



Родіола (лат. *Rhodiola*)

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості родіоли та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність рослини, розглянуто використання родіоли у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти родіоли на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: родіола, червона щітка, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, корисні властивості, протипоказання, дієти

Корисні властивості

Що саме використовують і в якому вигляді

У народних рецептах, у фітотерапії використовуються кореневища та корінь червоної щітки. У подрібненому та висушеному вигляді корені входять до складу фіточаю, зборів, використовуються для приготування відварів, настоїв. Екстракт кореня червоної щітки застосовується як основа для створення спиртової настойки, фітосупозиторіїв, трав'яних сиропів.

Лікувальні властивості

Серед біологічно активних речовин, що містяться в червоній щітці: дубильні речовини пирогаллової групи, антраглікозиди, ефірна олія, органічні кислоти, цукру, білки, жири, воски, стерини, третинні спирти, феноли, дубильні речовини, глікозиди (тирозол, трицетин), леткі олії, танніни, мікроелементи - марганець, цинк, хром, кобальт, мідь, нікель, срібло, молібден [3].

Чи має червона щітка показання для застосування? У народній медицині родіолу чотирироздільну призначають при простатиті, аденомі передміхурової залози та захворюваннях

сечостатевої системи. Застосовується червона щітка у комплексному лікуванні новоутворень (пухлин); як адаптоген і як засіб, що омолоджує організм ^[4].

До основних лікувальних властивостей червоної щітки відносять: адаптогенні, імуностимулюючі, кровоспинні, тонізуючі. **Успішно застосовується червона щітка в гінекології**: препарати червоної щітки використовуються для лікування ендометріозів, міом. Основним активним компонентом родіоли чотирироздільної є салідрозид, що пояснює медичний потенціал рослини у комплексній терапії ракових захворювань. Червоній щітці також приписують дію антиалергену ^[5].

При лікуванні захворювань щитовидної залози, надниркових залоз та гормональному дисбалансі червона щітка дає позитивний ефект. При ускладнених захворюваннях грибової, бактеріальної та вірусної етімології червону щітку використовують як додаткової терапії ^[3].

В офіційній медицині

- **Фітосвічки** із екстрактом червоної щітки. Дають протизапальний ефект при гінекологічних захворюваннях. Призначаються при гормональних порушеннях жінок.
- **Фіточай** «Червона щітка (родіола чотиричленна)». До складу входять подрібнені коріння та кореневища рослини.
- **Сироп** "Червона щітка". Трав'яний сироп із загальнозміцнюючим ефектом, використовується також як добавка до чаю, напоїв, кондитерських виробів.
- **Біологічно активна добавка** "Червона щітка".
- **Краплі** «Червона щітка» (водно-спиртовий екстракт кореня червоної щітки).

У народній медицині

- **Як приготувати чай?** Чайну ложку подрібнених кореневищ родіоли чотирироздільної залити склянкою окропу, дати настоятися чверть години, процідити. Пити по 100 мл двічі на добу перед їдою.
- **При проблемах із зачаттям** призначають комбіноване лікування травами червоної щітки та борової матки. Настоянка червоної щітки та борової матки готується за рецептом: по 25 г червоної щітки та борової матки залити 500 мл горілки. Настій витримувати 2 тижні. Приймати по чайній ложці, розводячи у невеликій кількості води, тричі на добу, перед їдою ^[6].
- **При зниженому імунітеті, статевому безсиллі, чоловічому та жіночому безплідді, нестабільному менструальному циклі, полікістозі, мастопатії, гормональному дисбалансі** рекомендують **відвар червоної щітки**. Для приготування відвару столову ложку подрібненого кореня червоної щітки залити 0,3 л води, кип'ятити близько 5 хвилин у посуді під закритою кришкою, дати настоятися протягом години, процідити і долити кип'яченої води до збільшення обсягу до 0,3 літра. Пити по 100 мл відвару тричі на добу за півгодини до їди, можна з ложкою меду.
- **Настоянка червоної щітки** готується так: до 50 г подрібненого кореня родіоли додати 0,5 літра спиртового розчину міцністю 40 %. Наполягати в затемненому місці, в посуді зі скла, протягом місяця, збовтуючи іноді. Проціджену настойку приймати по 30-40 крапель тричі на добу за півгодини до їди ^[7].

У східній медицині

Рослини роду родіолових традиційно використовувалися в Китаї, Тибеті, Монголії як природні адаптогени та антидепресанти, засоби з протизапальним та тонізуючим ефектом. Червона щітка задовго до ботанічного опису в офіційних джерелах також активно використовувалася в народній медицині Алтаю, у складі різноманітних зілля та відварів.

У наукових дослідженнях

Вперше родіола чотирироздільна була описана в 18-му столітті, під час наукової експедиції, ініційованої природознавцем П. С. Палласом. Н. Соколов, учень та послідовник теорій Палласа, досліджуючи рослинний світ алтайського гольця Сохондо, зібрав найцінніший гербарій. Представники високогірної флори, що увійшли до складу гербарію, включали і червону щітку, згодом названу Палласом також « *Sedum quadrifidum* » (ще один синонім родіоли чотирироздільної).

На даному етапі рослина червона щітка активно досліджується у розробках сучасної медицини та біології.

У сфері експериментальної імунології вченими Е. Скопинської-Рожевської, М. Бучавської та ін. було проаналізовано вплив екстракту родіоли чотирироздільної на кровоносну систему мишей [8].

Значення салідрозиду, активної речовини, що міститься в червоній щітці, висвітлено у роботі Е. Скопинської-Рожевської, М. Малиновського, А. Васютінського. Саме салідрозид (або родіолозид) є природним онкопротектором і має протипухлинний ефект [9].

Родіолозид, що виділяється з родіоли чотирироздільної, також є об'єктом дослідження О. Т. Троценка, Г. А. Кутикової [10].

Фітохімічний аналіз екстракту родіоли рожевої та родіоли чотирироздільної - мета наукової роботи Х. Віденфельд, М. Маліновські, М. Фурманової та ін [11]

Застосування родіоли холодної у комплексному лікуванні ракових захворювань молочних залоз описано у дослідженні В.Т. Лоо, М. Вонг та ін. [12]

Біологічно активні речовини родіоли чотирироздільної досліджуються у науковій статті А.К. Бошкаєва, Р.А. Омарової, А.Л. Ахелової та ін [3]

Небезпечні властивості родіоли та протипоказання

Чи має таку унікальну рослину, як червона щітка протипоказання? Насамперед, червона щітка протипоказана жінкам у період вагітності та лактації, особам з індивідуальною непереносимістю складових рослини, які страждають від підвищеного артеріального тиску.

Також заборонено прийом будь-яких гормональних препаратів одночасно із червоною щіткою, яка сама є фітогормоном.

Ботанічний опис

Це трава-многолітник, вид роду **Родіола** , сімейства **Товстянкові** .

ПОХОДЖЕННЯ НАЗВИ

Інакше рослину називають *родіолою чотирироздільною, родіолою чотиричастинною, родіолою чотиричленною, родіолою чотиринадрізаною, сибірським женьшенем* .

Свою народну назву - " *червона щітка* " - родіола отримала через зовнішній вигляд кореневої системи, що нагадує щітку. А родове визначення трави – **Rhodiola** (лат.) – перекладається як « *маленька троянда* » і походить від зменшувальних форм від грецького слова **rhodia** (або **rhodon**).

Червона щітка є рідкісним видом, представником флори Алтайських гір, що має унікальні цілющі властивості. Родіола чотирироздільна занесена до Червоної книги Забайкалля.

Червона щітка – дводомна рослина, висотою від 8 до 15 см. Чоловічі та жіночі квітки виростають на різних кущах. Спосіб запилення – перехресний. Коренева система стрижнева, численні порожнисті і трубчасті стебла, що сходять від кореневища, густо облистнені. Дрібнозубчасте і сидяче листя, насиченого зеленого кольору, набувають червоного відтінку восени. Квітки зібрані в щитковидні суцвіття, пелюстки жовті з червоним облямівкою у верхній і зовнішній частині. Цвіте червона щітка на початку літа. Плід – листівка. Насіння дозріває наприкінці літа – восени.

Росте у високогірних районах, на скелях та осипах, на кам'янистих ґрунтах гірських хребтів, на високогірних галявинах, у гірських розщелинах. Трава рідко росте у вигляді масових чагарників, частіше - нечисленними групами ^[1,2] .

Умови вирощування

Червона щітка – рослина, що максимально адаптується до екстремальних кліматичних та екологічних умов (вітер у горах, нестабільний температурний режим). Коренева система родіоли чотирироздільна потужна, об'ємний корінь, що йде в глибину на відстань, достатню для того, щоб утримувати рослину в рухомому високогірному ґрунті і добувати воду. Трава відноситься до так званих «подушкоподібних»: верхівки частих стебел-пагонів, що сходять від кореневища ростуть на одному рівні, утворюючи «острівце». Старі стебла не опадають, а роками залишаються на рослині, затримуючи між собою опале листя, дрібні частинки ґрунту і, таким чином, забезпечують захист новим стеблам і сприяють активному формуванню придаткового коріння ^[1] .

Коріння та кореневища родіоли чотирироздільної заготовляють у малих масштабах, у весняний чи осінній періоди. Викопане коріння очищають від землі, ретельно промивають, дроблять і сушать. Зберігається сировина у паперовій упаковці, у темному та сухому місці. Оптимальний термін придатності – 2 роки.

Література

1. Rhodiola quadrifida «Електронний атлас Crassulaceae флори Сибіру та російського Далекого Сходу», [джерело](#)
2. Червона книга Алтайського краю. Рідкісні та перебувають під загрозою зникнення види рослин. - Барнаул: ВАТ "ППП "Алтай", 2006. - 262 с.
3. ВИВЧЕННЯ РОДІОЛИ ЧОТИРЕХРОЗДІЛЬНОЇ (RHODIOLA QUADRIFIDA) ЯК ДЖЕРЕЛА БІОЛОГІЧНО АКТИВНИХ РЕЧОВИН, [джерело](#)

4. Лікувальні рослини. Використання в народній медицині та побуті (вид-е 4). Пастушенков Л. В.: БХВ-Петербург, 2012 - 432 с.
5. Rhodiola Quadrifida, [джерело](#)
6. Нехай мама почує. Лікуємо безпліддя. Бабусині рецепти, випуск № 8 (208), С. 4-5.
7. Червона щітка (родіола чотиричленна): корінь, інструкція із застосування.
8. The in vivo effect of Rhodiola quadrifida extracts on the metabolic activity of blood granulocytes in mice, [джерело](#)
9. The influence of Rhodiola quadrifida 50% hydro-alcoholic extract and salidroside on tumor-induced angiogenesis in mice, [джерело](#)
10. Rhodioloside від Rhodiola rosea and Rh. Quadrifida, [джерело](#)
11. Phytochemical and analytical studies of extracts з Rhodiola rosea and Rhodiola quadrifida, [джерело](#)
12. Rhodiola algida improves chemotherapy-induced oral mucositis in breast cancer patients, [джерело](#)

Розширена HTML версія статті наведена на сайті [edaplus . info](#) .

Rhodiola - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana , editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 21.11.17

Реферат У статті розглянуто основні властивості родіоли та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність рослини, розглянуто використання родіоли у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти родіоли на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з її застосуванням .

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.