

# ТАЙНЫ ЗОЛОТОГО КОРНЯ



*На протяжении нескольких веков китайские императоры снаряжали экспедиции на Алтай за золотым корнем (хунцзинтяем) и платили за него огромные деньги. Жители Алтая держали в тайне места произрастания целебного корня. Существует легенда, что, если повезет найти золотой корень, будешь здоров и удачлив. Но если выкопаешь его, преследуя выгоду, или купишь у корыстного человека, станешь влачить нищету.*

Только в 1961 году экспедиция во главе с Г. Крыловым обнаружила в горах Алтая знаменитый золотой корень. Оказалось, что этот «алтайский женьшень» – давно известное в Европе растение под названием «родиола розовая». Однако европейцы даже не догадывались о настоящей ценности этого растения, используя для дубления шкур, окрашивания тканей и как средство от головной боли.

Родиола оказалась не только полезным растением, но и очень редким. Растет она медленно, что сказывается на возможности пополнения запасов, а варварское уничтожение в 1980-1990-х годах XX века привело к

тому, что родиолу внесли в Красную книгу.

Название «золотой корень» растение получило по корневищу, которое имеет цвет бронзы или старой позолоты с перламутровым блеском. В корнях и корневищах родиолы розовой найдено около 140 биологически активных компонентов. Среди них: ароматические соединения (розавин, розарин, спирт коричный), углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза). Подземная часть золотого корня содержит эфирное масло, в составе которого около 86 компонентов, образующих аромат, напоминающий аромат цветков розы морщинистой. В золотом корне, выращенном на

Алтае, содержится в несколько раз больше эфирного масла, чем в тех, что выращивают за рубежом. В надземной части растения содержится большое количество щавелевой, яблочной, лимонной и янтарной кислот, а также кумарины, флавоноиды, дубильные вещества.

Родиола розовая применяется в официальной медицине. Препараты, полученные из корневищ золотого корня, позволяют организму быстро адаптироваться к неблагоприятным факторам внешней среды, повышают работоспособность, снимают утомление, улучшают внимание и память. Родиола поддерживает организм при простудных

заболеваниях, туберкулезе, заболеваниях желчного пузыря, при нарушении обменных процессов, сахарном диабете, диарее, плохом аппетите, маточных, кишечных, желудочных, легочных, носовых кровотечениях, переломах. Препараты родиолы повышают устойчивость организма к инфекциям.

Но длительный (более 20 дней) прием препаратов из золотого корня может привести к нервозности, умственному и физическому истощению, бессоннице. Не следует принимать золотой корень как «энергетик» после каждой умственной или физической нагрузки. Его можно рассматривать только как дополнительное средство для улучшения состояния организма, которое необходимо принимать в определенной дозировке. Категорически запрещено принимать золотой корень при повышенной возбудимости, бессоннице, гипертонии, а также детям до 12 лет.

Экстракт корневища родиолы розовой можно приобрести только в аптеках. В домашних условиях готовят отвар, настойку и настой. Например, отвары рекомендуют при диарее, головных болях, меноррагии, настои – при респираторных инфекциях, чай – при анемии и сахарном диабете. Разбавленную настойку – для полоскания при заболеваниях ротовой полости, зубной боли.

**Отвар.** 1 ч. ложку сухого измельченного корневища залить 1 л воды, кипятить 10 минут, настаивать в течение 40 минут.

**Настойка.** На 1 часть перемолотых сухих корневищ золотого корня берут 10 частей 40%-го спирта. Настаивают 10-15 дней, поместив в холодильник, периодически взбалтывая.

**Настой.** 10 г сухого измельченного корневища заварить 0,5 л крутого кипятка в термосе, настаивать 30 минут.

Курс лечения – 10-20 дней. Принимают препарат 2-3 раза в день (желательно в первой половине дня) за 30 минут до еды. Экстракт – в соответствии с инструкцией на упаковке (5-10 капель), настой – по 1 ст. ложке, настойку – по 20-30 капель. Не рекомендуется пить препараты золотого корня перед сном, поскольку это может привести к бессоннице.

При варикозном расширении вен готовят лечебные ванночки, но вода для них должна быть холодной. Ее наливают в тазик, чтобы покрыть щиколотки и добавляют 1 ст. ложку спиртовой настойки золотого корня. Ноги держат в ней 2-3 минуты, стараясь при этом притопывать или ходить на месте, чтобы улучшить кровообращение.

Свежие листья этого растения имеют пряный аромат, прекрасно подходящий к мясным блюдам. «Салат долгожителей» готовят весной из молодых листьев родиолы, крапивы двудомной, манжетки, кислицы, сныти, медуницы, эстрагона, первоцвета, подорожника и мать-и-мачехи.

**Алексей ФИЛИН,**  
научный сотрудник  
Ботанического сада МГУ  
«Аптекарский огород»,  
кандидат  
биологических наук.  
Фото: Резеда Костылева /  
Фотобанк Лори.

## БЕГУ, ПОЮ И РАДУЮСЬ

Мне 77 лет, но еще работаю профессором в Сибирском федеральном университете. Кроме того, увлекаюсь бегом на длинные дистанции. Сейчас бегаю на 5-21 км, а раньше принимал участие в многодневных забегах на 100 и 400 километров. Стараюсь регулярно участвовать в чемпионатах России среди ветеранов по легкой атлетике, а также в международных спортивных играх Европы, Азии, мира.

Тренирую своих собак – Черу и Геру, пишу веселые рассказы и стихи, которые распеваю на разные мотивы.

*За мной вирус с вирусихой  
Не могли угнаться:  
Я летел, как на парах,  
Им пришлось убраться!*

Оказывается, чтобы поднять настроение, нужно промурлыкать куплет любимой песни, вспоминать при этом радостную ситуацию, и широко улыбнуться. И то, и другое добавит бодрости и создаст стремление жить, творить, радоваться, строить планы. При вибрации голосовых связок во время пения организм вырабатывает гормоны счастья, а вот количество этих гормонов будет зависеть только от нас самих. Так что пойте, друзья, и наслаждайтесь жизнью!

**Адрес: Емелину Вячеславу Ивановичу, 660041 г. Красноярск, ул. Курчатова, д. 76, кв. 54.**

## РАБОТА ВМЕСТО ЗАРЯДКИ

В октябре 2020 года мне исполнилось 62. Вспоминаю свою юность. Я жила в деревне, на маленьком хуторке. После 10-го класса школы осталась в своей деревне работать в сельской библиотеке. О, это было незабываемое время! Встанешь утром – и бежишь на работу в библиотеку. А там – семь тысяч книг, и все в твоих руках.

Потом родилась маленькая дочурка Марина. Приходилось и ее возить на коляске в библиотеку, так как детского сада в деревне не было. Читателей было много, в основном дети. Колхозникам было не до чтения. Тогда еще я не писала стихи. Но много читала Есенина, Пушкина, Лермонтова. Очень любила читать! Теперь я и сама пишу стихи.

Сейчас я на пенсии, но еще работаю. Уже девять лет мою полку в супермаркете «Радуга», обслуживаю с напарницей два больших этажа. Платят мало, но я получаю заряд бодрости. Вымою полы – и словно спортом позанималась!

«ЗОЖ» я читаю давно. Как в декабре получу зарплату, пенсию – сразу иду на по-

чту и выписываю вестник, чтобы никогда с вами не расставаться.

**Адрес: Мухиной Галине Владимировне, 307250 Курская обл., г. Курчатова, ул. Энергетиков, д. 49, кв. 73.**

## МЫ ВО МНОГОМ СХОЖИ

В «ЗОЖ» №18 за 2020 год в рубрике «В несколько строк» было опубликовано мое письмо. Никогда не думала, что такое маленькое сообщение вызовет столько откликов! Каждый день получала 3-4 письма, и до сих пор они идут.

Очень рада, благодарю всех, кто прислал мне такие добрые письма. Значит, мы во многом схожи: живем, думаем и поступаем так, как велит нам совесть и душа.

Читатели советуют в период пандемии не раскисать, а находить себе интересное занятие, не терять бодрости, оптимизма. Это поможет выдержать все трудности. Еще советуют петь песни нашей молодости, частушки.

А я сейчас готовлю к изданию 9-ю книгу «Вспомним всех поименно» о ветеранах войны, тружениках тыла и детях войны. Вот такое у меня занятие.

**Адрес: Бураковой Валентине Ивановне, 397670 Воронежская обл., Петропавловский р-н, с. Петропавловка, ул. Победы, д. 31, кв. 1.**

## ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ ДАЛЕКИХ ЛЕТ

Родилась я в 1951 году в Свердловской области, в Пышминском районе, в поселке Черновской, или 240-й квартал. Все поселки леспромпхоза называли у нас по кварталам: 94-й, 201-й, 84-й... Жили здесь лесорубы, приезжали по вербовке семьями. Мужчины заготавливали лес, а женщины управлялись дома по хозяйству.

Снабжали поселок очень хорошо. Жилье в бараках было бесплатное. Школа – начальная, всего две учительницы, каждая вела по два класса. В райцентр Пышму за 30 километров ездили по узкоколейке тоже бесплатно.

В клуб каждый день привозили кино, показывали два сеанса – для взрослых и детей, билет стоил 5 копеек. По праздникам из района приезжали самодельные артисты. В общем, жизнь моего детства была веселой и счастливой.

Для чего я это написала? Может, прочитает кто-нибудь из односельчан, вспомнит наше житье-бытье в те далекие 60-е годы и отзовется. Моя девичья фамилия – Нетребова.

**Адрес: Чагочкиной Зое Петровне, 641642 Курганская обл., г. Петухово, ул. Карла Маркса, д. 91.**