

## БОГОВЫ СЛЕЗКИ

*Манжетка обыкновенная*

**Боговы слезки – это одно из многочисленных названий манжетки обыкновенной. Каждый листик манжетки имеет углубление в центре. В нем обязательно есть капелька утренней росы. А еще на листьях манжетки есть гидатоды – специальные железы, которые выделяют похожие на слезы капельки жидкости по краям листа. Именно из-за этих свойств листа манжетка обязана и своему латинскому названию – алхимилла (*alchemilla*).**

Алхимия – древняя наука, которая лежала в основе современной химии, физики и медицины. Древние алхимики, обнаружив «манжеткины слезки», в своих трактатах стали называть ее «небесной росой» и активно использовали в попытках создать философский камень. Средневековые европейские колдуны готовили из нее сильнодействующее противное средство и притирки для сохранения красоты и молодости.

Другие названия манжетки: медвежья лапа, небесная роса, женская трава, грудница, триперстница, росница, недужник. Народные целители Европы применяли листья растения для лечения многих недугов. Наши травники называли ее женской травкой и применяли для лечения многих женских недугов, а также при болезнях легких, сердца, поносе и отеках.

Кстати, название «манжетка» растение получило относительно недавно. Скорее всего, это произошло не ранее середины XIX века. Если посмотреть на лист растения, то легко заметить, что он имеет складчатый, будто гофрированный, край, очень напоминающий кружевные манжеты блузок, платьев, рубашек. Поскольку слово «манжета» было заимствовано в начале XVIII века и плотно вошло в обиход, тогда растение и получило свое новое прозвище. Прежде чаще



всего его называли росником или львиной лапой. Первое – из-за росы, что скапливалась по утрам в листьях, а второе – из-за опушения побегов и листьев, делающих молодые, еще не раскрытые листья похожими на лапы царя саван.

### Ботаническое описание

Манжетка обыкновенная (*Alchemilla vulgaris* L.) относится к семейству розовых (*Rosaceae*). Это многолетнее травянистое корневищное растение с приподнимающимися побегами, достигающими в период цветения 30 см высоты. Корни придаточные, отходящие от толстого корневища. Розеточные листья длинночерешковые, округло-почковидные, пальчато-лопастные, немного волнистые; стеблевые листья округлые, с дугообразными лопастями, на коротких череш-

ках. Верхние листья сидячие. Все листья опушенные с обеих сторон, зубчатые по краю.

Цветет в июне, иногда повторно – в сентябре. Цветки зеленовато-желтые, мелкие, собранные в узкие, щитковидно-метельчатые соцветия, напоминающие небольшие шарики. Цветки имеют глубокий цветочный бокал (гипантий), по верхнему краю которого сидят чашечка с подчашием и тычинки, а на дне – пестик. Лепестки отсутствуют. В августе образуются плоды-орешки. Размножается вегетативно (частями корневища) и семенами. В России манжетка растет в европейской части. Предпочитает луга и опушки.

### **Химический состав**

Манжетка имеет богатый химический состав. В ней содержатся дубильные вещества, горечи, липиды (жирные кислоты), фитостерины (стероиды), кумарины (эскулетин, эскулин, умбеллиферон, скополетин, флавоноиды кверцетин, апигенин, лютеолин, рутин, апигенин-7-глюкозид, лютеолин-7-глюкозид), фенолкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогеновая, феруловая, синаповая, эллаговая, п-кумаровая), олеиновая, линолевая и лутеоновая кислоты, катехины, лецитин, лигнин, флавоновые гликозиды, лейкоантоцианиды, аскорбиновая кислота (в листьях до 200 мг). Аминокислотный состав (аргинин, лизин, гистидин, аспарагиновая и глутаминовая кислоты, аланин, триптофан, фенилаланин), микро- и макроэлементы (марганец, селен, цинк, бор).

### **Полезные свойства**

Полезные для организма человека свойства манжетки обуславливаются содержащимися в ней веществами. Стероиды (фитостерины) регулируют метаболизм, стабилизируют функцию миокарда и сосудов, повышают иммунитет. Они помогают при лечении широкого спектра заболеваний

женской половой сферы и способствуют повышению умственной и физической активности.

Биофлавоноиды – это мощный антиоксидант, который активно борется против вирусов гриппа, ингибирует действие ферментов, разрушающих жизненно важную гиалуроновую кислоту. Лигнин выводит токсины и соли тяжелых металлов, нейтрализует вредные микроорганизмы и некоторые виды грибков. Кумарины ускоряют процесс заживления ран. Аскорбиновая кислота укрепляет стенки капилляров, нормализует деятельность эндокринных желез и участвует в процессе кроветворения и работе центральной нервной системы, повышает иммунную активность клеток.

Фенолкарбоновые кислоты активируют работу почек, помогают в лечении воспалительных процессов и в лечении органов пищеварения. Дубильные вещества уменьшают ломкость капилляров и предупреждают сужение сосудов, обладают вяжущими свойствами. Жирные кислоты участвуют в построении мембран клеток. Лейкоантоцианиды служат для профилактики болезни Альцгеймера, нормализуют обменные процессы, предупреждая развитие сахарного диабета. Горечи улучшают пищеварение, стимулируя выработку желчных кислот и желудочного сока.

### Применение в медицине

Манжетка обыкновенная не входит в список фармакопейных растений Российской Федерации, но она входит в фармакопейный список Великобритании и в Европейскую фармакопею. Ее активно используют в народной медицине многих стран. В нашей стране манжетка обыкновенная входит в состав аптечных травяных сборов и бальзамов.

Манжетка не зря считается женской травой, поскольку нормализует гормональный фон, омолаживает кожу, помогает при климаксе, дисменорее, вагинитах, сильных менструальных кровотечениях.

Препараты из манжетки оказывают положительное влияние на сердечную мышцу и помогают предотвратить ин-

фаркты и инсульты, оказывают успокаивающее действие при неврозах и бессоннице. Манжетка благотворно воздействует на пищеварительный тракт человека, борется с язвами желудка и двенадцатиперстной кишки, повышает перистальтику кишечника, помогает при холецистите, поражениях печени, воспалительных болезнях желчного пузыря и протоков, лечит диарею, колит, цистит, подагру, диабет, ожирение, атеросклероз, тромбофлебит и варикозное расширение вен.

Вещества, содержащиеся в траве манжетки обыкновенной, способствуют отхождению мокроты, помогают при ларингитах, бронхитах, пневмонии, туберкулезе легких. Примочки из манжетки используют при ожогах, экземах, гнойных поражениях кожи, угрях, прыщах и язвах.

### Противопоказания и побочные эффекты

Любые препараты из травы манжетки рекомендуется принимать только после консультации с лечащим врачом. Начинать прием манжетки следует с очень малых доз, так как возможна индивидуальная непереносимость, которая чаще всего выражается в форме диспепсии (нарушение нормальной деятельности желудка) и кожных высыпаний. Препараты из манжетки категорически запрещены детям до 2 лет, а также беременным и кормящим женщинам.

### Рецепты

**Базовый настой из сухой травы.** 1 ст. ложку сухой измельченной травы манжетки залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 4 часа в термосе. Процедить и использовать наружно или внутренне.

Наружное применение: полоскания горла при ангине, примочки для лечения прыщей и ран, тампоны для лечения геморроя. Для очищающих кожу ванн вылить 3-4 стакана настоя в воду для купания.

Прием внутрь: по 1/4 стакана 3 раза в день до еды, по 1/2 стакана при обильных менструациях.

**Спиртовая настойка.** 4 ст. ложки измельченной сухой травы залить 1/2 л медицинского спирта и поставить в темное место на 2 недели, периодически встряхивать. Процедить и принимать длительным курсом по 1 ч. ложке до еды, разводя в 100 мл воды при заболеваниях мочевыделительной и пищеварительной системы.

**Отвар для лечения бессонницы и нормализации работы нервной системы.** 3 ст. ложки сухой травы залить 2 стаканами крутого кипятка и держать на небольшом огне 15 минут. Затем остудить и процедить. Принимать по 1/2 стакана отвара перед сном.

**Сок из травы манжетки.** Свежие листья промыть и выжать из них сок. Принимать по 2 ч. ложки 4–5 раз в день перед едой при поносе и дизентерии.

**Отвар на красном вине.** 3 ст. ложки измельченной сухой травы манжетки залить 1/2 л красного виноградного вина и кипятить на медленном огне 5 минут. Настаивать сутки, процедить и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день при затяжном кашле, туберкулезе и воспалении легких.

**Горячий компресс** для лечения воспалительных заболеваний кожи и укрепления капилляров. 1 ст. ложку сухой измельченной травы поместить в термос, залить 2 ст. ложками крутого кипятка на 20–30 минут, до распаривания травы. Слегка остывшую траву положить компрессом на рану или язву.

**Женский чай.** 1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом крутого кипятка и укутать полотенцем на 15 минут. Чай можно пить 2–3 раза в день для сохранения молодости кожи, профилактики простуды, а остатками заварки протирать кожу для укрепления сосудов и борьбы с пигментацией.

**Сбор при воспалении мочевого пузыря.** Смешать по 2 ст. ложки **травы тысячелистника обыкновенного, почек березы повислой и листьев толокнянки обыкновенной**, по 1 ст. ложке **манжетки обыкновенной и корневищ аира болотного**. На 1/2 л кипятка взять 10 г сбора. Нагреть на

водяной бане в течение 10 минут, снять с огня, настаивать 30 минут, процедить. Принять весь объем отвара в течение дня за 4 приема, разделив на равные порции.

**Закрепляющий сбор.** Смешать по 4 ст. ложки **травы манжетки обыкновенной** и **корня алтея**, 2 ст. ложки лекарственной **полыни обыкновенной**. 30 г сбора залить 1 л красного вина. Нагревать на водяной бане в течение 10 минут, снять с огня и настаивать в течение 30 минут. Принимать натошак по 1/2 стакана горячего отвара 4 раза в день через 1 час после еды.

### Другое применение растения

Манжетка нашла применение и в кулинарии. Чаще всего в весенних салатах, соусах и супах используют листья растения, немного реже – молодые росточки. А еще листики манжетки квасят и используют для ароматизации солений.

**Национальный армянский суп из листьев манжетки.** Собрать листья, очистить их от стеблей, перебрать, вымыть и положить в кастрюлю с кипящей водой на 10 минут. Добавить в кастрюлю порезанный репчатый лук и варить еще 10 минут, а затем соль, уксус, зерна граната.

**Витаминный салат.** Молодые листики манжетки вымыть и положить в крутой кипяток на 1–2 минуты, затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. К листьям добавить молодой лук, щавель, шпинат, заправить маслом и подавать горячим.

**В косметологии** манжетку обыкновенную используют в виде водного настоя. 1 ст. ложку травы манжетки засыпать в термос, залить 1/2 л кипятка. Настаивать в течение 30 минут, процедить. Готовый настой применяют для протирания и умывания лица при акне и гнойничках, а также для борьбы с пигментацией.

### Особенности возделывания

Манжетка – очень легкое в агротехнике растение, которое прекрасно чувствует себя как на ярком солнце, так и в легкой

тени. Она отзывается на подкормку ярким продолжительным цветением. Манжетка достаточно быстро разрастается, поэтому, если в этом нет необходимости, надо ограничить возможности захвата территории. Растение нуждается во влажной почве, но плохо переносит высокие грунтовые воды и болотистые почвы.

Размножают манжетку семенами и делением кустика. Семена лучше сажать под осень, к весне они стремительно теряют всхожесть. После окончания вегетации семена высаживают в разводную грядку или в рассадные ящики и оставляют на зиму под снегом. Весной после появления всходов молодые растения пересаживают на постоянное место.

А вот делить разросшиеся кустики манжетки лучше весной. Растение выкапывается из земли вместе с земляным комом и аккуратно делится острой лопатой. Места среза тщательно посыпают толченым углем, чтобы избежать загнивания. Нежелательно заглублять посадки. Если весенняя почва переувлажнена, под корни необходимо положить дренаж.

Растение достаточно удобрять стандартными удобрениями весной и осенью и регулярно поливать, так как манжетка не выносит пересушенную почву. Молодые растения надо пропалывать, разросшиеся кустики манжетки справляются с большинством сорняков сами.

Стоит обратить особое внимание на различные грибковые заболевания. Особенно часто на растение нападает мучнистая роса. Если вы увидели первые признаки этого заболевания, сразу же обрабатывайте всю поверхность посадок фунгицидами, поскольку очень быстро она распространяется на все вокруг, и урожай может погибнуть за несколько дней.

### Сбор сырья

Для применения в качестве лекарственного сырья подходит вся надземная часть манжетки вместе с маленькими прикорневыми листочками. Растение мож-



но заготавливать в период цветения, а поскольку цветет манжетка все лето, то сезон заготовки очень длинный. Растения срезают только в сухую погоду после двенадцати часов дня и тщательно перебирают. Все поврежденные части отбраковывают, а здоровые растения раскладывают очень тонким слоем для просушки в тенистом, хорошо проветриваемом месте (в помещении или под навесами на открытом воздухе). Если сушка производится в дегидраторе, максимальная температура – 60 градусов.

Готовое сырье легко ломается, имеет приятный аромат и терпкий, слегка горьковатый вкус. После сушки его необходимо хранить в сухом темном месте в пакетах или коробках. Максимальный срок хранения без потери лечебных свойств – 12 месяцев.

**Алексей ФИЛИН,**  
научный сотрудник Ботанического сада МГУ

«Аптекарский огород»,  
кандидат биологических наук.

Фото: фотобанк Лори.

**Дорогие читатели!**

**Если вы хотите, чтобы ваша заметка  
была опубликована в журнале,  
заполните купон на стр. 128 и вложите  
в конверт вместе с письмом.**

**101000 г. Москва, а/я 216,  
ООО Редакция вестника  
«Здоровый образ жизни»  
(для журнала «Предупреждение плюс».  
Библиотечка «ЗОЖ»).**