

Auricularia

(Auricularia polytricha)

Auricularia (Jidášovo ucho), je stopkovýtrusná houba, která roste na kmenech stromů, nejčastěji na bezu. Její plodnice mají červenohnědou barvu a připomínají ušní boltec. Traduje se, že houbu lidé poprvé objevili na stromě, na kterém se oběsil zrádný Jidáš. Jisté ovšem je, že ji Číňané znali už dávno předtím. V Číně je používána už 1500 let. Podle dávných čínských léčitelů může být konzumace houby prospěšná pro lidi s vysokým krevním tlakem, nádorovými onemocněními a může být prevencí vzniku srdečních a koronárních chorob a kornatění tepen. Může být užitečná při účinné redukci LDL cholesterolu a aterosklerotického povlaku.

Účinky houby Auricularia

- podpora zdravého oběhového systému
- snižování rizika trombózy
- prevence arteriosklerózy
- podpora při kornatění tepen
- regulace hladiny krevních tuků
- podpora a zvýšení imunity
- přirozená obranyschopnost
- tlumení zánětlivých procesů (kůže, sliznic a očí)
- obsahuje antioxidanty

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

Roste hojně na mrtvém či odumírajícím dřevě především bezu černého, ale i jiných listnáčů (bříz, dubů, buků, jasanů, javorů, akátů, apod.). Plodnice mají velikost do 10 cm, jsou pružné a poddajné, připomínají ušní boltec a barvu mají nejčastěji červenohnědou.

Využívané části

Nejvyšší koncentraci obsahových látek a nejméně efektivní použití mají zejména plodnice hub.

Obsahové látky

Mnoho složek této houby bylo popsáno (popeloviny, bílkoviny, tuky, uhlovodany) rozpustné polysacharidy, vláknina, chitin, pektin, uronové kyseliny, aminokyseliny, obsah minerálů, jakož i skladba neutrálních cukrů. Obsahuje minerály, nejvíce draslík, vápník, dále pak hořčík, měď, železo, fosfor, křemík. Auricularia je dobrým zdrojem většiny základních aminokyselin v porovnání s proteiny v rostlinách. Vědecké pokusy v roce 1980 došly k závěru, že dva glukany izolované z této houby vykazují účinné protinádorové vlastnosti. Další výzkum ukazuje, že polysacharidy z této houby mají hypoglykemický efekt. Další izolované polysacharidy obsažené v této houbě vykazují účinky proti srážlivosti krve. Výzkum došel k závěru, že polysacharidy z této houby mohou tvořit nový zdroj látek působících na srážlivost krve, na nakupení krevních destiček a možná na trombózu. Mohou být využity ke snižování hladiny krevního cholesterolu. Obsahuje látky neutralizující volné radikály.

Výskyt

Roste na celém světě na listnatých stromech. Daří se jí zejména v chladnějších a deštivých částech roku. Za sucha rychle sesychá, ale po navlhčení opět nabývá původní podoby.

Doba sběru

Vyrůstá za příhodných podmínek po celý rok. Plodnice se po sběru rychle suší.

©COSMOS s.r.o. 2016