



## ПОЛЕЗНАЯ ПРОГУЛКА

Приятно побродить по лесу ранней весной. Прогулку можно превратить в полезное мероприятие по заготовке лекарственного сырья: собрать листья брусники и толокнянки, кору калины или крушины и тополиные почки.

### Листья и почки

Бруснику и толокнянку заготавливают сразу же после таяния снега, как только становится возможным выйти в лес. Это сырье нужно собрать до того, как пойдут в рост молодые побеги, которые при высушивании чернеют. Обрывают исключительно листья, не выдергивая куски корневищ, которые залегают очень близко к поверхности почвы (на глубине 2-4 см). Листья толокнянки напоминают по форме листья брусники, только они более плотные и темно-зеленого цвета с обеих сторон. У брусники нижняя сторона светлее верхней за счет расположенных на ней железок, а края листьев слегка подкручены вниз, чего нет у толокнянки. Собранное сырье сушат в проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем.

Ранней весной заготавливают почки с различных видов тополей и мужские сережки с тополя черного – осокоря. Их быстро высушивают в духовке при температуре 35°.

### Кора

В период сокодвижения с крушины, калины, ивы белой и козьей собирают кору. Чтобы не перепутать крушину с другими породами деревьев, следует внимательно присмотреться к поверхности коры: гладкая, темно-бурая, с чечевичками в виде беловатых поперечных черточек, которые на старых ветках расплываются в виде серых пятен. Если кору соскоблить ногтем, обнаружится пурпурно-красный пробковый слой. Для того чтобы ее снять и не повредить растение, на ветках делают продольные и поперечные. Отсеченные таким образом куски коры весной легко снимаются.

Сушат кору на чердаках или в других хорошо проветриваемых местах. Сырье калины и ивы используют сразу после заготовки и высушивания. А вот кору крушины выдерживают в сухом месте еще один год или же для ускорения процесса созревания ее нагревают в духовке в течение 2 часов при температуре 100°. Свежую, только что высушенную кору крушины использовать нельзя.

Е. АКУЛИНИЧЕВА

**Золотой корень – именно так чаще всего именуют представителя семейства толстянковых родиолу розовую. Растение это в буквальном смысле золотое. И не только потому, что корневище родиолы имеет своеобразную золотистую с металлическим блеском окраску, но и благодаря ее бесценным лекарственным свойствам. Если разрезать корневище, то на срезе будут видны ткани ярко-желтого цвета – это характерный признак для золотого корня, так как его часто путают с некоторыми видами очитков.**



**О** целебных свойствах родиолы розовой знали еще ламы древнего Тибета. Китайские императоры на поиски этих драгоценных корней направляли целые экспедиции и как величайшую ценность контрабандой переправляли через границу. На Алтае о свойствах золотого корня знали более 400 лет назад. Место, где произрастало это растение, считалось священным и сохранялось лекарствами в строжайшей тайне. Существует древнее алтайское поверие, которое гласит, что тот, кто найдет золотой корень, будет счастлив, здоров и проживет два века. Местные жители уже тогда использовали растение при переутомлении, при расстройствах нервной системы, для лечения малокровия и желудочных заболеваний. Существовал интересный обычай у алтайского народа дарить молодому супругу в качестве традиционного свадебного подарка золотой корень как средство, способствующее умножению потомства. Древние народы Европы, видимо, не знавшие о столь действенных свойствах родиолы розовой, использовали ее корневище для дубления кож и окраски тканей. В девятнадцатом веке в странах Западной Европы родиолу розовую начали культивировать в качестве прекрасного декоративного растения. Тогда же выяснилась и его пищевая ценность – из молодых сочных стеблей готовили вкуснейшие салаты.

Родиола розовая на территории нашей страны встречается в горах Южной Сибири, на Урале, на Дальнем Востоке. Предпочитает это растение каменистые берега ручьев и речек, текущих из-под ледников, склоны гор. Найти в природе родиолу нелегко. Обычно в столь труднодоступных местах редко кому удавалось добраться, а кому везло, действительно считался счастливым. Так, в 30-х годах прошлого века ботаническая экспедиция Томского университета, отправляясь в горы Алтая на поиски родиолы, не обнаружила ни одного экземпляра этого растения, хотя и находилась в том районе, где местные жители собирают его для своих нужд. Природа словно специально прячет это растение от глаза людского, как золото в недрах земли.

В нашей стране заниматься изучением лекарственных свойств родиолы розовой стала группа томских ученых в начале

# ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ

60-х годов прошлого столетия. Уже первые экспериментальные исследования установили способность растения оказывать на организм человека стимулирующее действие, сходное с действием женьшеня. Позже выяснилось, что жидкий экстракт родиолы розовой обладает не только стимулирующим, но и адаптивным свойством. Как сильный стимулятор центральной нервной системы родиола в этом отношении значительно превосходит женьшень, лимонник, аралию, левзею.

**Родиола розовая – многолетнее растение с коротким утолщенным прямым корневищем, отдельные природные экземпляры достигают возраста около 300 лет.** Сочное ароматное корневище по запаху схоже с запахом роз. Обычно несколько прямостоячих стеблей в зависимости от условий произрастания достигает высоты от 10 до 70 см. Побеги покрыты мясистыми зелеными сидячими продолговато-яйцевидными листьями длиной 1-3,5 см, шириной до 3 см. Мелкие желтоватые двудомные цветки собраны в густые щитковидные соцветия на концах побегов. Цветение наступает в июне-июле и продолжается до трех недель. На зиму надземная часть растения полностью отмирает. Как только сходит снеговой покров, над землей показываются розоватые почки возобновления, а уже в начале апреля начинается отрастание новых побегов. Вегетация заканчивается рано. В начале августа растение желтеет, отмирая полностью в первой половине сентября.

Родиола розовая в настоящее время широко используется в народной и традиционной медицине. Сырье заготавливается для отечественной фармацевтической промышленности и на экспорт. В лекарственных целях используют корневища, заготавливаемые сразу после созревания семян (в августе-сентябре), и наземные части растения. Наиболее ценятся 5-7-летние



корневища, которые сушат или используют в свежем виде. Чаще всего в народной медицине рекомендуется принимать родиолу розовую в виде чая, имеющего отличные вкусовые качества, тонкий аромат, приятный слегка вяжущий вкус. Цвет чая в зависимости от времени заваривания меняется от розового до темно-коричневого. Принимают такой чай лишь в случае необходимости. Для его приготовления берут одну чайную ложку измельченного корня на литр воды, кипятят 7-10 минут, настаивают 30-40 минут и пьют по 2-3 стакана в день, добавляя по вкусу сахар или мед.

**Препараты из родиолы повышают устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, в том числе повышают сопротивляемость организма при отравлениях ядовитыми веществами, помогают при стрессах, улучшают умственную и физическую работоспособность.** Они оказывают положительное действие на функции печени, щитовидной железы, надпочечников и половых желез. Есть данные, что они регулируют и содержание сахара в крови, тормозят развитие атеросклероза. Препараты на основе родиолы рекомендуются употреблять при заболеваниях нервной системы, в период выздоровления после тяжелых хронических заболеваний, при различных формах неврозов, пониженном артериальном давлении. Можно применять эти препараты как стимулирующее средство и

практически здоровым людям при переутомлении на работе, требующей высокой умственной и физической нагрузки. Для приготовления настойки 50 г измельченного сухого корневища заливают 0,5 л 40%-ного спирта, настаивают 10-15 дней, принимают за полчаса до еды по 20-25 капель 2-3 раза в день. Курс лечения (10-15 дней) лучше проводить весной и осенью. Препараты родиолы розовой малотоксичны. Их применение не несет отрицательных последствий для организма. Но надо быть все же осторожными, передозировка вызывает сонливость, ведет к снижению работоспособности. Перед применением следует проконсультироваться с врачом.

**Увлечись лекарственными свойствами родиолы, дачники пытаются выращивать ее на своих участках. Это растение удивительно неприхотливое, и даже начинающие садоводы вполне справятся с этой задачей.** Размножается преимущественно вегетативным путем, так как семена имеют низкую всхо-

жесть. Семена высевают в открытый грунт осенью, без глубокой заделки, но с мульчированием перегноем, торфом или опилками. Спустя год сеянцы пересаживают на постоянное открытое солнечное место. Деление корневища – наиболее быстрый и эффективный способ размножения. Корневище делят осенью, после того как отомрет надземная масса. Нарезают его на части длиной 5-6 см с двумя-тремя почками. Поделенные части высаживают во влажную почву так, чтобы почки возобновления находились на глубине не более 1-1,5 см. После этого участок с высаженными частями корневища мульчируют торфом или опилками. В последующие годы, разрастаясь, корневище часто выходит на поверхность почвы, поэтому во избежание подмерзания зимой почек возобновления осенью под растения подсыпают перегной.

Родиола розовая предпочитает хорошо дренированные влажные почвы. Перед посадкой участок необходимо подготовить: тщательно перекопать, удалив все сорняки, внести органическое удобрение, а если почвы тяжелые – добавить крупнозернистый песок.

Не следует забывать и о декоративных свойствах родиолы. Это растение очень эффектно смотрится среди камней на альпийских горках и в рокариях.

**Т. БУЛАНОВА,**  
научный сотрудник  
Ботанического сада Тверского государственного университета