



Родиола (лат. *Rhodiola*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства родиолы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование родиолы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты родиолы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Ключевые слова: родиола, красная щетка, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, полезные свойства, противопоказания, диеты

Полезные свойства

Что именно используют и в каком виде

В народных рецептах, в фитотерапии используются корневища и корень красной щетки. В измельченном и высушенном виде корни входят в состав фиточая, сборов, используются для приготовления отваров, настоев. Экстракт корня красной щетки применяется как основа для создания спиртовой настойки, фитосуппозиториев, травяных сиропов.

Лечебные свойства

Среди биологически активных веществ, которые содержатся в красной щетке: дубильные вещества пирогалловой группы, антрагликозиды, эфирное масло, органические кислоты, сахара, белки, жиры, воски, стерины, третичные спирты, фенолы, дубильные веществ, гликозиды (тирозол, трицетин), флавоноиды, летучие масла, танины, микроэлементы - марганец, цинк, хром, кобальт, медь, никель, серебро, молибден ^[3].

Имеет ли красная щетка показания к применению? В народной медицине родиолу четырехраздельную назначают при простатите, аденоме предстательной железы и заболеваниях мочеполовой системы. Применяется красная щетка в комплексном лечении новообразований (опухолей); как адаптоген и как средство, омолаживающее организм ^[4].

К основным лечебным свойствам красной щетки относят: адаптогенные, иммуностимулирующие, кровоостанавливающие, тонизирующие. **Успешно применяется красная щетка в гинекологии:** препараты красной щетки используются в лечении эндометриозов, миом. Основным активным компонентом родиолы четырехраздельной является салидрозид, что объясняет медицинский потенциал растения в комплексной терапии раковых заболеваний. Красной щетке также приписывают действие антиаллергена ^[5].

При лечении заболеваний щитовидной железы, надпочечников и гормональном дисбалансе красная щетка дает положительный эффект. При осложненных заболеваниях грибковой, бактериальной и вирусной этимологии красную щетку используют в виде дополнительной терапии ^[3].

В официальной медицине

- **Фитосвечи** с экстрактом красной щетки. Дают противовоспалительный эффект при гинекологических заболеваниях. Назначаются при гормональных нарушениях у женщин.
- **Фиточай** «Красная щетка (родиола четырехчленная)». В состав входят измельченные корни и корневища растения.
- **Сироп** «Красная щетка». Травяной сироп с общеукрепляющим эффектом, используется также как добавка в чай, напитки, кондитерские изделия.
- **Биологически активная добавка** «Красная щетка».
- **Капли** «Красная щетка» (водно-спиртовой экстракт корня красной щетки).

В народной медицине

- **Как приготовить чай из красной щетки?** Чайную ложку измельченных корневищ родиолы четырехраздельной залить стаканом кипятка, дать настояться четверть часа, процедить. Пить по 100 мл дважды в сутки перед приемом пищи.
- **При проблемах с зачатием** назначают комбинированное лечение травами красной щетки и боровой матки. Настойка красной щетки и боровой матки готовится по рецепту: по 25 г красной щетки и боровой матки залить 500 мл водки. Настой выдерживать 2 недели. Принимать по чайной ложке, разводя в небольшом количестве воды, три раза в сутки, перед приемом пищи ^[6].
- **При сниженном иммунитете, половом бессилии, мужском и женском бесплодии, нестабильном менструальном цикле, поликистозе, мастопатии, гормональном дисбалансе** рекомендуют **отвар красной щетки**. Для приготовления отвара столовую ложку измельченного корня красной щетки залить 0,3 литра воды, кипятить около 5 минут в посуде под закрытой крышкой, дать настояться в течение часа, процедить и долить кипяченой воды до увеличения объема до 0,3 литра. Пить по 100 мл отвара трижды в сутки за полчаса до приема пищи, можно с ложкой меда.
- **Настойка красной щетки** готовится следующим образом: к 50 г измельченного корня родиолы добавить 0,5 литра спиртового раствора крепостью 40 %. Настаивать в затемненном месте, в посуде из стекла, на протяжении месяца, взбалтывая время от времени. Процеженную настойку принимать по 30-40 капель трижды в сутки за полчаса до приема пищи ^[7].

В восточной медицине

Растения рода родиоловых традиционно использовались в Китае, Тибете, Монголии как природные адаптогены и антидепрессанты, средства с противовоспалительным и тонизирующим эффектом. Красная щетка задолго до ботанического описания в официальных источниках также активно использовалась в народной медицине Алтая, в составе всевозможных снадобий и отваров.

В научных исследованиях

Впервые родиола четырехраздельная была описана в 18-м веке, во время научной экспедиции, инициированной естествоиспытателем П. С. Палласом. Н. Соколов, ученик и последователь теорий Палласа, исследуя растительный мир алтайского гольца Сохондо, собрал ценнейший гербарий. Вошедшие в состав гербария представители высокогорной флоры включали и красную щетку, впоследствии названную Палласом также «*Sedum quadrifidum*» (еще один синоним родиолы четырехраздельной).

На данном этапе растение красная щетка активно исследуется в разработках современной медицины и биологии.

В сфере экспериментальной иммунологии учеными Э. Скопинской-Рожевской, М. Бучавской и др. было проанализировано воздействие экстракта родиолы четырехраздельной на кровеносную систему мышей [8].

Значение салидрозида, активного вещества, содержащегося в красной щетке, освещено в работе Э. Скопинской-Рожевской, М. Малиновски, А. Васютински. Именно салидрозид (или родиолозид) является природным онкопротектором и обладает противоопухолевым эффектом [9].

Родиолозид, выделяемый из родиолы четырехраздельной также является объектом исследования А. Т. Трощенко, Г. А. Кутиковой [10].

Фитохимический анализ экстракта родиолы розовой и родиолы четырехраздельной – цель научной работы Х. Виденфельд, М. Малиновски, М. Фурмановой и др. [11]

Применение родиолы холодной в комплексном лечении раковых заболеваний молочных желез описано в исследовании В.Т. Лоо, М. Вонг и др. [12]

Биологически активные вещества родиолы четырехраздельной исследуются в научной статье А.К. Бошкаевой, Р.А. Омаровой, А.Л. Ахеловой и др. [3]

Опасные свойства родиолы и противопоказания

Имеет ли такое уникальное растение как красная щетка противопоказания? Прежде всего, красная щетка противопоказана женщинам в период беременности и лактации, лицам с индивидуальной непереносимостью составляющих растения, страдающим от повышенного артериального давления.

Также запрещен прием любых гормональных препаратов одновременно с красной щеткой, которая сама является фитогормоном.

Ботаническое описание

Это трава-многолетник, вид рода **Родиола**, семейства **Толстянковые**.

Происхождение названия

Иначе растение называют *родиолой четырехраздельной, родиолой четырехчастной, родиолой четырехчленной, родиолой четырехнадрезанной, сибирским женьшенем*.

Свое народное название – «*красная щетка*» – родиола получила из-за внешнего вида корневой системы, напоминающей щетку. А родовое определение травы – **Rhodiola** (лат.) – переводится как «*маленькая роза*» и восходит к уменьшительным формам от греческого слова **rhodia** (или **rhodon**).

Красная щетка является редким видом, представителем флоры Алтайских гор, обладающим уникальными целебными свойствами. Родиола четырехраздельная занесена в Красную книгу Забайкалья.

Красная щетка – двудомное растение, высотой от 8 до 15 см. Мужские и женские цветки вырастают на разных кустах. Способ опыления – перекрестный. Корневая система стержневая, многочисленные полые и трубчатые стебли, восходящие от корневища, густо облиственны. Мелкозубчатые и сидячие листья, насыщенного зеленого цвета, приобретают красный оттенок осенью. Цветки собраны в щитковидные соцветия, лепестки желтые с красноватым окаймлением в верхней и наружной части. Цветет красная щетка в начале лета. Плод – листовка. Семена созревают в конце лета – осенью.

Растет в высокогорных районах, на скалах и осыпях, на каменистых грунтах горных хребтов, на высокогорных лужайках, в горных расселинах. Трава редко произрастает в виде массовых зарослей, чаще – немногочисленными группками ^[1,2].

Условия выращивания

Красная щетка – растение, максимально адаптировавшееся к экстремальным климатическим и экологическим условиям (ветер в горах, нестабильный температурный режим). Корневая система родиолы четырехраздельной мощная, корень объемный, уходящий в глубину на расстояние, достаточное для того, чтобы удерживать растение в подвижном высокогорном грунте и добывать воду. Трава относится к так называемым «подушкообразным»: верхушки частых стеблей-побегов, восходящих от корневища растут на одном уровне, образуя «островки». Старые стебли не опадают, а годами остаются на растении, задерживая между собой палые листья, мелкие частички грунта и, таким образом, обеспечивая защиту новым стеблям и способствуют активному формированию придаточных корней ^[1].

Корни и корневища родиолы четырехраздельной заготавливают в малых масштабах, в весенний или осенний периоды. Выкопанные корни очищают от земли, тщательно промывают, дробят и сушат. Хранится сырье в бумажной упаковке, в темном и сухом месте. Оптимальный срок годности – 2 года.

Литература

1. *Rhodiola quadrifida* «Электронный атлас Crassulaceae флоры Сибири и российского Дальнего Востока», [источник](#)
2. Красная книга Алтайского края. Редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений. – Барнаул: ОАО «ИПП «Алтай», 2006. – 262 с.
3. ИЗУЧЕНИЕ РОДИОЛЫ ЧЕТЫРЕХРАЗДЕЛЬНОЙ (*RHODIOLA QUADRIFIDA*) КАК ИСТОЧНИКА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, [источник](#)
4. Лекарственные растения. Использование в народной медицине и быту (изд-е 4). Пастушенков Л. В.: БХВ-Петербург, 2012 – 432 с.
5. *Rhodiola Quadrifida*, [источник](#)
6. Пусть мама услышит. Лечим бесплодие. Бабушкины рецепты, выпуск № 8 (208), С. 4-5.
7. Красная щетка (родиола четырехчленная): корень, инструкция по применению.
8. The in vivo effect of *Rhodiola quadrifida* extracts on the metabolic activity of blood granulocytes in mice, [источник](#)
9. The influence of *Rhodiola quadrifida* 50% hydro-alcoholic extract and salidroside on tumor-induced angiogenesis in mice, [источник](#)
10. Rhodioloside from *Rhodiola rosea* and *Rh. Quadrifida*, [источник](#)
11. Phytochemical and analytical studies of extracts from *Rhodiola rosea* and *Rhodiola quadrifida*, [источник](#)
12. *Rhodiola algida* improves chemotherapy-induced oral mucositis in breast cancer patients, [источник](#)

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplust.info.

Rhodiola - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 21.11.17

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства родиолы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование родиолы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты родиолы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Abstract. The article discusses the main properties of *Rhodiola* and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the plant are indicated, the use of *Rhodiola* in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of *Rhodiola* on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.