**Родиола розовая (золотой корень)**

Rhodiola rosea L.



Родовое название — уменьшительное от греческого “rhodon” — роза, латинское roseus - розовый.

Старинное алтайское поверье гласит: тот, кто отыщет золотой корень, будет до конца дней своих удачлив и здоров, проживет два века. Однако тот, кто выкопает этот корень в корыстных целях или купит его у корыстного человека, впадет в нищету. Может быть, потому его и назвали золотым. На протяжении нескольких веков китайские императоры снаряжали специальные экспедиции на поиски золотого корня. Как величайшую ценность его тайком переправляли через границу контрабандисты.

Коренное население Алтая тщательно скрывало места произрастания родиолы. Способы употребления этого растения были окружены тайной, которая передавалась от отца к сыну, а порой вместе с хозяином уходила в могилу.

Вокруг золотого корня создавались легенды, одна красочнее другой. Специальные экспедиции ученых, которые отправлялись в места, где, по преданиям, рос золотой корень, возвращались ни с чем. Не зная, как выглядит растение, ботаники проходили мимо него.

Только в 1961 году экспедиция во главе с профессором Г.В. Крыловым нашла золотой корень в алтайской тайге на высоте 3000 м. И только тогда было установлено, что легендарный золотой корень и родиола розовая, которую давно знали ученые, — одно и то же растение.

Народы многих стран использовали листья родиолы розовой в пищу. Из нежных молодых побегов и листьев, срезанных до цветения, в Европе приготовляли салат. Корневища растения высоко ценили древние греки; до VIII в. оно употреблялось как дубитель и краситель на территории от Швеции до Средиземноморья.

Родиола розовая — многолетнее травянистое суккулентное двудомное растение, высотой до 50 см. Стебли многочисленные, прямостоячие, неветвистые. Листья сидячие, очередные, яйцевидно-ланцетовидные, цельнокрайные или редкозубчатые. У родиолы мощное горизонтальное корневище с тонкими придаточными корнями (снаружи корневище золотистое, на изломе — белого цвета), достигающими массы 3,5 кг (в среднем 70—400 г).

Соцветие щитковидное, многоцветковое. Цветки однополые, четырех-, редко пятичленные. Плод — многолистовка.

Произрастает в Горном Алтае, в горах Кузнецкого Алатау, в Саянах, в горных районах Забайкалья, на Урале, в Иркутской области, на Дальнем Востоке, на Чукотском полуострове, на Тянь-Шане, в Карпатах по каменистым склонам, альпийским лугам, берегам горных рек, озер, в предгорьях полярных и альпийских областей. Внесена в Красную книгу.

Для получения лекарственного сырья используются корневища и корни родиолы розовой. Заготовляют сырье от конца цветения до полного созревания плодов. Срок хранения высушенного сырья 2 года. Сырье нельзя сушить на солнце.

Основные действующие вещества — фенольные соединения: фенолоспирт тирозол и его гликозид салидрозид (родиолозид), флавоноиды - производные гербацетина, трицина и кемпферола, глюкозиды коричного спирта — розавин, розарии, розин, а также флаволигнан родиолин. Выделены монотерпены (розиридол и розиридин), дубильные вещества, органические кислоты (галловая, щавелевая, янтарная, лимонная, яблочная).

Лечебные качества золотого корня давно известны народным врачевателям. Он славится своими чудесными свойствами прогонять усталость, повышать работоспособность, снижать нервное напряжение.

Алтайцы применяют золотой корень главным образом для того, “чтобы вообще быть здоровым”. До недавнего прошлого золотой корень вместе с рогом марала вручали молодому супругу как свадебный подарок, “дабы умножить род свой”. В народной медицине Алтая родиолу розовую в виде чая пьют для снятия усталости, переутомления, для повышения работоспособности и выносливости.

В научной медицине применяется жидкий экстракт родиолы. Готовят на 40%-ном спирте в соотношении сырья к извлекателю 1:10. Принимают по 10 капель на прием 2—3 раза в день.

Действие экстракта золотого корня в дозе 5—10 капель на прием утром и днем изучали у людей перед предстоящей повышенной умственной нагрузкой (у студентов — за 2—3 недели до начала сессии или другой напряженной работы). У этих людей реже возникали затруднения на работе, не было сонливости, не беспокоила головная боль и отсутствовала раздражительность.

Под влиянием экстракта золотого корня у здоровых людей повышаются внимание, память и сила возбудительного процесса. У больных неврозами нормализуется подвижность тормозного и возбудительного процессов.

При лечении больных гипотонией, как правило, нормализуется артериальное давление.

Передозировка экстракта на 2—3-й день приема может вызвать повышенную раздражительность, бессонницу и неприятные ощущения в области сердца. Экстракт родиолы противопоказан при возбуждении, гипертонических кризах, бессоннице.

\*\*\*

Описание растения. Родиола розовая—многолетнее травянистое растение семейства толстянковых. Корневище ветвистое, со специфическим запахом, золотистое или серовато-коричневое, толщиной около 2 см, с немногочисленными придаточными корнями. Стебли многочисленные, сочные, прямостоячие, неветвистые, высотой 20—40 см; листья сизые, продолговато-яйцевидные или эллиптические, длиной 0,7—3,5 см, шириной 0,5—1,5 см. Соцветие щитковидное, многоцветковое, лепестки желтые. Размножаются семенным и вегетативным способами.

Цветет в июне—июле; семена созревают во второй половине августа—сентябре.

Лекарственным сырьем служат корневища с корнями дикорастущей и культивируемой родиолы розовой, используемые для производства экстракта.

Места обитания. Распространение. Родиола розовая на территории нашей страны растет от Кольского полуострова до Камчатки и острова Сахалин.

Это преимущественно высокогорный вид. Произрастает в альпийском (гольцовом) и субальпийском (подгольцовом) поясах. По долинам рек спускается в верхнюю часть лесного пояса. Высотные границы ее распространения 900—2800 м над уровнем моря, наиболее обильна на высоте 1700—2000 м. Основные промысловые заросли родиолы розовой находятся в высокогорьях: Алтая, Западных и Восточных Саян, Кузнецкого Алатау.

Родиола растет по берегам временных и постоянных водотоков в долинах верховий рек, на крупных осыпях, поднимается на вершины гольцов. Требовательное к влаге растение, нуждается в обильном, но проточном увлажнении, и менее требовательное к теплу и свету: с высоким обилием растет на световых и теневых склонах.

Заготовка и качество сырья. За последние годы заросли родиолы сильно истощены, поэтому для сохранения природной сырьевой базы необходимо прекратить неплановые заготовки ее сырья. Периодичность заготовок на одних и тех же участках должна быть не менее 20 лет. Оптимальный срок заготовки — август, когда женские особи находятся в фазе плодоношения и происходит осыпание семян. При заготовке часть корневищ следует оставлять в почве.

Родиола розовая введена в культуру, но производственные плантации пока еще не созданы.

Собранное сырье (корневище с корнями) промывают в проточной воде, очищают от старой пробки, отмерших частей и просушивают в тени. Затем корневища разрезают продольно и сушат в сушилках при температуре 50—60° С. Высушенное сырье упаковывают в мешки по 30 кг и хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

Сырье родиолы состоит из кусков разрезанных корневищ длиной до 9 см и шириной 2—5,1 см, твердых, морщинистых, со следами старых стеблей, часто с блестящей поверхностью. От корневища отходят прямые корни длиной 2,5—4 см, шириной 0,5—1,2 см. Цвет сырья с поверхности золотистый, в местах разреза розоватый или светло-коричневый. Запах специфический, несколько напоминающий запах розы.

Химический состав. В подземных органах растения содержатся: тиразол (оксифенилэтиловый спирт) и его гликозид—салидрозид; трицин (флавоноид) и его 7 и 5-0-гликозиды; гликозиды коричного спиртарозин, розавин, розарии; флавоноиды (астрагалин, кемпферол), дубильные вещества (до 20%), галловая кислота, антрахиноны, эфирные масла, микроэлементы. В надземных органах содержатся: салидрозид (0,2%), флавоноиды, кумарины, органические кислоты (щавелевая, яблочная, янтарная, галловая), следы дубильных веществ и эфирных масел. Основными биологически активными веществами являются салидрозид и тиразол.

Применение в медицине. Жидкий экстракт из корней родиолы розовой употребляют как стимулирующее средство при переутомлении; рекомендуют лицам с наклонностью к астении (в особенности при работе, требующей повышенной умственной нагрузки); больным с астеническими состояниями после соматических и инфекционных заболеваний; при функциональных заболеваниях нервной системы—различных формах неврозов, вегетативно-сосудистой дистонии, гипотонии. Экстракт родиолы противопоказан при резко выраженных симптомах повышенной нервной возбудимости, лихорадочных состояниях, гипертонических кризах. При применении экстракта побочные явления наблюдаются редко.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.uroweb.ru>