληστερίνη χρειάζεται, αλλά παν μέτρο άριστον. Εμείς κάνουμε κατάχρηση στις χοληστερίνες και στα λίπη που τρώμε. Τα περισσότερα τρόφιμα που κυκλοφορούν με στόχο την κατανάλωση τους από

τα παιδιά, είναι κατασκευασμένα με τρόπο για να προσελκύουν το μάτι και να προκαλούν την επιθυμία να τρως, παρά να προσφέρουν θρεπτικές ουσίες και συστατικά ωφέλιμα για την υγεία. Τα παιδιά μετατρέπονται από πελάτες-καταναλωτές, σε θύματα.. Φανταστείτε την εικόνα ενός παιδιού μπροστά σε ένα πακέτο τσιπς η γαριδάκια, την επιθυμία του να τα γευθεί χωρίς να έχουν να του προσφέρουν τίποτα και αμέσως μετά σκεφτείτε με τι ευκολία και πόσο εμείς απλόχερα τους τα δωρίζουμε.

Με όλα αυτά είναι φυσικό το επιστημονικό ενδιαφέρον να έχει στραφεί σε κάθε ουσία η οποία μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα. Κι εμένα από φύση μου , μου αρέσουν τα οικολογικά πράγματα, γιατί πιστεύω ότι η θεραπεία μέσω της φύσεως, είναι ο καλύτερος γιατρός για όλα, και όχι – επιτρέψτε μου να πω- τα βιομηχανοποιημένα πράγματα. Επειδή είμαι Χιώτισσα, έδειξα ενδιαφέρον εξ αρχής για να δούμε αν η μαστίχα που από αρχαιοτάτων χρόνων ήταν γνωστή για τις θεραπευτικές γενικά ιδιότητες, χωρίς αυτές να έχουν ερευνηθεί, μπορούσε να έχει κάποια επίδραση στην χοληστερίνη του αίματος. Παράλληλα γνωρίζουμε ότι όλα τα αντιχοληστερινικά φάρμακα που παίρνει αυτήν τη στιγμή ο κόσμος, έχουν αν μη τι άλλο, κακή επίδραση στο συκώτι. Γι' αυτό και πρέπει μετά τα φάρμακα που παίρνουνε για τη χοληστερόλη, να ελέγχονται οι τρανσαμινάσες, και το συκώτι γενικότερα, γιατί προκαλείται τρανσαναίμια, καταστροφή δηλαδή των ηπατικών κυττάρων σε μικρή ή μεγάλη έκταση. Ο μεταβολισμός των λιπιδίων και της χοληστερόλης γίνεται μέσα από το ήπαρ, και όχι μόνο των λιπιδίων αλλά και των φαρμάκων, επομένως όλα αυτά τα φάρμακα που κανείς παίρνει για να μειώσει την χοληστερόλη επηρεάζουν τη λειτουργία του ήπατος, συνήθως αρνητικά. Ξέραμε βέβαια ότι η μαστίχα έχει ευεργετική επίδραση στο στομάχι και πολλοί το είχαν συνδέσει ότι με τη μάσηση βοηθάει στην έκκριση διαφόρων θρεπτικών ενζύμων από το σίελο και επομένως βοηθάει τη χώνεψη μηχανικά ή με το σίελο. Είχα διάφορους πελάτες, σαν μικροβιολόγος, που τους έδινα μαστίχα στα πλαίσια έρευνας που κάναμε για τη χοληστερόλη και κυρίως για το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού. Ήταν όμως η πρόσβασή μου ευκολότερη σε ανθρώπους που είχαν χοληστερίνη και είναι μια έρευνα που γίνεται για πρώτη φορά με ανθρώπους, δηλαδή οι περισσότερες έρευνες που ασχολούνται με τις θεραπευτικές ιδιότητες της μαστίχας είχαν να κάνουν με πειραματικές έρευνες που γίνονται σε ποντίκια και όχι σε ανθρώπους. Άνθρωποι λοιπόν που ερχόντουσαν στο ιατρείο έτσι απλά και είχαν χοληστερίνη, τους έλεγα : «θέλετε να

δοκιμάσετε τη μαστίχα;- είχαν και κάτι ακούσει ότι μειώνει τη χοληστερίνη του αίματος και βεβαίως με μεγάλη προθυμία οι περισσότεροι δεχόντουσαν να πάρουν τη μαστίχα, διότι δεν τους ενέπνεε ανησυχία και ξέρανε ότι είναι ένα φυσικό προϊόν που ούτως ή άλλως τη χρησιμοποιούσαν μασώντας την σαν τσίχλα, ή βάζοντας την σαν άρωμα σε διάφορα πράγματα και έτσι ξεκίνησε δειλά δειλά αυτή η έρευνα η οποία και ενισχύθηκε από την EMX και πέρυσι καταλήξαμε στα συμπεράσματά μας και γράψαμε μια εργασία και μελετώντας τα στατιστικά μας δεδομένα είδαμε ότι πράγματι η λήψη της μαστίχας έχει στατιστικά σημαντική επίδραση στη μείωση της χοληστερίνης του αίματος. Τη μαστίχα την παίρνανε σε σκόνη, δηλαδή μας στέλνανε από την Ένωση τη μαστίχα κονιορτοποιημένη και τους δίναμε ένα κουταλάκι του γλυκού το οποίο βάζανε σε λίγο νεράκι και το έπιναν. Η μαστίχα δε διαλύεται στο νερό, αλλά σχηματίζει ένα εναιώρημα και διευκολύνει το νερό απλώς για να την πίνουν και να πηγαίνει κάτω.

Είχαμε και κάποιες δυσκολίες, δεν ήταν όλα ομαλά και εύκολα. Κάποιοι δυσκολευόντουσαν να την πίνουν. Αλλά αρκετοί ήταν που την πήραν και αρχίσαμε να διαπιστώνουμε μια μείωση στα επίπεδα της χοληστερίνης, χωρίς βεβαίως να είναι του επιπέδου των φαρμάκων που μειώνουν τη χοληστερίνη κάτω από τα 200. Η μείωση, όμως, που προκαλεί είναι στατιστικά σημαντική. Η ωφέλεια της μαστίχας δεν είναι μόνο ότι μειώνει τη χοληστερίνη, μειώνει το λόγο χοληστερίνης προς HDL, που είναι ο αθηρωματικός δείκτης επικινδυνότητας. Μειώνει την Lp(a) λιποπρωτεΐνη, που είναι και αυτή ένας δείκτης επικινδυνότητας για καρδιαγγειακά νοσήματα και που συνήθως, επειδή η Lp(a) καθορίζεται γενετικά, δεν υπάρχουν φάρμακα που να την επηρεάζουν. Η μαστίχα, λοιπόν, μειώνει την Lp(a) και ασκεί προστατευτική δράση στα αγγεία μας και επίσης μειώνει τις λιποπρωτεΐνες A και B. Το παράξενο είναι , που είναι και τυχαίο εύρημα, ότι μειώνει και τις τρανσαμινάσες του ήπατος, σε αντίθεση με τα αντιχοληστερινικά φάρμακα που αυξάνουν τις τρανσαμινάσες. Εμείς απευθυνόμαστε σε ανθρώπους που είχαν χοληστερίνη. Αυτοί συνήθως δεν είχαν πρόβλημα με το συκώτι τους, το συκώτι τους ήταν φυσιολογικό. Στα πλαίσια της έρευνας όμως για να δούμε μήπως εκδηλωθούν κάποιες τοξικές δράσεις της μαστίχας , τους κάναμε όλο το βιοχημικό τσεκ απ. Μετρήσαμε δηλ. σάκχαρο, χοληστερίνη, ουρικό οξύ, τριγλυκερίδια και τρανσαμινάσες, και διαπιστώσαμε ότι σε αυτούς, που έτσι κι αλλιώς ήσαν

φυσιολογικές οι τρανσαμινάσες ,είχαμε και περαιτέρω μείωση των τρανσαμινασών, η οποία ήταν στατιστικά σημαντική. Που σημαίνει ότι η μαστίχα ασκεί μια ηπατοπροστατευτική δράση. Και στην προσπάθειά μας να γράψουμε την εργασία διαπιστώσαμε ότι έχει γίνει μια άλλη έρευνα σχετικά με τη δράση της μαστίχας στο ήπαρ. Σε ποντίκια που τους είχαν δώσει τετραχλωράνθρακα, που είναι ηπατοτοξική ουσία και προκαλεί καταστροφή του ήπατος, είδαν ότι, αν τους χορηγηθεί μαστίχα, αυτή ασκεί ηπατοπροστατευτική δράση. Εμείς, λοιπόν, ασχολούμαστε τώρα με το να δίνουμε μαστίχα σε ασθενείς που έχουν αυξημένες τρανσαμινάσες και γ-GT, με θετικά αποτελέσματα μέχρι στιγμής και σ' αυτόν τον τομέα. Βέβαια δεν είναι και τόσο πολλοί, πρέπει να τους ψάχνουμε. Οι κλινικές μελέτες δεν είναι και τόσο εύκολες σε μικρό χρονικό διάστημα, όπως στο εργαστήριο που έχεις τα ποντίκια την ώρα που θέλεις, που ξέρεις ότι παίρνουν σωστά το φάρμακό τους και τα ελέγχεις όταν θέλεις. Ιδιαίτερα όταν έχεις να κάνεις με άτομα κάποιας ηλικίας, που άλλοτε ξεχνάνε να έρθουνε, παρόλο που τους τα μετράμε αυτά δωρεάν, ή ξεχνούν να πάρουν τις δόσεις τους κ.λ.π.

Έχει και τέτοιες δυσκολίες αυτή η μελέτη. Συνεχίζουμε όμως και την κάνουμε με μεράκι και αγάπη, γιατί πιστεύουμε ότι ο καλύτερος γιατρός είναι η φύση, έχει σοφία και ξέρει από μόνη της να λύνει τα προβλήματα που δημιουργούνται. Πιστεύουμε ότι η τροφή, και η μαστίχα είναι τρόφιμο κατά κάποιο τρόπο, πρέπει να είναι, όπως λέει και ο Ιπποκράτης, το φάρμακό σου. Βεβαίως πιστεύουμε ότι υπάρχουν δηλητήρια και όχι δηλητηριώδεις δόσεις και επομένως πρέπει να προσέχουμε τη διατροφή μας , διότι μπορεί πράγματι το γάλα ή το τυρί να είναι ωφέλιμο, αλλά στις ποσότητες που το καταναλώνουμε , έχουν γίνει δηλητήρια για τον οργανισμό και μάλιστα με τον τρόπο που παρασκευάζονται. Σ' αυτά τα πλαίσια λοιπόν κάνουμε τη μελέτη μας, η οποία αποδεικνύει επιστημονικά, χωρίς να αποδεικνύει και το μηχανισμό με τον οποίο γίνεται αυτή η δράση της στα επίπεδα της χοληστερίνης, ότι μειώνει τη χοληστερίνη στο αίμα. Κι αυτό βεβαίως είναι μία πρόκληση για τους ερευνητές. Αξίζει τον κόπο να συνεχίσουν περαιτέρω την έρευνα πάνω στη δράση και τους μηχανισμούς δράσης της μαστίχας και την προστατευτική δράση που ασκεί τόσο στο καρδιαγγειακό σύστημα όσο και στο ήπαρ.