



## РОДИОЛА РОЗОВАЯ: ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

**Гаффарова Рухшона Хамидулло кизи**  
Кокандского Университета студентка  
Лечебного направление 23-06-гр

### ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ

#### ИСТОРИЯ СТАТЬИ:

*Received: 08.02.2026*

*Revised: 09.02.2026*

*Accepted: 10.02.2026*

#### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

*Родиола розовая,  
золотой корень,  
адаптогены,  
антиоксиданты,  
биологическая  
активность,  
лекарственные растения,  
антистрессовые  
препараты, укрепление  
иммунитета.*

### АННОТАЦИЯ:

*В данной статье рассматриваются биологические особенности родиолы розовой (золотого корня), её химический состав, целебные свойства и применение в медицине. Также описаны естественное распространение растения, методы его культивирования и значение в качестве лекарственного средства. В статье приведены данные современных научных исследований о биологически активных веществах родиолы розовой и их положительном влиянии на организм.*

Родиола розовая (Рродиола росеа) — многолетнее лекарственное растение, произрастающее в горных районах. Это растение издавна используется в восточной медицине как целебное средство. Золотой корень, как его часто называют, применяется для борьбы со стрессом, усталостью и снижением иммунитета.

Современные научные исследования позволили выявить активные компоненты растения и расширить его применение в медицине.

**Общее описание родиолы розовой.** Родиола розовая относится к семейству толстянковых (Срассулаеae) и встречается в горных и холодных климатических зонах.



Основные части растения:

**Корень:** Золотистого цвета, является основным источником целебных свойств.

**Стебли и листья:** Средняя высота растения 15–40 см, листья мясистые.

**Цветки:** Мелкие, желто-оранжевые, цветут в июне-июле.

Родиола розовая распространена в Сибири, Средней Азии, Тибете и других горных регионах.

**Родиола розовая (Родиола росеа) используется в медицине и для лечения различных заболеваний следующим образом:**

**1. Стресс и депрессия:** Родиола розовая действует как адаптоген, снижая уровень стресса, успокаивает нервную систему и борется с депрессией. Она повышает способность организма бороться с психологическим и физиологическим стрессом, поэтому эффективна при стрессах, нервном истощении и депрессиях.

**2. Сердечно-сосудистая система:** Родиола розовая снижает артериальное давление и поддерживает функцию сердца. Это растение полезно для сердечно-сосудистой системы и помогает справиться с такими проблемами, как высокое кровяное давление и сердечная недостаточность.

**3. Иммунная система:** Родиола розовая укрепляет иммунную систему. Это растение помогает организму защищаться от болезней, особенно от вирусов и бактерий. Ее антиоксидантные свойства усиливают иммунитет и защищают организм от повреждений.

**4. Энергия и выносливость:** Родиола розовая повышает производство энергии в организме, уменьшает усталость и увеличивает физическую активность. Она полезна для спортсменов и людей, которым необходимо повысить свою физическую выносливость.

**5. Диабет:** Радиола розовая улучшает метаболические процессы организма, помогает контролировать уровень сахара в крови и стабилизировать его при диабете.

**6. Противовоспалительное действие:** Радиола розовая помогает уменьшить воспаление. Она может быть полезна при воспалительных заболеваниях, таких как артрит и другие ревматоидные заболевания.

**7. Онкологические заболевания:** Некоторые исследования показывают потенциальное влияние радиолы розовой на борьбу с раковыми заболеваниями. Ее антиоксидантные свойства и укрепление иммунитета могут замедлять рост раковых клеток.

Эти химические компоненты придают родиоле розовой её полезные свойства и делают её эффективным средством в медицине.

Соединение	Состав	Действие
Салидрозид	Фенилпропаноид	Адаптоген, против стресса, повышает энергию
Розавин	Фенилпропаноид	Антиоксидант, улучшает настроение
Тирозол	Фенилпропаноид	Антиоксидант, замедляет старение
Флавоноиды	Кверцетин, кемпферол, изорамнетин	Противовоспалительное, поддержка сердца
Танины	Полифенолы	Антимикробное, противовоспалительное
Терпеноиды	Тритерпены, сапонины	Противовоспалительное, антимикробное

### Химический состав

1. Салидрозид и Розавин — эти два компонента являются основными активными веществами радиолы розовой, обеспечивая её адаптогенные свойства. Они помогают снижать стресс, улучшать настроение и поддерживать физическое и психоэмоциональное состояние.

2. Тирозол — действует как антиоксидант, нейтрализуя свободные радикалы и замедляя процесс старения.

3. Флавоноиды — обладают противовоспалительным действием и антиоксидантной активностью, полезны для сердечно-сосудистой системы.



4. Танины — обладают противовоспалительным, антимикробным и антиоксидантным действием.

5. Терпеноиды — помогают уменьшать воспаление в организме и поддерживают иммунную систему.

6. Полисахариды — усиливают иммунитет и уменьшают воспалительные процессы.

Эти соединения придают родиоле розовой полезные свойства для здоровья, включая уменьшение стресса, поддержку иммунной системы, замедление процесса старения и борьбу с воспалением.

### Минералы

Минерал	Воздействие на организм
Магний	Снижает стресс, поддерживает работу мышц и нервной системы.
Калий	Нормализует работу сердца, поддерживает водно-солевой баланс.
Кальций	Поддерживает здоровье костей и зубов, помогает в работе нервной системы.
Фосфор	Участвует в энергетических процессах, поддерживает обмен веществ.
Железо	Способствует производству гемоглобина, перенос кислорода в крови.
Селен	Обладает антиоксидантными свойствами, укрепляет иммунитет.

Родиола розовая (Родиола росеа) содержит минералы, которые играют важную роль в поддержке здоровья. Их совместное воздействие способствует улучшению общего состояния организма и профилактике множества заболеваний.

1. Магний успокаивает нервную систему, балансирует сердечный ритм и расслабляет мышцы. Он помогает уменьшить стресс и повысить уровень энергии. Это особенно полезно для тех, кто испытывает физическое и умственное переутомление.

2. Железо играет важную роль в переносе кислорода и полном производстве энергии в организме. Недостаток железа может привести к анемии и усталости. Родиола розовая, содержащая железо, поддерживает нормальное кровообращение и улучшает уровень кислорода в крови.

3. Кальций укрепляет кости и зубы, а также помогает нормальной работе сердечно-сосудистой и нервной системы. Кальций в составе родиолы розовой улучшает сердечную деятельность и способствует борьбе с воспалениями.

4. Цинк и Селен являются мощными антиоксидантами, которые защищают организм от свободных радикалов, замедляют процесс старения и укрепляют иммунную систему. Эти минералы также поддерживают здоровье кожи и иммунной системы.

5. Марганец поддерживает здоровье костей и суставов, действует как антиоксидант и регулирует общий метаболизм.

Таким образом, минералы, содержащиеся в Родиола розовая, играют ключевую роль в поддержке различных систем организма. Они обеспечивают нервную систему, сердечно-сосудистую систему, иммунитет, здоровье костей и кожи необходимыми веществами. Эти минералы вместе помогают бороться со стрессом, повышать уровень энергии и улучшать общее состояние здоровья.

### Витамин

Витамин	Воздействие на организм
Витамин С	Укрепляет иммунную систему, обладает антиоксидантными свойствами, защищает клетки, улучшает здоровье кожи и костей.
Витамин Е	Обладает антиоксидантными свойствами, защищает клетки от повреждений, поддерживает здоровье сердца и сосудов.
Витамин В1 (тиамин)	Поддерживает энергетические процессы, нормализует работу нервной системы.
Витамин В2 (рибофлавин)	Способствует обновлению клеток, поддерживает здоровье глаз и кожи.
Витамин В6 (пиридоксин)	Поддерживает работу нервной системы, способствует здоровью сердца, улучшает состав крови.
Витамин В9 (фолат)	Поддерживает здоровье сосудов, важен для беременных женщин, улучшает кроветворение.

**Витамин С:** Укрепляет иммунную систему, обладает антиоксидантными свойствами, защищает клетки, улучшает здоровье кожи и костей. Также помогает быстрее заживать ранам и защищает организм от заболеваний.

**Витамин Е:** Сильный антиоксидант, защищает клетки от свободных радикалов. Поддерживает здоровье сердца и сосудов, замедляет процессы старения.

**Витамин Б1 (тиамин):** Помогает в процессах производства энергии, нормализует работу нервной системы. Важен для поддержания мышц и нервной системы.

**Витамин Б2 (рибофлавин):** Способствует обновлению клеток, поддерживает здоровье глаз и кожи. Участвует в энергетических процессах организма.

**Витамин Б6 (пиридоксин):** Поддерживает работу нервной системы, улучшает здоровье сердца и состав крови. Участвует в производстве гемоглобина.

**Витамин Б9 (фолат):** Помогает в кроветворении, поддерживает здоровье сосудов, важен для беременных женщин, способствует нормальному развитию нервной системы у плода.

#### **Вот какие кислоты содержатся в родиоле розовой:**

1. Розмариновая кислота — известна своими мощными антиоксидантными свойствами, обладает противовоспалительным действием и поддерживает иммунную систему.

2. Кофеиновая кислота — имеет противовоспалительные и антиоксидантные свойства, поддерживает нервную систему.

3. Хлорогеновая кислота — помогает снижать артериальное давление, защищает сердечно-сосудистую систему.

4. Молочная и лимонная кислоты — стимулируют производство энергии и улучшают обмен веществ. Эти кислоты усиливают адаптогенные свойства растения и способствуют общему улучшению здоровья.

**Целебные свойства** Родиола розовая применяется для профилактики и лечения многих заболеваний. Основные свойства:

**Адаптогенное действие:** Повышает устойчивость к стрессу, уменьшает физическую и умственную усталость.

**Укрепление иммунитета:** Усиливает естественную защиту организма от вирусов и бактерий.

**Антиоксидантная активность:** Снижает вредное воздействие свободных радикалов, замедляет процессы старения. **Воздействие на нервную систему:** Облегчает



депрессию, снижает раздражительность и улучшает качество сна. Противовоспалительное действие: Полезно при артрите, бронхите и других воспалительных заболеваниях. Источник энергии: Повышает физическую и умственную активность.

**Применение в медицине.** Родиола розовая используется при следующих состояниях и заболеваниях: Стресс и депрессия: Для укрепления нервной системы. Хроническая усталость: Для повышения физической и умственной работоспособности.

Укрепление иммунитета: В профилактике гриппа и простуды. Заболевания сердечно-сосудистой системы: Для нормализации артериального давления. Антивозрастная терапия: Для сохранения молодости кожи и омоложения организма. Препараты родиолы розовой выпускаются в виде настоев, капсул, экстрактов и чая.

**Родиола розовая (Родиола росеа) используется различными способами:**

1. Экстракт: Применение: Экстракт обычно продается в виде капсул или капель. Его принимают несколько раз в день (обычно 1-2 раза). Эта форма используется для уменьшения стресса, повышения энергии и улучшения общего состояния.

2. Чай: Применение: Сушеные корни или части родиолы розовой завариваются в воде для приготовления чая. Чай полезен для повышения энергии, улучшения иммунной системы и психоэмоционального состояния. Его можно пить 1-2 раза в день.

3. Настойка: Применение: Настойка родиолы розовой (спиртовой раствор) используется для лечения различных заболеваний. Обычно ее принимают по 20-30 капель 2-3 раза в день, разбавляя водой. Настойка помогает бороться со стрессом, укрепляет сосуды и повышает энергию.

4. Капсулы или таблетки: Применение: Капсулы или таблетки родиолы розовой принимаются регулярно, обычно по 200-500 мг. Эти формы эффективны для общего улучшения здоровья, уменьшения усталости и укрепления иммунной системы.

5. Жидкий экстракт (лекарственная форма): Применение: Также доступен жидкий экстракт родиолы розовой, который принимают 1-2 раза в день в небольших дозах. Эта форма обладает более выраженным эффектом и дает быстрые результаты. При использовании родиолы розовой важно проконсультироваться с врачом или

фитотерапевтом, чтобы правильно выбрать дозировку и форму применения, так как растение может взаимодействовать с некоторыми лекарствами.

### **Естественное распространение и методы культивирования**

Родиола розовая произрастает в основном в горных районах, но её можно выращивать и в искусственных условиях. Растение устойчиво к холоду и требует хорошо дренированной, плодородной почвы.

#### **Этапы культивирования:**

1. Посадка корневых частей в почву.
2. Обеспечение достаточного количества света и влаги.
3. Урожай получают через 3–4 года.

**Современные научные исследования.** Современные исследования подтверждают эффективность салидрозида и розавинов, содержащихся в родиоле розовой, в борьбе со стрессом и улучшении когнитивных функций. Кроме того, изучается её противовоспалительное действие при онкологических заболеваниях.

**Заключени .** Родиола розовая (золотой корень) ценится за свои целебные свойства как в народной, так и в современной медицине. Её используют для решения проблем со стрессом, усталостью, снижением иммунитета и другими состояниями. Уникальный химический состав делает это растение важным в медицинских исследованиях и практическом применении.

Родиола розовая (золотой корень) занимает особое место среди лекарственных растений. Её адаптогенные, антиоксидантные и противовоспалительные свойства делают её важной не только в народной медицине, но и в современной медицине. Исследования показывают, что основные активные вещества родиолы розовой – салидрозид и розавины – повышают устойчивость организма к стрессу, усталости и другим негативным факторам. Её эффективность в укреплении нервной системы, повышении иммунитета и борьбе с воспалительными процессами позволяет широко использовать родиолу для профилактики и лечения множества заболеваний. Кроме того, золотой корень выступает как естественный источник энергии, играя важную роль в улучшении здоровья человека. Сохранение и искусственное культивирование родиолы розовой являются важными шагами для поддержания экологического баланса и передачи её целебных свойств будущим поколениям. Продолжающиеся исследования биологически активных веществ этого растения открывают перспективы для создания новых лекарственных средств. В целом, родиола розовая



играет значительную роль не только в улучшении здоровья человека, но и в открытии новых возможностей для фармакологии.

### Использованная литература

1. Умаров Ш., Каримов Т. Фармакология лекарственных растений. Ташкент: Узбекистан, 2018.
2. Национальная энциклопедия Узбекистана. Родиола розовая (Золотой корень). Ташкент: Издательство НЭУ, 2017.
3. Паноссиан А., Викман Г. Пхармасологй оф Рҳодиола росеа: Ан Адаптоген фор Стресс-Индусед Фатигуе анд Сөгнитиве Фунстион. ҲербалГрам, 2009.
4. Келлй Г. С. Рҳодиола росеа: А Поссибле Плант Адаптоген. Алтернативе Медисине Ревиев, 2001.
5. Виегант Ф. А., Суринова С., Лангелаар-Маккинже М. Плант Адаптогенс анд Тхеир Импаст он Селлулар Стресс Ресистансе. Жоурнал оф Етҳнопхармасологй, 2012.
6. Брoун Р. П., Гербарг П. Л., Рамазанов З. Рҳодиола росеа: А Пҳйтомедисинал Овервиев. Пҳйтомедисине, 2002.