



## РОДИОЛА РОЗОВАЯ: ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Гаффарова Рухшона Хамидулло қизи

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 (Рходиола 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 (Спассуласеae) 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.

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

**1. Стress и депрессия:** Радиола 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:** Радиола розовая снижает артериальное давление и поддерживает функцию сердца. Это растение полезно для сердечно-сосудистой системы и помогает справляться с такими проблемами, как высокое кровяное давление и сердечная недостаточность.

**3. Иммунная система:** Радиола 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:** Радиола 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
<b>Салидрозид</b>	Фенилпропаноид	Адаптоген, против стресса, повышает энергию
<b>Розавин</b>	Фенилпропаноид	Антиоксидант, улучшает настроение
<b>Тирозол</b>	Фенилпропаноид	Антиоксидант, замедляет старение
<b>Флавоноиды</b>	Кверцетин, кемпферол, изорамнетин	Противовоспалительное, поддержка сердца
<b>Танины</b>	Полифенолы	Антимикробное, противовоспалительное
<b>Терпеноиды</b>	Тriterпены, 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 (Рходиола 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
<b>Витамин С</b>	Укрепляет иммунную систему, обладает антиоксидантными свойствами, защищает клетки, улучшает здоровье кожи и костей.
<b>Витамин Е</b>	Обладает антиоксидантными свойствами, защищает клетки от повреждений, поддерживает здоровье сердца и сосудов.
<b>Витамин В1 (тиамин)</b>	Поддерживает энергетические процессы, нормализует работу нервной системы.
<b>Витамин В2 (рибофлавин)</b>	Способствует обновлению клеток, поддерживает здоровье глаз и кожи.
<b>Витамин В6 (пиридоксин)</b>	Поддерживает работу нервной системы, способствует здоровью сердца, улучшает состав крови.
<b>Витамин В9 (фолат)</b>	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 радиоле 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 артите, 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 радиолы розовой выпускаются в виде настоев, капсул, экстрактов и чая.

**Радиола розовая (Рходиола 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 радиолы 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 радиолы 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 радиолы 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 радиолы розовой, который принимают 1-2 раза в день в небольших дозах. Эта форма обладает более выраженным эффектом и дает быстрые результаты. При использовании радиолы 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 холodu 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.

**Заключение.** 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. Пхармасологий оғ Рҳодиола росеа: Ан Адаптоген фор Стресс-Индусед Фатигуе анд Согнитиве Функцион. ҲербалГрам, 2009.
4. Келлій 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 Ресистанс. Жоурнал оғ Етҳонпхармасологий, 2012.
6. Броун Р. П., Гербарг П. Л., Рамазанов З. Рҳодиола росеа: А Пхйтomedисинал Овервиев. Пхйтomedисине, 2002.