

## Pleurotus - hlíva

(Pleurotus ostreatus)

Pleurotus (hlíva ústříčná) je velmi dobře známá houba, která dostala své jméno díky tvaru klobouků, které připomínají větší ústřice. Roste v trsech či střešovité nad sebou, na kmenech a pařezech listnáčů, často buků a ořešáků, ale i na břízácích, topolech, jeřabinách či černém bezu. Reguluje fyziologii pankreatu a metabolismus tuků. Pleurotus je po staletí znám a využíván v tradiční čínské medicíně.

### Účinky houby Pleurotus

- regulace slinivky břišní
- příznivě ovlivňuje metabolismus tuků
- regulace hladiny krevních tuků
- regulace cholesterolu
- přirozená obranyschopnost
- stimulace imunitního systému
- příznivě ovlivňuje krevní tlak
- podporuje látkovou výměnu
- podporuje střevní peristaltiku
- vykazuje antioxidační vlastnosti
- doplňková podpora při léčbě nádorů a prevence jejich vzniku
- obsahuje antioxidanty
- proti zánětlivým onemocněním
- proti plísním a ekzémům

### Použití

Využívají se především zralé plodnice hub, ve kterých je koncentrace obsahových látek nejvyšší. Po sběru se plodnice rychle suší. Sušení je jedna z nejstarších přirozených metod konzervace, při které jsou zachovány všechny důležité obsahové látky.

### Popis

Klobouky hlívy ústříčné svou barvou i tvarem připomínají větší ústřice. Třeň je velmi krátký, někdy téměř chybí. Zbarvení je proměnlivé od barvy bělavé, šedomodravé až k šedohnědé nebo hnědé. Klobouky rostou jako u většiny ostatních hlív nad sebou v trsech, řadách nebo vrstvách nad sebou.

### Využívané části

Nejvyšší koncentraci obsahových látek a nejeftektivnější použití mají zejména plodnice hub.

### Obsahové látky

Obsahové látky ovlivňují příznivě fyziologii slinivky břišní a tím metabolismus tuků. Obsah polysacharidů, zejména beta 1,3 d-glukanu, příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi, zvyšuje odolnost proti infekcím. Má i účinky proti zánětlivým onemocněním, virovým, bakteriálním a plísnovým chorobám, proti hemeroidům, ekzémům, při popáleninách atd. Hlíva je přírodním zdrojem látek ze skupiny statinů. Dále obsahuje terpeny, zejména pleurotin, který je antibiotickou a antitrombotickou látkou. Obsahuje antioxidanty chránící organismus. Hlíva ústříčná je bohatým zdrojem vitamínů skupiny B, esenciálních aminokyselin, nenasycených mastných kyselin.

### Výskyt

Hlíva ústříčná je široce rozšířená houba, rostoucí po celém světě, roste v mírném pásmu i v subtropických lesích.

### Doba sběru

Roste od konce léta až do zimy, při mírné zimě často i na jaře. Plodnice se po sběru rychle suší.