

Алевтина Корзунова

# Золотой корень



Алевтина Корзунова

**Золотой корень**

«Научная книга»

2013

## **Корзунова А.**

Золотой корень / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

Золотой корень, розовый корень, сибирский женьшень – эти имена, а также многие другие все названия одного и того же лекарственного растения – родиолы розовой. Это растение обладает стимулирующим влиянием на весь организм, нормализует обмен веществ, успокаивает нервную систему а также многое многое другое. Новая книга предоставит вам полную информацию о этом растении, расскажет о его способах выращивания, а самое главное о возможности леченья им серьезных заболеваний. Книга будет интересна и тем кто только интересуется этим растением и тем кто уже ей увлечен.

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Чего мы не знаем о золотом корне	8
Заготовка и выращивание золотого корня	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Алевтина Корзунова**

## **Золотой корень**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Я рада, что состоялась наша новая встреча. Мне приходит все больше и больше писем, где вы рассказываете о том, как с помощью моих рекомендаций вы вылечили не только себя, но и своих родственников. Я надеюсь, что эта книга, которая посвящена золотому корню, или родиоле розовой, так же поможет вам и вашим близким обрести здоровье.

Растительный мир подарил человечеству огромное богатство – лекарственные растения, которые всегда были источником жизни, пищи и здоровья. Многие из них прошли многовековую проверку и составляют бесценный фонд современной фитотерапии.

История народной фитотерапии имеет возраст, равный истории человечества. Несомненно, что ее становление носило эмпирический характер. Право на жизнь завоевывали те лекарственные растения, лечебные эффекты которых были очевидны.

За последние годы значительно возрос интерес широкого круга людей к применению лекарственных растений. Это обусловлено, прежде всего, тем, что лекарственные травы в подавляющем большинстве малотоксичны и не дают существенных отрицательных побочных реакций в отличие от химических препаратов. Предельно низкая токсичность лекарственных трав позволяет назначать их длительными курсами (месяцами, годами) в простых или более сложных (фитосборах) комбинациях для лечения того или иного заболевания.

В фитотерапевтической практике используются именно фитосборы, а не отдельные лекарственные растения, что позволяет достигнуть максимальной выраженности основных лечебных эффектов. Например, в отечественной медицинской практике в фитосборы обычно включают от 3–5 до 10–12 лекарственных растений, в традиционной восточной медицине – до 20–30, нередко – 50–70. Именно этим достигается рациональное разнообразие лечебного воздействия и возможность широкой индивидуализации составов фитосборов.

Характерной особенностью лекарственных трав является и богатство химического состава. Тем, кто использует растения в лечебных целях, часто бывает непонятно их действие при многих болезнях, различных по происхождению и течению. Однако в этом нет ничего противоречивого, так как в одном и том же лекарственном растении содержатся различные классы химических соединений: флавоноиды, аминокислоты, эфирные масла, дубильные вещества, витамины, микроэлементы и др. Каждому классу химических веществ присущи определенные лечебные эффекты; они могут суммироваться и обеспечивать появление новых видов активности, которые многократно возрастают в фитосборах.

Опыт показывает, что особенно целесообразно применять лекарственные травы при первичной профилактике ряда заболеваний, а также для лечения функциональных расстройств, для проведения поддерживающей курсовой или постоянной терапии.

Немаловажной особенностью фитотерапии является доступность и относительная дешевизна лекарственных растений, особенно по сравнению с современными импортными средствами.

С фармацевтической точки зрения лекарственные сборы (фитосборы) это, скорее, полуфабрикаты, нежели лекарственная форма, так как больной дома сам из них готовит водные

извлечения. Из фитопрепаратов, приготовляемых в домашних условиях, наибольшей популярностью пользуются водные извлечения в виде настоев, отваров, чаев. Для их приготовления не требуется практически ничего, кроме воды и лекарственного растительного сырья.

Необходимо помнить, что каждое лекарственное растительное сырье оказывает не только лечебное действие, но и имеет свои противопоказания. Лучше всех знает ваши болезни врач. Поэтому лекарственными травами можно пользоваться лишь по рекомендации лечащего врача. Только врач может установить диагноз, учесть индивидуальные особенности больного, выявить сопутствующие заболевания.

## Глава 1. Чего мы не знаем о золотом корне

Золотой корень... История этого растения окутана пеленой таинственности. С этим растением связаны многочисленные легенды. Старинное алтайское поверье гласит: тот, кто отыщет золотой корень, будет до конца своих дней 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.

Родиолу высоко ценили ламы древнего Тибета, доставлявшие ее, подчас рискуя жизнью, из горных районов Алтая, где она была известна свыше 400 лет. До недавнего прошлого вместе с рогом марала корень преподносили молодому супругу для умножения рода. Корень родиолы был в течение многих веков предметом контрабанды. Китайцы переправляли его через границу как величайшую ценность.

На протяжении нескольких веков китайские императоры снаряжали специальные экспедиции на поиски золотого корня. Коренное население Алтая тщательно скрывало места произрастания родиолы. Способы употребления этого растения были окружены тайной, которая передавалась от отца к сыну, порой вместе с хозяином уходила в могилу.

Более полувека назад специальная экспедиция томского университета отправилась в горы Алтая в те места, где по преданиям рос золотой корень. Но легендарного растения она не обнаружила. Ботаники, не зная примет золотого корня, прошли мимо родиолы розовой. Лишь в 1961 году экспедиции Биологического института Сибирского отделения АН СССР во главе с известным сибирским ботаником-лесоводом проф. Г. В. Крыловым удалось отыскать в кедровой тайге Горного Алтая на высоте около 3000 м над уровнем моря золотой корень. И только тогда было установлено, что легендарный золотой корень и родиола розовая, которую давно знали ученые, – одно и то же растение.

Известно, что народы многих стран употребляли листья родиолы розовой в пищу. Нежные молодые побеги и листья, срезанные до цветения, в Европе использовали как салат. Корневище растения высоко ценили уже древние греки, и до VIII в. оно использовалось в качестве дубителя и красителя на территории Швеции до юга Средиземного моря.

Алтайцы применяют золотой корень главным образом для того, чтобы вообще быть здоровым. В народной медицине Алтая родиолу розовую в виде чая пьют для снятия усталости, переутомления, для повышения работоспособности и выносливости.

Разнообразные, но всегда непростые условия произрастания наложили свой отпечаток на золотой корень. Род родиолы розовой является чрезвычайно разнообразным по форме и внешнему виду. В зависимости от условий обитания у растения в значительных пределах изменяются такие признаки, как кустистость побегов, форма листьев, количество цветков, мощность корневой системы. Существенные морфологические изменения проявляются также в условиях размещения растения.

Корневая система родиолы розовой состоит из ветвящегося корневища и немногочисленных корней. Размеры и масса корневищ сильно варьируют в зависимости от местообитания растений. Максимальная масса многолетних подземных частей достигает 2,5–3,5 кг, а в сред-

нем корневища весят от 70 до 400 г. В процессе жизнедеятельности корневища родиолы розовой ежегодно нарастают сверху и разрушаются снизу, что затрудняет определение их возраста.

Корневище очень мягкое (внутри белое водянистое), имеет в верхней части несколько пальцевидных отростков, напоминающих лапу медведя, после высушивания его излом становится розовым. При легком соскабливании наружной буроватой поверхности корневища обнаруживаются ткани цвета старой позолоты, что и дало растению его второе название – «золотой корень». Запах свежевыкопанного корневища напоминает аромат розы, отсюда и научное имя, которое дал этому растению Карл Линней, – родиола розовая.

Поверхность корневищ гладкая, серовато-бежевого цвета с золотистым отблеском. Старые корневища покрыты чешуйчатой коркой, состоящей из нескольких слоев плотной корки.

От корневища родиолы отходят побеги, развивающиеся из почек возобновления, которые закладываются летом и зимуют. Почки хорошо защищены кожистыми чешуями. Переход от корневища к побегу резко выражен. Побеги и листья мясистые, сочные. Растение проходит цикл развития от почки до плодоношения в течение одного вегетационного периода.

Стебли родиолы в числе от 1 до 200 на одну особь, прямостоячие, не ветвистые, высотой до 70 см в благоприятных условиях в диаметре 4–6 мм, выходящие из толстых корневищ. Листья очередные, многочисленные, сидячие, яйцевидно-ланцетовидные, длиной 7 – 35 мм, шириной 5 – 15 мм, почти цельнокрайние или в верхней части зубчатые, сизые; верхние листья (под соцветием) более крупные. Цветки однополые, двудомные, обычно 4-, редко 5-членные, 3–4 мм длиной, собраны на верхушках стеблей в довольно плотное мутовчатое соцветие. Чашелистики ланцетолинейные, желтые или зеленоватые, венчик желтый, вдвое длиннее чашечки. Лепестки линейные или продолговатые, у женских цветков они значительно короче, чем у мужских. Подпестичные чешуйки линейно продолговатые, на верхушке выемчатые. Цветет в июне – первой половине июля. Плод состоит из 4–5 листовок, обычно при первых похолоданиях краснеет. Листовки имеют двухслойные стенки, в верхней находится пигмент, обуславливающий покраснение плодов; нижний слой более плотный, кожистый.

Родиола розовая размножается вегетативно и с помощью семян, которые имеют удлиненно-яйцевидную форму. Цвет семян от темно- до светло-коричневого, семенная кожура имеет резко выраженную продольную ребристость. Оболочка их очень плотная, двухслойная, благодаря ей семена хорошо приспособлены к суровым условиям горного климата. Семена родиолы содержат большое количество жира, белков, аминокислот; в них отсутствует крахмал. Распространяются семена при помощи воды и ветра, для них характерны высокая влагоустойчивость и малая масса.

Оптимальными местообитаниями родиолы являются долины ручьев и рек, влажные высокогорные луга среди лиственничного и кедрово-лиственничного редколесья, заросли субальпийских кустарников, участки около ключей и озер. Высокая численность и наибольшая продуктивность родиолы розовой отмечена на альпийских лугах и в разреженных зарослях ив с примесью березки круглолистной, курильского чая и субальпийского разнотравья по каменистым долинам ручьев и рек. Встречается родиола розовая в Арктике и в горных районах Сибири и Казахстана, по берегам горных рек и ручьев, на галечниках по днищам ущелий, на сырых песках в тундре, реже в трещинах скал, на выходах камней в хвойных лесах, на песчаных дюнах побережий северных морей. Наиболее часто в субальпийском и альпийском поясах Алтая, Саян и гор Забайкалья на высоте 1500–2400 м над уровнем моря.

В зависимости от условий местообитания форма и мощность корневой системы варьируют в широких пределах, с увеличением высоты наблюдается интенсивное возрастание подземных органов по отношению к надземной массе. Наибольшего значения масса корневищ и корней достигает на местообитаниях в альпийском поясе, превышая в 2,5 раза надземную часть, т. е. составляет 70 % массы всего растения.

В прошлом веке родиолу заготавливали, но потом перестали употреблять. Совсем недавно установлено, что спиртовой экстракт подземных органов обладает ясно выраженным тонизирующим действием; разрешен к употреблению как возбуждающее центральную нервную систему и стимулирующее средство при умственной и физической усталости, ослаблении организма и т. д., т. е. в тех же случаях, когда показаны препараты женьшеня. К сожалению, реклама этого препарата оказалась такой неумеренной, что родиола розовая получила славу средства от всех болезней и в массе стала продаваться на рынках под названиями «золотой корень» и «сибирский женьшень». Хищническая заготовка сырья привела к истощению природных запасов этого, несомненно, полезного растения: родиола розовая растет медленно, и ее запасы восстанавливаются лишь через несколько десятков лет.

Род, к которому относится родиола, насчитывает около 65 видов, распространенных в Азии, Западной Европе и Северной Америке.

Это, как правило, низкорослые многолетние растения. Листья зеленые с прилистниками или без них, плоские, по краю зазубренные или цельнокрайные. Цветки звездчатые, узколепестные, желтые, оранжевые, красные. Плод – многолистовка.

Близкими родственниками родиолы розовой являются следующие растения.

**Родиола разнозубчатая** – *Rhodiola heterodontha* (Hook. f. et Thorns.) Boriss. Дико произрастает на каменистых почвах в Тянь-Шаня, Памира, Алтая, Гималаев, Монголии, Тибета. Многолетнее двудомное растение, в период цветения достигающее до 30 см высоты. Разветвленное клубневидное корневище расположено у самой поверхности почвы. Некоторые почки возобновления зимуют подземно. Стебли густо облиственные. Листья сизые, треугольно-яйцевидные, стеблеобъемлющие. Побеги растут быстро и через 2–3 недели достигают максимальной высоты. Цветет в мае 20–25 дней. Растение двудомное. Мужские экземпляры имеют исключительно яркие и красивые соцветия из многочисленных мелких цветков, общий тон соцветий кирпично-красный. Плодоносит в июле. Вегетация завершается в конце августа – начале сентября. Хорошо развивается только при посадке в расщелинах каменистых гор.

**Родиола четырехчленная** – *Rhodiola quadrifida*. Типичное травянистое растение, сочетающее в себе черты суккулентности и подушковидности. На юге Сибири, например в горах Восточных Саян, это вполне обычный вид, но на севере редкое и явно реликтовое растение. Из шаровидной подушки, похожей на перевернутый черпак, торчат мясистые, плотно прижатые друг к другу листья. Прорастающие стебли окружены щетинистой «ветошью» прошлогодних листьев. Родиола четырехчленная растет на каменистых склонах, щебнистых высокогорьях, где тяготеет к известнякам. Например, несколько растений были найдены на горе Марджот недалеко от города Сусумана. Среди крупной щебенки в щели растет всего несколько растений – небольшая семья. Ни ледниковые похолодания, ни сокрушительные северные ветры не могли погубить этот вид родиолы. Но расширить, восстановить свой обширный доледниковый ареал родиола четырехчленная так и не смогла, продолжает влачить свое не очень уютное существование, ожидая новых изменений климата и сохраняя способность к размножению.

**Родиола стефана** – *Rhodiola Stephanii*. Обычное растение на берегах Охотского моря, не заходящее далеко в глубь континента. Она довольно часто встречается на бровках галечных островов в речных поймах, на глубоких промоинах бурных горных речек. От толстого ветвистого корневища отрастает «пучок» стеблей высотой до 20 см, густо покрытых мясистыми зубчатыми листьями. Суккулентный облик растения на речном берегу выглядит странновато. На верхушке стеблей раскрываются соцветия-щитки, состоящие из бледно-желтых цветков. В августе на их месте появляются краснеющие, еще не высохшие листовки, расположенные звездочкой. Они очень похожи, особенно издали, на яркий красивый цветок. Только в конце августа – начале сентября «лодочки»-листовки высыхают и становятся коричневыми. В сухую погоду дольки листовок раскрываются, и из них даже при самом легком покачивании высыплются мелкие, словно порошок, семена. Но стоит наплывать осеннему туману, как «лодочки» тотчас смыкаются. Таким способом растение сохраняет семена сухими, и сроки рассеивания их растягиваются.

На юге Магаданской области встречается еще одна родиола – **цельнолистная** (*R. integrifolia*). Этот вид наиболее вынослив, сухолюбив и декоративен. Семенные коробочки выглядят не менее эффектно, чем цветки. Растение прекрасно чувствует себя в Средней России. Размножается семенами и делением «куста».

**Родиола ярко-красная** – *Rhodiola coccinea* (Royle) Boriss. Растет в Западной Сибири, Средней Азии, Джунгарии, Кашгарии. В сухих высокогорьях выше 2300 м над уровнем моря, на скалах, каменных россыпях, в щебнистых лишайниковых и ерниковых тундрах, иногда на альпийских лугах.

Корень толстый, скрученный, часто узловатый, поперечно-морщинистый, на верхушке многоглавый. Каудекс густо покрыт остатками отмерших стеблей, которые обычно шиловидные, более толстые при основании, 1–2 мм диаметром, тонкие (около 0,5 мм) близ верхушки и образуют несколько рыхловатые, иногда развалистые дерновинки. Стебли 3 – 15 см, восходящие, могут быть изогнутые, реже прямые, обычно менее многочисленные, чем у *Rhodiola quadrifida*. Листья линейные, 6 – 14 мм длины, 1–2 мм ширины, слегка суккулентные, легко опадающие. Соцветие верхушечное, щитковидное, около 1 см в диаметре, из 3–6 цветков. Цветки 5 – 4-мерные, мелкие; доли околоцветника при основании сросшиеся, обычно темно-красные, реже красноватые или желтые, с розовым оттенком снаружи. Тычинки равны или едва короче околоцветника, пыльники желтые. Листовки чаще в числе 5, но нередко их 3–4, зрелые – пурпуровые, с коротким (0,5 мм), слегка согнутым носиком.

Из других видов:

**Родиола линейнолистная** (*Rhodiola linearifolia*). Встречается в Средней Азии и Северо-Западном Китае. Высота около 30 см. Листья зеленые. Мужские соцветия яркие кирпично-красные, очень эффектные.

**Родиола Семенова** (*Rhodiola semenovii*, *Clemensia semenovii*). Произрастает по берегам горных рек. Высота до 60 см. Листья зеленые, мягкие. Мужские соцветия желтые. Наиболее влаголюбивый вид. Пересушки не переносит. Предпочитает солнечное местоположение. Зимостойкая, требует хорошо дренированную, питательную почву. В период роста влаголюбива, после цветения переувлажнение недопустимо. Размножается семенами и делением корневищ. Семена очень мелкие, поэтому выращивание рассады затруднено и возможно лишь в защищенном грунте. Сеянцы не капризны, но требуют достаточного освещения и ровного умеренного полива. Цветение наступает на 3 – 4-й год после посева. Вегетативно легко размножа-

ются делением и черенкованием отрастающих побегов весной. На одном месте без пересадки живут долго, но переносят ее легко. Исключительно изящное растение, особенно эффектно смотрится среди серых и красноватых камней.

## **Заготовка и выращивание золотого корня**

Растет родиола очень медленно, повторные заготовки на одном и том же месте проводят только через 10 лет. Корневища с корнями заготавливают с момента, когда растение отцветает и до глубокой осени. Для заготовки корневища выкапывают, отряхивают от земли и промывают в холодной проточной воде. Затем очищают от бурой старой пробки, загнивших участков, срезают стеблевые части и раскладывают в тени для подвяливания. Подсохшие снаружи чистые корневища нарезают поперек на части длиной до 10 см. Крупные корневища от старых растений, масса которых может быть около 0,5 кг, нарезают не только поперек, но и вдоль, чтобы скорее высохли. Сушат их при температуре 50–60 °С. Можно сушить и при комнатной температуре, разложив нарезанные куски корневищ тонким слоем и часто переворачивая.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.