

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

РОДИОЛА РОЗОВАЯ, или Золотой корень

**доступный аналог женьшеня
от ста болезней**



Юрий Константинов
Родиола розовая, или Золотой
корень. Доступный аналог
женьшеня от ста болезней
Серия «Карманный целитель»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21614840

Юрий Константинов. Родиола розовая, или Золотой корень.

Доступный аналог женьшеня от ста болезней: Центрполиграф;

Москва; 2016

ISBN 978-5-227-07084-5

Аннотация

Родиола розовая является средством, помогающим организму приспособиться к неблагоприятным условиям окружающей среды. При ее применении повышается работоспособность, а также устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам: шум, загрязнение, стрессы, радиация. Родиола способствует восстановлению организма: после операций, тяжелых физических и нервных заболеваний, стресса. Она нужна для поднятия общего тонуса организма и иммунитета, стимуляции мозговой активности. Она поддерживает организм при простудных заболеваниях, туберкулезе, заболеваниях желчного пузыря, нарушении обменных процессов, сахарном

диабете, диарее, плохом аппетите, маточных, кишечных, желудочных, легочных, носовых кровотечениях, переломах... Под влиянием препаратов родиолы заметно повышается внимание, улучшается память. Как и женьшень, родиола обладает антитоксическим, антигипоксическим действием, значительно повышает иммунитет к различным болезням. Но в отличие от женьшеня препараты родиолы недороги и общедоступны.

Содержание

Предисловие	6
Целебное растение родиола	9
Родиола – золотой корень	9
Химический состав	11
Микроэлементы	16
Показания и противопоказания применения родиолы	18
Формы применения родиолы	20
Настойка родиолы розовой	21
Настой родиолы розовой	22
Экстракт родиолы жидкий	23
Отвар корневища родиолы розовой	23
Чай из корней родиолы розовой	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Юрий Константинов
Родиола розовая,
или Золотой корень.
Доступный аналог
женьшеня от ста болезней

© Константинов Ю., 2016

© «Центрполиграф», 2016

Предисловие

Родиола является адаптогеном, то есть средством, помогающим организму приспособиться к неблагоприятным условиям окружающей среды. Препараты родиолы розовой оказывают выраженное стимулирующее адаптогенное действие на организм. Вследствие их применения повышается физическая и умственная работоспособность, а также устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам: шум, загрязнение, стрессы, радиация. По стимулирующему действию превосходит элеутерококк и не уступает ему по адаптогенным свойствам. Под влиянием препаратов родиолы заметно повышаются внимание, работоспособность, улучшается память. Как и женьшень, родиола обладает антитоксическим (уменьшает действие барбитуратов, эфира, токсическое влияние стрихнина, анилина, хлорофоса, нитрита натрия), антигипоксическим действием, значительно повышает иммунитет к различным болезням.

Родиола способствует восстановлению организма: после операций, тяжелых физических и нервных заболеваний, стресса.

Она нужна для поднятия общего тонуса организма и иммунитета, повышения работоспособности и стимуляции мозговой активности.

Она поддерживает организм при простудных заболеваниях.

ях, туберкулезе, заболеваниях желчного пузыря, при нарушении обменных процессов, сахарном диабете, диарее, плохом аппетите, маточных, кишечных, желудочных, легочных, носовых кровотечениях, переломах.

Препараты родиолы повышают устойчивость организма к инфекциям, рентгеновскому и ионизирующему облучению, токсическим химическим веществам.

Интерес к психостимуляторам значительно возрос в последние годы, так как в условиях стремительного развития техники, высокой автоматизации производства резко повышаются требования к таким психофизическим качествам человека, как воля, выносливость, внимание, мобилизация резервных ресурсов организма, способность к переключениям и ответным реакциям на все увеличивающийся поток информации из внешней среды. Применение психостимуляторов, обычно ограниченное медицинскими показаниями, становится оправданным у практически здоровых людей для повышения работоспособности и выносливости организма при выполнении длительной напряженной работы в трудных метеорологических условиях, тяжелых экспедиционных переходах, интенсивных тренировочных нагрузках в некоторых видах спорта и при ряде других экстремальных условий.

Более 300 лет корневище родиолы розовой было одним из наиболее популярных тонизирующе-стимулирующих средств народной медицины. Нередко его использовали в виде водочной настойки, как средство, повышающее работо-

способность, уменьшающее утомление, особенно при упадке сил в пожилом возрасте.

До недавнего времени 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. В медицине используют жидкий экстракт родиолы для стимуляции при повышенной утомляемости, неврастении, вегетативно-сосудистой дистонии, его могут принимать практически здоровые люди при пониженной работоспособности. Под влиянием «золотого корня» у больных неврозами нормализуется подвижность тормозного и возбуждательного процессов.

Водно-спиртовой экстракт родиолы оказывает положительное действие для снижения привязанности к наркотическим средствам.

Целебное растение родиола

Родиола – золотой корень

Родиола розовая является одним из прославленных целебных растений. Но многим людям больше знакомы народные названия родиолы – «золотой корень», «сибирский женьшень». Родиола розовая – многолетнее травянистое растение. Произрастает в регионах с холодным и умеренным климатом, включая Северную Америку, Великобританию и Ирландию, на альпийских горных лугах (в Альпах, Пиренеях, Карпатах). В России – на Алтае, Урале, в заполярных районах Якутии, в горных районах Восточной Сибири, Западной Сибири и Дальнего Востока, на побережье Белого и Баренцева морей. Произрастает родиола преимущественно на высоте 1500–2700 м над уровнем моря, причем наилучшими условиями для роста растения является местность с проточным увлажнением, то есть долины горных ручьев или рек, каменистые берега, озерные берега, галечники, а также влажные луга.

Старинное алтайское поверье гласит: тот, кто отыщет золотой корень, будет до конца дней своих удачлив и здоров, проживёт два века. Китайские императоры снаряжали специальные экспедиции на поиски золотого корня. Как вели-

чайшую ценность, это растение тайком переправляли через границу контрабандисты. Коренное население Алтая тщательно скрывало места произрастания золотого корня. Способы его употребления были окружены тайной, которая передавалась от отца к сыну, а порой вместе с хозяином уходила в могилу. Вокруг золотого корня создавались легенды.

Только в 1961 году экспедиция во главе с профессором Г. В. Крыловым нашла золотой корень в алтайской тайге, на высоте 3000 м. С началом широкого исследования золотого корня, когда людям открылась «тайна» этого легендарного растения, совпадает и начало массовой заготовки драгоценного сырья. Растет родиола очень медленно, повторные заготовки на одном и том же месте проводят только через 10 лет. Раньше заросли родиолы розовой в нашей стране были очень значительны. Однако неорганизованные и бессистемные сборы, часто просто варварское уничтожение этого растения привели к тому, что естественные запасы сильно сократились или даже исчезли совсем в некоторых регионах, особенно на Алтае. Сейчас родиола розовая занесена в Красную книгу как редкий и исчезающий вид.

Химический состав

В подземной части родиолы розовой учёными найдено около 140 компонентов. Корневище родиолы розовой содержит дубильные вещества пирогалловой группы (до 20 %), эфирное масло (до 1 %), белки, жиры, сахара, воск, флавоноиды (кемпферол, кверцетин, изокверцетин, гиперозид), фенольный гликозид салидрозид (до 1 %), антрагликозиды, органические кислоты (галловая, яблочная, янтарная, лимонная, щавелевая), минеральные вещества (марганец, цинк, титан, медь, кадмий, хром). В корневищах растения содержатся аскорбиновая и никотиновая кислоты. Корневища растения напоминают по запаху розовое масло.

Родиола ценится за высокую степень эффективности; малотоксичность; большой терапевтический спектр воздействия на организм; отсутствие побочных эффектов при условии приема правильной дозировки; отсутствие привыкания.

Салидрозид:

– является защитным средством эритроцитов человека от окислительного стресса и может быть хорошим адаптогеном для повышения сопротивляемости организма к стрессам и усталости;

– подавляет опухолевые метастазы клеток лимфосаркомы человека и оказывает противовирусное действие в отноше-

нии вируса коксаки БЗ;

– оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему.

Розавин и розарин:

– оказывают стимулирующее действие на центральную нервную систему.

Госсипетин и родиолфлавонозид:

– показывают антибактериальный эффект против золотистого стафилококка;

– активность против клеток рака предстательной железы.

Салидрозид и розавин:

– показывают антимикробную активность против гонококковой палочки.

Гликозиды:

– оказывают благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему, поскольку обладают и кумулятивным, и кардиотоническим свойствами;

– оказывают диуретическое и успокаивающее действие.

Флавоноиды:

– снижают проницаемость сосудов, делая их более гибкими и эластичными;

– нормализуют кровяное давление;

– уравнивают сердечный ритм;

– снижают внутриглазное давление;

– принимают участие в процессе желчеобразования;

– регулируют выработку мочи;

– стимулируют работу коры надпочечников.

Дубильные вещества:

– изменяют строение белка, вследствие чего образуется защитная альбуминатная пленка, которая оказывает на микроорганизмы бактерицидное либо бактериостатическое действие;

– обладают вяжущими свойствами, а потому применяются наружно при лечении заболеваний ротовой полости, ран и ожогов. – при расстройствах ЖКТ.

Антрахиноны:

– укрепляют иммунную систему, помогая не только формированию клеток, но и их восстановлению;

– оказывают слабительное действие.

Эфирные масла:

– бактерицидное;

– антисептическое;

– противовоспалительное;

– иммуномодулирующее;

– ранозаживляющее;

– обезболивающее;

– успокаивающе влияют на нервную систему, а следовательно, эмоциональное и психическое здоровье человека.

Кумарины:

– противоопухолевое (воздействуют на генетический аппарат новообразования, провоцируя поломку хромосом и угнетая способность клеток опухоли давать метастазы);

– антикоагулянтное – тормозят рост опухоли, благодаря чему нашли широкое применение в лечении раковых болезней;

– противосвертывающее.

Щавелевая кислота:

– увеличивает секрецию желудка и поджелудочной железы;

– участвует в кроветворении, снабжая организм железом, калием и магнием;

– улучшает работу ЖКТ, стимулируя вялый кишечник.

Яблочная кислота:

– помогает справиться с запорами;

– способствует нормализации пищеварения;

– улучшает состояние кровеносных сосудов;

– укрепляет зрение;

– стимулирует образование эритроцитов;

– улучшает обмен веществ;

– стимулирует расщепление жиров и углеводов, эффективно борясь с лишними килограммами.

Янтарная кислота:

– стимулирует выработку энергии;

– снижает уровень холестерина;

– обезвреживает свободные радикалы;

– уменьшает негативное влияние длительного приема лекарственных препаратов;

– снижает уровень мочевой кислоты, благодаря чему в ко-

роткие сроки восстанавливается подвижность суставов;

- повышает работоспособность;
- оказывает расслабляющий эффект на нервную систему;
- улучшает коронарное кровообращение;
- стимулирует естественную выработку инсулина, снижая

тем самым содержание сахара в крови;

- нормализует кишечную флору;
- улучшает репродуктивные функции.

Лимонная кислота:

- повышает аппетит;
- ускоряет обменные процессы;
- расщепляет жиры;
- выводит токсины;
- стимулирует обновление клеток;
- повышает эластичность кожи;
- укрепляет иммунитет.

Фенолы:

- укрепляют и защищают кровеносную систему, предохраняя сосуды от сужения;
- фенол препятствует окислению холестерина.

Глюкоза:

- основной источник энергии для человека, с помощью которого происходят процессы метаболизма, а следовательно, нормализуется работа всех систем организма.

Фруктоза:

- заменитель сахара растительного происхождения, кото-

рый нормализует содержание сахара в крови и укрепляет иммунитет;

– фруктоза не осуществляет высвобождение гормонов кишечника, стимулирующих выработку инсулина, вследствие чего используется в диетических продуктах, предназначенных для людей, которые больны сахарным диабетом.

Стерины:

– снижают холестерин;
– повышают иммунитет;
– укрепляют сердечно-сосудистую систему;
– влияют на количество, а также функционирование клеток-помощников, обеспечивающих защиту организма от различных аутоиммунных реакций.

Алкалоиды обладают:

– обезболивающим,
– спазмолитическим,
– кровоостанавливающим,
– седативным,
– гипотензивным действием.

Микроэлементы

Марганец:

– участвует в образовании костных и соединительных тканей;
– нормализует работу женских половых органов в частно-

сти и половой системы в целом;

- восстанавливает липидный обмен;
- ускоряет усвоение углеводов;
- нормализует функционирование ЦНС.

Цинк:

- обеспечивает белковый обмен;
- стимулирует умственную деятельность;
- участвует в процессе образования костей;
- способствует синтезу и усваиванию инсулина;
- способствует быстрому заживлению внутренних и наружных ран;
- нормализует репродуктивную систему;
- уменьшает аллергические реакции.

Медь:

- противомикробное действие;
- антисептическое;
- рвотное;
- вяжущее.

Антрагликозиды:

- усиливают перистальтику толстой кишки, тем самым оказывая слабительное действие.

Показания и противопоказания применения родиолы

Родиола выводит радионуклиды, улучшает зрение, слух, память, работу сердца и повышает артериальное давление, лечит подагру, дисменорею, мастопатию, поликистоз яичников, ранний климакс, позднее половое созревание.

Также применение экстракта и настойки родиолы розовой повышают устойчивость организма к инфекциям, рентгеновскому и ионизирующему облучению, токсическим химическим веществам (бензин, ацетон, этиловый спирт, хлорофос, медикаменты).

Таким образом, благодаря составляющим веществам родиолы способствует:

- улучшению умственной работоспособности;
- улучшению протекания окислительных процессов;
- сохранению на высоком уровне так называемого энергетического потенциала головного мозга;
- благотворному влиянию на функции органов слуха (особенно при профессиональной тугоухости);
- положительному воздействию на функции таких органов, как печень, щитовидная железа, надпочечники, половые железы;
- повышению устойчивости организма к влиянию неблагоприятных химических, биологических и физических фак-

торов.

Противопоказаниями к применению родиолы розовой является беременность, лактация, детский возраст до 12 лет, повышенное артериальное давление. При использовании препаратов родиолы розовой побочные эффекты: возбуждение; повышенная раздражительность; бессонница; неприятное ощущение в области сердца; головные боли, – наблюдаются крайне редко (основная их причина – передозировка).

Формы применения родиолы

Для лекарственных целей используют корневище с корнями родиолы розовой, которые выкапывают в период от конца цветения растения до завершения вегетации. Не рекомендуется выкапывать молодые растения с 1–2 стеблями. Заготовка корневищ осуществляется не ранее, чем через три – четыре года после посева. Для сохранения запасов необходимо оставлять при заготовках на площади не менее 40 % растений, пользоваться одним и тем же участком не чаще чем через 10–15 лет.

Для использования в лекарственных целях у розовой родиолы выделяют корневища. Заготавливать их следует в июле или в августе. Для этого необходимо выкопать корни, тщательно отмыть от частичек земли в прохладной воде, затем очистить от бурой пробки и сгнивших частей. После этого нужно разрезать корневище поперек на небольшие кусочки, длина которых будет около 10 см. И лишь потом просушить сырье при температуре не менее 50 градусов. Хранится высушенное сырье в холщовых мешочках в сухом и обязательно темном месте. Срок хранения сухого сырья – 3 года. Сырье аптеками не отпускается.

Настойка родиолы розовой

– Для правильного приготовления такого средства рекомендуется взять 50 г измельченных корней растения, которые следует залить 400 мл водки. После этого отставить смесь настаиваться в темное место на 14 дней. Один раз в несколько дней емкость желательно встряхивать. Перед применением готовую настойку процедить и употреблять сначала по 5 капель, постепенно доводя до 20 капель. Средство используют внутрь за 20 минут до каждого приема пищи. Такая замечательная настойка показана для больных, склонных к гипотонии.

– Корневище, измельченное в порошок, заливают 40-градусным спиртом при соотношении 1:5, настаивают 3 недели при комнатной температуре в темном месте. Процеживают, используют по 20 капель 3 раза в день за 15–20 минут до еды при сахарном диабете, переутомлении, для повышения иммунитета.

– Измельченное сухое сырье заливают 70-градусным спиртом при соотношении 1:12, выдерживают при комнатной температуре в темном месте 2 недели. Процеживают, используют по 10 капель 3 раза в день до еды при сахарном диабете, импотенции, гипертонии.

– Настойка родиолы. Для её приготовления нужно взять 50 г корня растения и измельчить его в порошок, залить

его 2 стаканами водки. Оставив настаиваться на 14 дней в темном месте, периодически встряхивать. Процедив готовую настойку, её принимают по 20–30 капель трижды в день за полчаса до еды.

Настой родиолы розовой

– Лечебный настой розовой родиолы назначается при сердечной слабости и при частых простудах. Для его приготовления взять 10–15 г корней, которые тщательно измельчить и залить 250 мл кипятка. Через 3 часа смесь необходимо процедить через мелкое ситечко или марлю. Принимается готовый настой по 80–100 мл 3 раза в сутки. Следует также отметить, что данное средство показано при недугах желудочно-кишечного тракта и при нервных заболеваниях.

– Настой корневища родиолы розовой: 1 ст. ложку измельченного сырья заливают 300 мл кипятка, настаивают в термосе 4 часа. Процеживают, в течение 2–3 дней используют как примочку на гноящиеся раны, пролежни.

– Взять 10 г корней растения, измельчить их и залить стаканом кипятка. Оставить на 4 часа настояться и процедить. Принимать готовый настой по полстакана трижды в день. Данный настой применяют при нервных заболеваниях и болезнях желудочно-кишечного тракта, простуде, сердечной слабости.

Экстракт родиолы жидкий

Назначают внутрь по 5–10 капель 2–3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения родиолой 10–20 дней.

В психиатрической практике экстракт родиолы назначают, начиная с 10 капель 2–3 раза в день, затем дозу постепенно увеличивают до 30–40 капель на прием. Длительность лечения родиолой 1–2 месяца.

Отвар корневища родиолы розовой

1 ч. л. сухого измельченного в порошок корня заливают стаканом кипятка, кипятят 15–20 минут. Отстаивают и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при переутомлении, сахарном диабете. Чудодейственные отвары из розовой родиолы значительно улучшают работу сердца и важной сердечно-сосудистой системы. Сосуды становятся более крепкими, функциональными и выносливыми. Нередко назначают отвар при заболеваниях ЖКТ, маточных кровотечениях, а также при импотенции. Такое средство способствует эффективному лечению щитовидной железы и регулирует уровень сахара в крови. При зубной боли и анемии такой прекрасный отвар существенно облегчит состояние больного. А также целебный отвар из верхней части розовой родиолы применяют для протирания кожи с косме-

тической целью.

Чай из корней родиолы розовой

1 чайную ложку измельчённых корневищ залить 1 л кипятка в эмалированной посуде, довести до кипения, накрыть крышкой, выключить огонь и настаивать около часа. Пить по 1 стакану утром и в обед, добавив мёд. Этот чай тонизирует, укрепляет иммунитет, предохраняет от болезней и не даёт стареть.

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.