

4. Кунжутовые — Pedaliaceae

脂麻 zhī má (чжи ма)

Кунжут

Растение. Кунжут индийский — *Sesamum indicum* L. (сем. Кунжутовые — *Pedaliaceae*).

Согласно записям в древних китайских источниках, кунжут был завезен в Китай посольством Чжан Цяня (张骞) из Средней Азии во II в. до н. э. Этим объясняется китайское название кунжута — «конопля варваров» (胡麻)¹.

В древности конопляное семя было важным продуктом питания. Свидетельством этому могут служить строки из канона «Ши цзин» (诗经, Канон стихов, XI—VI вв. до н. э.):

Девятой луной конопляные зерна
И горькие травы собрала она.
В запас нарубила и сучьев и дров —
Обед для крестьянина будет готов!²

То есть хозяйка кормит мужа кашей из конопляных зерен, подавая к ней листья осота.

Постепенно питание конопляными зернами теряет популярность, а вот «конопля варваров», то есть кунжутное семя, получает все большее и большее распространение в Китае.

Изучаются целебные свойства кунжута. Его описание появляется в классическом трактате китайской фармакологии «Шэнь-нун бэнь цао цзин» (神农本草经, Канон Священного земледельца о корнях и травах)³. В этой книге семя и лист кунжута отнесены к продуктам высшего разряда, то есть к продуктам с исключительными целебными свойствами, регулярный прием которых продлевает жизнь и замедляет процесс старения.

Подобной точки зрения придерживается и Гэ Хун (葛洪, 283—343 гг.). В своей знаменитой книге «Баопу-цзы» (抱朴子, Мудрец, объёмлющий первоизданную простоту, 317—320 гг.) он утверждает, что

¹По традиционным китайским представлениям, территория за пределами Китая (Срединного государства, или Поднебесной) всегда считалась населенной «варварами», вне зависимости от истинного уровня экономического и культурного развития последних. В целом, «варварство» рассматривалось китайцами как противоположность конфуцианской морали. Единого термина, аналогичного западному понятию «варвар», в Китае не существовало. Для обозначения чужеземцев разных сторон света применялись разные исторические термины, чаще с негативным или пренебрежительным оттенком. В данном случае используется термин «ху» (胡: 1. бородатый; 2. безрассудный; 3. дикий). Чаще всего его применяли в отношении кочевых племен, обитавших к северу от Китая, а также жителей Средней Азии, имевших более пышные бороды по сравнению с китайцами. В западной синологии этот термин традиционно переводится как «варвар».

²«Песня о седьмой луне» (七月). Шицзин: Книга песен и гимнов. Пер. с кит. и коммент. А. Штукина. — М., 1987. В оригинале перевода А. А. Штукина первая строка приведенного отрывка звучит так: «Девятой луною кунжутные зерна...», то есть иероглиф 苧 явно ошибочно переведен как «кунжутные зерна».

³Считается, что автором этой книги был Шэнь-нун (神农, 2838—2697 гг. до н. э.) — Священный земледelec, бог земледелия, мудрый правитель древности. О точном времени ее появления ведутся дискуссии, однако не вызывает сомнений, что она появилась не позже II века.

«употребление пищи из семени кунжута помогает не стареть, позволяет противостоять восприятию ветра-сырости, способствует восполнению Ци при ослаблении организма и при старении».

Авторы некоторых книг идут дальше. Они вводят семя кунжута в состав особых пилюль, прием которых, по их мнению, позволяет обрести бессмертие.

Согласно тексту канонического произведения даосской школы Духовной драгоценности (灵宝派) — «Лин бао у фу цзин» (灵宝五符经, Канон Пяти талисманов Духовной драгоценности, IV—V вв.), регулярное употребление семени кунжута «поможет познать все сущее, проникнуть в состояние просветленности божественного духа, обрести вечное существование со Вселенной».

Интересная легенда приводится в книге Лю И-цина (刘义庆, 403—444 гг.) «Ю мин лу» (幽明录, Записи о тьме и свете). В пятый год царствования под девизом Юн-пин (62 г. н. э.) некие Лю Чэнь (刘晨) и Жуань Чжао (阮肇) отправились на гору Тяньтай (天台) собирать лекарственные травы. Заблудившись, они бродили больше десяти дней, но вдруг увидели на листке, плывущем по воде, кашу с кунжутом и поняли, что недалеко есть жилище. Они пошли вверх по течению и встретили прекрасных фей, которые оказали им любезный прием. Молодые люди пробыли у них полгода, наслаждаясь общением с феями, вином и музыкой, питаясь кунжутной кашей. Когда они вернулись домой, оказалось, что там уже сменилось семь поколений.

Традиционно в медицинских целях применяется разновидность кунжута с семенами черной окраски. Считается, что именно черный кунжут обладает особой терапевтической эффективностью. Описания более привычного нам белого кунжута в медицинских источниках скудны. По мнению китайских врачей, он пригоден лишь для приготовления кунжутного масла, которое широко применяется в китайской медицине. Особую ценность представляет масло холодного отжима.

По данным Организации по продовольствию и сельскому хозяйству при ООН, в 2013 г. Китай занял третье место в мире по валовому сбору семени кунжута (12,4% мирового производства), уступая первенство Мьянме и Индии.

Семя кунжута черного (黑脂麻)

Вкус. Сладкий.

Свойства. Нейтральность.

Соотнесенность с каналами. Печени, почек, толстого кишечника, легких.

Функции.

- Восполнение Инь печени и почек, квинтэссенции Цзин и крови.
- Увлажнение сухости, смазывание кишечника.
- Увлажнение пяти цзан-органов.
- Улучшение слуха и зрения.
- Улучшение состояния волос, восстановление их цвета.
- Улучшение состояния кожи лица.
- Стимулирование лактации.
- Повышение устойчивости к голоду, укрепление силы Ци, замедление процесса старения.
- Укрепление сухожилий и костей.
- Повышение умственных способностей.

Показания.

- Недостаток Инь печени и почек: головокружение, затуманивание зрения, шум в ушах, сухость в горле, раннее поседение волос, выпадение волос, расшатывание зубов, раздражительность, снижение памяти, слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях.
- Недостаток крови: снижение остроты зрения, сухость в глазах, нарушение подвижности в суставах, онемение конечностей, сухость и шелушение кожи с зудом, недостаточность послеродовой лактации.
- Сухость в кишечнике при недостатке крови с повреждением жидкостей тела: запор, затрудненный сухой стул.
- Сухость в легких при недостатке Инь: сухой кашель.
- Гнойные воспаления кожи и подкожной клетчатки.

Противопоказания.

- Недостаток Ци селезенки с жидким стулом.

Применение и дозы. Внутрь по 10—15 г в отварах, пилюлях и порошках. Наружно в виде отвара для ванн и обмываний, а также в растолченном виде.

Избранные рецепты.

- Восполнение недостатка Инь печени и почек, содействие укреплению сухожилий и костей («Жидкая каша из кунжута», 芝麻粥): сварить жидкую кашу из 30 г риса, в конце варки добавить 6 г предварительно поджаренного до появления запаха жареного черного кунжута и небольшое количество сахарного песка. Не рекомендуется употреблять при жидком стуле и поносе.
- Привычный запор, запор осенью из-за скопления патогенной сухости («Жидкая каша из кунжута и ядра семени абрикоса», 芝麻杏仁粥): замочить в воде 60 г семени черного кунжута, 60 г рисовой крупы, 15 г ядра семени абрикоса, растолочь, сварить жидкую кашу, добавив небольшое количество сахара.
- Привычный запор: 30 г семени черного кунжута и 60 г ядра грецкого ореха растолочь, принимать ежедневно утром по 1 ложке, запивая теплой водой. Также можно принять разовой дозой 60—120 г кунжутного масла.
- Ослабление организма после болезни, боль в пояснице из-за недостатка в почках, головокружение, рябь в глазах, запор: равные доли поджаренного черного кунжута и ядра грецкого ореха растереть, принимать по 2 столовых ложки 2 раза в день (утром и вечером) с подслащенной медом или сахаром водой.
- Раздражительность, снижение памяти, бессонница при недостатке Инь печени и почек: взять по 60 г семени черного кунжута, ядра грецкого ореха и листа шелковицы, растолочь, сформировать небольшие пилюли, принимать по 10 г 2 раза в день.
- Недостаточность послеродовой лактации: семя черного кунжута поджарить, растолочь, принимать по 10 г с зерновым вином.
- Сухой кашель: 120 г поджаренного черного кунжута растолочь с 30 г сахарного песка, принимать по 15 г 2 раза в день (утром и вечером) с теплой водой.

Семя кунжута белого (白脂麻)

Вкус. Сладкий.

Свойства. Нейтральность; прохлада.

Соотнесенность с каналами. Толстого и тонкого кишечника, желудка, легких.

Функции.

- Увлажнение сухости, смазывание кишечника.
- Восполнение Инь.
- Увлажнение кожи.
- Рассеивание токсина.

Показания.

- Сухость в кишечнике: запоры.
- Укусы насекомых,

Применение и дозы. Внутрь по 10—15 г в отварах и порошках. Наружно в растолченном виде.

Лист кунжута (胡麻叶)

Вкус. Сладкий.

Свойства. Холод.

Функции.

- Устранение боли в суставах со свойствами ветра-холода-сырости.
- Увлажнение кишечника.
- Охлаждение патогенных летнего зноя и жара.
- Кровоостанавливающее действие.

- Улучшение состояния волос.

Показания.

- Боль в суставах со свойствами ветра-холода-сырости.
- Тепловой удар, жажда.
- Сухость в кишечнике: запоры.
- Жар в крови: маточные кровотечения с выделением темно-красной крови со сгустками.

Применение и дозы. Внутрь по 30—100 г в виде отвара. Наружно в виде отвара.

Избранные рецепты.

- Боль в суставах: принимать внутрь отвар, приготовленный из 100 г мелко нарезанного листа кунжута.
- Тепловой удар, жажда в период летнего зноя: заваривать лист кунжута, пить вместо чая.
- Маточные кровотечения: готовить крепкий отвар из 30—60 г листа кунжута, принимать внутрь, растворяя в кипятке.

Кунжутное масло (麻油)

Вкус. Сладкий.

Свойства. Прохлада.

Соотнесенность с каналами. Толстого кишечника.

Функции.

- Увлажнение сухости, восстановление стула.
- Восполнение Инь печени и почек.
- Улучшение состояния волос, восстановление их цвета.
- Рассеивание токсина.
- Восстановление мышечной ткани.
- Уничтожение очагов грибкового поражения кожи.
- Антипаразитарное действие.

Показания.

- Сухость в кишечнике: запор.
- Пищевые завалы, глистные инвазии: боль в животе, запор.
- Сухость, раннее поседение и выпадение волос.
- Гнойные воспаления кожи и подкожной клетчатки.
- Грибковые заболевания кожи.
- Трещины кожи.
- Укусы насекомых.

Противопоказания.

- Не принимать внутрь при недостатке Ци селезенки с жидким стулом.

Применение и дозы. Внутрь и наружно.

Избранные рецепты.

- Запор из-за сухости в кишечнике («Отвар меда и кунжутного масла», 蜂蜜香油汤): размешивать 50 г жидкого меда в чашке до появления пузырьков, не прекращая размешивания влить 25 г кунжутного масла, а затем 100 мл теплой воды (прибл. 45°C), принять внутрь.
- Запор из-за сухости в кишечнике: 10 мл кунжутного масла смешать с небольшим количеством сахарного песка, принять с теплой водой.
- Вспомогательное лечение при отравлении свинцом: смешать 30 мл кунжутного масла и 30 мл меда, принять одной дозой.
- Укусы насекомых: наносить наружно на место укуса.

Цитаты.

- «Шэнь-нун бэнь цао цзин» (神农本草经, Канон Священного земледельца о корнях и травах):

Черный кунжут (胡麻)

Вкус: сладкий. Свойства: нейтральность; отсутствие токсичности. Используется при повреждении Чжун-цзяо (селезенки и желудка) с истощением организма, восполняет Ци пяти цзан-органов, укрепляет силу Ци, содействует развитию мышц, наполняет головной и костный мозг. Длительный прием придает легкость телу, помогает не стареть.

Лист кунжута (青囊)

Вкус: сладкий. Свойства: холод. Устраняет патогенную Ци из пяти цзан-органов, используется при лечении боли в суставах со свойствами ветра, холода и сырости, восполняет Ци, приносит пользу головному и спинному мозгу, укрепляет сухожилия и кости. Длительный прием улучшает слух и зрение, позволяет противостоять голоду, помогает не стареть, продлевает жизнь.

- «Мин и бе лу» (名医别录, Добавленные [к „Канону Священного земледельца о корнях и травах“] записи знаменитых врачей, VI в.):

Черный кунжут (胡麻)

Свойства: отсутствие токсичности. Укрепляет сухожилия и кости, используется при лечении колотых и резаных ран, останавливает боль, устраняет лихорадку со свойствами жара типа недостатка и истощение организма после болезней из-за повреждения холодом, малярии и сильной рвоты. Длительный прием улучшает слух и зрение, позволяет противостоять голоду, продлевает годы жизни.

Изготовленное из него масло обладает свойствами холода, восстанавливает проходимость в толстом кишечнике, способствует отделению плаценты. Свежее масло втирают при нарывах и отеках. Содействует росту волос при стригущем лишае.

- «Ши ляо бэнь цао» (食疗本草, Корни и травы для лечебного питания, VII в.):

Черный кунжут (胡麻)

Увлажняет пять цзан-органов. Используется при лечении ожогов. Выращиваемый на плодородных землях имеет восьмигранный стебель, на полях в горной местности — четырехгранный. Отличия связаны с почвенными условиями, однако целебное действие одинаково. Очень ценится людьми, практикующими отказ от (зерновой) пищи. Наполняет костный мозг, восполняет недостаток Ци.

Свежий лист кунжута толочь, соком мыть волосы на голове. Хорошее средство. Также можно давать корове, когда она поражена патогенным жаром. Тотчас наступит исцеление.

Кунжутное масло используется при лечении охриплости. Нанесение на волосы способствует их росту.

Белый кунжут (白油麻)

Свойства: большой холод; отсутствие токсичности. Используется при лечении «истощения»¹, смазывает кишечник и желудок, выводит Ци ветра, восстанавливает проходимость в кровеносных сосудах, изгоняет «плавающий ветер» на голове², увлажняет мышцы. Регулярно принимать в свежем виде по 1 гэ после еды, и тогда вовек не будет усталости. Давать кормящей женщине, и тогда ребенок никогда не будет болеть. Принимать отвар при гостящем в организме патогенном жаре. Прием долго хранящегося отвара может привести к появлению болезни «стремительного беспорядка».

Еще. Жевать свежие семена и наносить наружно при всех видах нарывов на голове у детей. Замечательное средство. Длительное употребление истощает мышцы. В свежем виде обладает свойствами холода, после поджаривания — свойствами жара.

¹«Истощение» (虚劳) — любая хроническая болезнь различной этиологии со свойствами недостатка. Характеризуется повреждением цзанфу-органов, недостатком Ци и крови, недостатком Инь и Ян. Иногда подразумевается туберкулез легких.

²«Плавающий ветер» (游风) — заболевание китайской медицины, которое в современных источниках соотносится с себорейным дерматитом западной медицины. Возникает при жаре в крови с ветром-сухостью, скоплении сырости-жара в селезенке и желудке, повреждении Инь с иссушением крови, а также при недостатке крови.

Еще. Лист растолочь, смешать с кислым квасом из чумизы, отжать жидкость через ткань, мыть ею волосы, это поможет изгнать патогенный ветер [из головы], сделает волосы блестящими.

Выжатое из него масло обладает свойствами холода. Является повседневным продуктом. Нетоксично. Его употребление может вызвать болезни со свойствами холода, «соскальзывание» квинтэссенции Цзин (спермы) и костного мозга, жажду [из-за повреждения Инь-жидкостей] цзанфу-органов, утомление селезенки. Уничтожает пять типов желтухи, выводит жар-токсин из Сань-цзяо, восстанавливает проходимость в толстом и тонком кишечнике, применяется при боли в эпигастральной области, вызванной аскаридами. Наносится наружно при всех видах нарывов, чесотке и лишаях. Уничтожает всех паразитов. Взять 1 гэ кунжутного масла, смешать с двумя куриными яйцами и 1 лян мирабилита, принять внутрь. Вскоре произойдет понос. Самое хорошее средство лечения жара-токсина. При использовании в пищу масло следует рафинировать в тот же день. Употребление рафинированного масла, оставленного на ночь, активирует [патогенную] Ци. Ни в коем случае не употреблять при болезнях зубов, а также при болезнях селезенки и желудка. Мазь, сваренная из выдержанного кунжутного масла, способствует восстановлению и росту мышечной ткани, прекращению боли, устранению нарывов, затягиванию трещин кожи.

- **«Бэнь цао ган му»** (本草綱目, Систематизированное описание корней и трав, 1590 г.):

Кунжут (胡麻)

Продукт высшего разряда (上品) в «[Мин и] бе лу».

Разъяснения по поводу названий:

[Ли] Ши-чжэнь говорит: «Согласно сказанному Шэнь Ко в „Мэн си би тань“, со времен древности в Китае выращивали коноплю (大麻). При династии Хань из Даюань¹ посольством Чжан Цяня был завезен кунжут, поэтому его и называли „коноплей варваров“ (胡麻), чтобы отличить от исконно китайской конопли».

Общие сведения:

[Тао] Хун-цзин говорил: «Кунжут — лучший среди „восьми зерновых культур“».

[Су] Гун говорил: «Черный кунжут — лучший. Белый кунжут — худший».

[Мэн] Шэнь говорил: «Выращиваемый на плодородных землях имеет восьмигранный стебель, на полях в горной местности — четырехгранный. Отличия связаны с почвенными условиями, однако целебное действие одинаково».

[Тан] Шэнь-вэй говорил: «По народному преданию, муж и жена должны вместе сеять кунжут. В этом случае у растения будет пышный рост. Не зря в „Бэнь ши ши“ сказано:

Пришла пора посева кунжута, но сеять не с кем.

Настало время возвращения мужа, а его все нет».

Семя кунжута черного (胡麻)

Обработка:

[Тао] Хун-цзин говорил: «Для приема в качестве лекарства берут семена кунжута черного цвета, девять раз варят на пару и девять раз сушат на солнце, затем варят и толкут. Помогает при отказе от (зерновой) пищи, поддерживает жизнь и утоляет голод. Хотя кунжут и является доступным продуктом, ученые люди принимают его не часто. Неужели из-за того, что отдают предпочтение другим лекарствам? Следует также помнить, что употребление кунжута, не доведенного до полной готовности при варке на пару, может привести к выпадению волос. По своим свойствам кунжут подходит для применения с порией кокосовидной (茯苓). В популярных рецептах применяется редко. Лишь иногда используется в отварах и пилюлях».

[Лэй] Сяо говорил: «Обработка заключается в следующем: промыть в воде, удалить всплывшие семена, высушить на солнце, смешать с вином, варить на пару от часа Сы (09:00—11:00) до часа Хай (21:00—23:00), извлечь, расстелить тонким слоем, высушить на солнце. Растолочь в ступе, удалить грубые оболочки, оставив тонкие. Смешать с равным объемом фасоли угловатой (адзуки), поджарить вместе до полной готовности фасоли, фасоль удалить, оставшийся кунжут использовать».

¹ Даюань (大宛) — древнее государство в Ферганской долине.

Вкус и свойства: сладкий; нейтральность; отсутствие токсичности.

[Чэнь] Ши-лян говорил: «В начале употребления восстанавливает проходимость в толстом и тонком кишечнике. При длительном употреблении это действие ослабевает. Изгоняет старое и сохраняет новое».

Функции и показания:

«Используется при повреждении Чжун-цзяо (селезенки и желудка) с истощением организма, восполняет Ци пяти цзан-органов, укрепляет силу Ци, содействует развитию мышц, наполняет головной и костный мозг. Длительный прием придает легкость телу, помогает не стареть» («[Шэнь-нун] бэнь [цао] цзин»).

«Укрепляет сухожилия и кости, улучшает слух и зрение, позволяет противостоять голоду и жажде, продлевает годы жизни. Используется при лечении колотых и резаных ран, останавливает боль, устраняет лихорадку со свойствами жара типа недостатка и истощение организма после болезней из-за повреждения холодом, малярии и сильной рвоты» («[Мин и] бе лу»).

«Восполняет Ци Чжун-цзяо (селезенки и желудка), увлажняет и питает пять цзан-органов, восполняет Ци легких, останавливает сердцебиение, восстанавливает проходимость в толстом и тонком кишечнике, позволяет противостоять летнему зною и холоду, изгоняет Ци ветра-сырости, „плавающий ветер“ [с красными пятнами на коже] и „ветер в голове“ [с сильной головной болью]. Используется при лечении чихотки, истощении организма после родов, стимулирует роды. Растереть и нанести на волосы для содействия их росту. Сваренные на пару лепешки с медом помогут вылечить сотню болезней» («Жи Хуа [-цзы бэнь цао]»).

«Употребление после поджаривания предотвращает появление болезней со свойствами ветра. Длительное употребление при болезнях со свойствами ветра делает походку ровной, а речь четкой» (Ли Пэн-фэй).

«Жевать свежие семена и наносить наружно при нарывах на голове у детей. Готовить отвар и производить промывание при страшных нарывах на теле, язвах на наружных половых органах у женщин. Очень эффективное средство» (Су Гун).

Семя кунжута белого (白油麻)

Вкус и свойства: сладкий; большой холод; отсутствие токсичности.

[Коу] Цзун-ши говорил: «Белый кунжут — это продукт, без которого люди не могут обойтись и дня, поэтому вряд ли может обладать свойствами „большого холода“, [как об этом сказано у наших предшественников]».

[Нин] Юань говорил: «В свежем виде обладает свойствами холода и может использоваться в лечении болезней. После поджаривания приобретает свойства жара и может вызвать болезнь. После варки на пару имеет свойства тепла и может восполнить недостаток Ци».

[Мэн] Шэнь говорил: «Длительное употребление истощает мышцы. Питье долго хранящегося отвара может привести к появлению болезни „стремительного беспорядка“».

Функции и показания:

«Используется при лечении „истощения“, смазывает кишечник и желудок, выводит Ци ветра, восстанавливает проходимость в кровеносных сосудах, изгоняет „плавающий ветер“ на голове, увлажняет мышцы. Регулярно принимать в свежем виде по 1 гэ после еды, и тогда вовек не будет усталости. Давать кормящей женщине, и тогда ребенок никогда не будет болеть. Принимать отвар при гостящем в организме патогенном жаре. Жевать свежие семена и наносить наружно при всех видах нарывов на голове у детей. Замечательное средство» (Мэн Шэнь).

«Добывающие пилюлю бессмертия применяют после варки на пару в рецептах, помогающих при отказе от (зерновой) пищи» (Су Гун)

Пояснения:

Чжэнь Цюань говорил: «Кунжут очень ценится добывающими пилюлю бессмертия. Пилюли из смеси равных долей кунжута и меда называют „Пилюлями успокоения жизненного духа Шэнь“ (静神丸). Используется при лечении [недостатка] Ци легких, увлажняет пять цзан-органов. Обладает множеством функций. Также помогает при отказе от (зерновой) пищи. Наполняет человека квинтэссенцией Цзин

и костным мозгом, полезен для мужчин. Увеличить употребление при недостатке Ци с нехваткой воздуха».

[Ли] Ши-чжэнь говорит: «Для приготовления масла лучше всего белый кунжут, а в качестве лекарства — черный. Его черный цвет проникает в почки, также может увлажнить сухость¹. Семена красного кунжута по виду напоминают старый баклажан, имеют толстую оболочку и мало масла. Их можно использовать только как продукт питания. В медицинских целях они не применяются. Лишь Цянь И рекомендовал принимать „Пилюли ста добрых предзнаменований“ (百祥丸) с отваром красного кунжута при лечении оспы с почернением сыпи и распространением болезни в почки, так как способствует рассеиванию токсина.

В „[Лин бао] у фу цзин“ говорится, что родина кунжута — Даюань. Он является начальником „пяти зерновых культур“. Его постоянное употребление поможет познать все сущее, проникнуть в состояние просветленности божественного духа, обрести вечное существование со Вселенной.

В „[Чжоу и] кань тун ци“ также сказано, что кунжут может продлить годы жизни, словно пилюля бессмертия.

В древности кунжут рассматривался в качестве лекарства для обретения бессмертия, но в наше время в этих целях он используется редко. Возможно, что его сила оказалась не столь чудодейственной. Тем не менее, длительный прием кунжута несомненно приносит большую пользу.

Лю и Жуань на горе Тяньтай встретили фей, питавшихся кашей с кунжутом. Это также указывает на то, что каша из крупы с добавлением кунжута является пищей бессмертных святых.

Согласно сказанному Су Дун-по в письме к Чэнь Чжэн-фу (程正辅), при геморрое следует отказаться от вина и мяса, соли и кисломолочных продуктов, засоленных в бобовой пасте овощей, специй и вареного риса. Питаться надо пресной лапшой. Также брать девять раз отваренный на пару черный кунжут и очищенную от оболочки порию кокосовидную (茯苓), добавлять белый мед, поджаривать и съедать. При длительном употреблении сила Ци окрепнет, а все болезни сами собой уйдут, геморрой постепенно отступит. Это важное секретное средство обретения долголетия. Однако знать о нем просто, а долгое время применять на практике сложно. Об использовании кунжута с порией кокосовидной говорил еще господин Тао [Хун-цзин].

В нынешние времена также применяется следующий способ: кунжут толкут, очищают от примесей, смешивают с мукой из маша, готовят доуфу. Этот продукт обладает свойствами нейтральности и увлажнения, очень полезен для пожилых людей».

Прилагаемые рецепты:

Способы приема кунжута. Баопу-цзы говорил: «Промыть 3 доу шанданского [черного] кунжута (上党胡麻), сварить на пару до готовности, высушить на солнце, промыть в воде, убрать пену, снова сварить на пару. Поступить так 9 раз. Замочить в кипятке для отделения оболочек, отсеять отходы, поджарить до появления аромата, растолочь. Смешать с медом или пастой из унаби, сформировать пилюли размером с пулю. Принимать с теплым вином по 1 пилюле 3 раза в день. Отказаться от ядовитой рыбы, собачатины, свежих овощей. После 100 дней приема уйдут все застарелые болезни, через год кожа станет гладкой и блестящей, исчезнет чувство голода, через два года седые волосы вновь станут черными, через три года вместо выпавших зубов вырастут новые, через четыре года не смогут нанести вреда вода и огонь, через пять лет человек будет передвигаться как скачущая лошадь. Длительный прием принесет долголетие. Если появится понос, пить сок травы мальвы».

Сунь Сы-мяо говорил: «Взять 3 шэн [черного] кунжута, удалить желтые и коричневые семена, сварить на пару 30 раз, поджарить до появления аромата, растолочь, добавить 3 шэн меда, толочь пестом 300 раз, сформировать пилюли размером с семя фирмианы (5—10 мм в диаметре). Принимать каждое утро по 50 пилюль. Длительный прием людьми старше 40 лет просветлит глаза, улучшит зрение, сделает кишечник гибким, словно сухожилие».

В «Шэнь сянь чжуань» сказано: «Лу Нюй-шэн (鲁女生) принимал [черный] кунжут и корневище атрактилодеса (诃术), не питался другой пищей более 80 лет, оставаясь молодым и здоровым, в день был способен пройти 300 ли (прибл. 150 км), мог догнать оленя».

¹Согласно теории Пяти элементов, черный цвет соотносится с элементом Вода и почками.

Способ приема кунжута при лечении недостатка и повреждения пяти цзан-органов (повышает силу Ци, укрепляет сухожилия и кости): варить кунжут на пару и сушить на солнце. Поступать так девять раз. Оставить на хранение. При приеме взять 2 гэ, обернуть тканью и замочить в кипятке, растереть, удалить оболочки, растереть, залить водой, процедить, жидкость вскипятить, сварить на ней жидкую кашу с рисом, съесть ее.

Способ вернуть черный цвет седым волосам: варить черный кунжут на пару и сушить на солнце. Поступить так девять раз. Растереть в порошок, сформировать пилюли с пастой из унаби, [регулярно] принимать внутрь («[Бэй цзи] цянь цзинь [яо] фан»).

Боль в пояснице и ногах: 1 шэн свежего [черного] кунжута поджарить до появления аромата, растолочь пестом, принимать по 1 малому шэн в день. После приема 1 доу лекарства болезнь уйдет навсегда. Принимать с теплым вином, растворенным в горячей воде медом или соком свежего корневища имбиря («Цянь цзинь [и фан]»).

Ноющая боль в руках и ногах с небольшим отеком: 5 шэн [черного] кунжута поджарить, растереть, замочить на ночь в 1 шэн вина. Пить по своему усмотрению («Вай тай [ми яо фан]»).

Отек и боль конечностей из-за пребывания в воде: свежий [черный] кунжут растолочь, нанести наружно («[Бэй цзи] цянь цзинь [яо фан]»).

Внезапное восприятие ветра-холода: поджарить [черный] кунжут до появления запаха жареного, горячим растолочь с вином, выпить, хорошо укрыться, пропотеть.

Тепловой удар. «Порошок спасения жизни» (救生散): 1 шэн свежего [черного] кунжута обжарить на медленном огне до обугливания, разложить на ровной поверхности, чтобы остыл, растолочь в порошок. Принимать по 3 цянь, растворив в свежей воде. Можно изготовить пилюли размером с пулю, принимать с водой («Цзин янь хоу фан»).

Непрерывная тошнота и рвота: 1 большой гэ белого кунжута варить в 0,5 шэн чистого вина, уварив до объема 3 гэ, удалить кунжут, принять жидкость одной дозой («Цзинь сяо фан»).

Зубная боль и опухание десен: 5 шэн [черного] кунжута и 1 доу воды уварить до объема 5 шэн, производить полоскание, выплевывая жидкость. Потребуется не более двух доз. Результат поразительный («Чжоу хоу [бэй цзи] фан»).

Дизентерия у детей с кровавистым или гнойным поносом: 1 гэ кунжута [поджарить до появления аромата,] растолочь, смешать с раствором в горячей воде медом, принять. [Также можно применять при лечении взрослых] («Вай тай [ми яо фан]»).

Устранение «врожденного токсина»¹ у новорожденных: разжевать свежий кунжут, обернуть тканью, дать сосать ребенку, токсин сам выйдет с калом.

Мягкий фурункул (на начальной стадии, без стержня) у детей: обжарить кунжут до появления запаха жареного, разжевать горячим, нанести на пораженную область («Тань-ши сяо эр фан»).

Все виды нарывов на голове и лице: разжевать свежий кунжут, нанести наружно («Пу цзи фан»).

Геморрой с отеком и болью: производить омовение отваром семени [черного] кунжута. Вскоре болезнь пройдет.

Нарывы на ягодицах: свежий кунжут разжевать, нанести наружно («[Вэй шэн] цза син» [Дэн Би-фэна]).

Зуд вульвы с язвами: кунжут разжевать, нанести наружно. Хорошее средство («Чжоу хоу [бэй цзи фан]»).

Абсцесс молочной железы с отеком и болью: поджарить кунжут до появления запаха жареного, растереть в порошок, смешать с маслом лампы, нанести наружно. Вскоре наступит успокоение.

Недостаточность лактации: [черный] кунжут поджарить, растереть, добавить небольшое количество соли, съесть (господин Тан).

Ожоги от кипятка и огня: свежий кунжут растереть до пастообразного состояния, нанести наружно («Вай тай [ми яо фан]»).

¹«Врожденный токсин» (胎毒) — болезнь, полученная от матери в утробе, врожденная болезнь. Обычно подразумеваются болезни со свойствами жара-токсина, которые проявляются на теле ребенка в виде гнойников и сыпи.

Укусы пауков: кунжут растереть, нанести наружно («Цзин янь хоу фан»).

Укусы всех насекомых: см. рецепт выше.

Проникновение мухоловки в ухо: кунжут поджарить, растереть, набить им мешочек, положить на него голову («Мэй-ши [цзи янь фан]»).

Долго не заживающие нарывы: черный кунжут поджарить до обугливания, растолочь, нанести наружно («Бэй цзи] цянь цзинь [яо фан]»).

Кровь в моче: 3 шэн [черного] кунжута растолочь пестом, замочить на ночь в 2 шэн воды из потока, текущего по направлению на восток, ранним утром отжать, жидкость нагреть, принять одной дозой («Бэй цзи] цянь цзинь [яо] фан»).

Кунжутное масло (胡麻油)

[Тао] Хун-цзин говорил: «Замечательно масло, отжатое из свежих семян кунжута. Масло из поджаренных после обработки паром семян годится лишь в пищу и для использования в лампах. В медицинских целях оно не используется».

[Ли] Ши-чжэнь говорит: «Для введения в лекарство лучше всего масло из черного кунжута. Масло из белого кунжута хуже. Но все же самым замечательным является масло, отжатое самостоятельно. Масло, купленное на рынке, не только изготовлено из поджаренных после обработки паром семян, но может быть поддельным и иметь примеси».

Вкус и свойства: сладкий; небольшой холод; отсутствие токсичности.

Функции и показания:

«Восстанавливает проходимость в толстом кишечнике, способствует отделению плаценты. Свежее масло втирают при нарывах и отеках. Содействует росту волос при стригущем лишае» («[Мин и] бе лу»).

«Устраняет „плавающий ветер“ на голове и лице» (Сунь Сы-мяо).

«Используется при эпидемиях с запором из-за скопления жара в кишечнике. Принимать по 1 гэ до восстановления стула» ([Чэнь] Цан-ци).

«Используется при лечении потери голоса, уничтожает пять типов желтухи, выводит жар-токсин из Сянь-цзяо, восстанавливает проходимость в толстом и тонком кишечнике, применяется при боли в эпигастральной области, вызванной аскаридами. Наносится наружно при всех видах нарывов, чесотке и лишаях. Уничтожает всех паразитов. Взять 1 гэ кунжутного масла, смешать с двумя куриными яйцами и 1 лян мирабилита, принять внутрь. Вскоре с поносом выйдет жар-токсин. Самое хорошее средство» (Мэн Шэнь).

«Мазь, сваренная из выдержанного кунжутного масла, способствует восстановлению и росту мышечной ткани, прекращению боли, устранению нарывов, затягиванию трещин кожи» («Жи Хуа [-цзы бэнь цао]»).

«Используется при лечении болезней со свойствами жара с нарывами» (Су Сун).

«Рассеивает жар-токсин, токсин пищи, токсин паразитов. Уничтожает всех насекомых, медведок и муравьев» ([Ли] Ши-чжэнь).

Пояснения:

[Чэнь] Цан-ци говорил: «Обладает свойствами сильного холода, поэтому его постоянное употребление влечет за собой появление болезней со свойствами холода, „соскальзывание“ квинтэссенции Цзин (спермы) и костного мозга, вызывает жажду [из-за повреждения Инь-жидкостей] цзанфу-органов, приводит к утомлению селезенки, приносит тяжесть в теле и повреждение голоса».

[Чэнь] Ши-лян говорил: «Ни в коем случае не употреблять при болезнях зубов, а также при болезнях селезенки и желудка. При использовании в пищу масло следует рафинировать в тот же день. Употребление рафинированного масла, оставленного на ночь, вызывает активацию [патогенной] Ци».

Лю Вань-су говорил: «Кунжут обладает свойствами тепла, а кунжутное масло — свойствами холода. Это тот случай, когда одно вещество обладает разными свойствами».

[Чжу] Чжэнь-хэн говорил: «Кунжутное масло, изготовленное из поджаренных семян, вкусно и не вызывает болезней. После рафинирования кипячением оно ничем не отличается от огня».

[Ли] Ши-чжэнь говорит: «В „Бо у чжи“ Чжан Хуа сказано: „Если собрано 100 дань масла, оно может само собой загореться. [В царствование императора У-ди под девизом Тай-ши¹ пожар на военных складах был вызван собранным здесь маслом]“. В „[Лян шань] мо тань“ Чэнь Тина сказано: „Если испачканную маслом шелковую одежду начать варить на пару, из нее посыпятся искры“. Это свидетельствует о том, что масло имеет те же свойства, что и огонь».

Употребление в пищу рафинированного кипячением масла в особой степени может привести к активации огня и образованию флегмы. Однако господин Чэнь [Цан-ци] считал, что масло обладает свойствами сильного холода. [Ли Ши-] чжэнь думает, что это не совсем так. Лишь использование свежего масла может способствовать увлажнению сухости, рассеиванию токсина, устранению боли и опухания. Похоже, что оно действительно обладает свойствами холода. Следует лишь добавить, что кунжутное масло также уничтожает паразитов, а страдающие от „волосных уплотнений“ имеют пристрастие к маслу. Рафинированное масло способно к самовозгоранию, но когда оно выдыхается при длительном хранении, оно вновь приобретает свойства холода. Это закон таинства вещей».

Прилагаемые рецепты:

Пристрастие к питью масла при «волосных уплотнениях»²: в «Вай тай [ми яо фан]» сказано, что при «волосных уплотнениях» возникает пристрастие к питью масла. Для лечения взять 1 шэн [кунжутного] масла, добавить ароматное масло для волос (香泽), сварить. Наполнить [маслом глиняный таз для умывания], поставить его возле головы больного, чтобы он вдыхал аромат носом. Не позволять ему пить масло. Когда он сильно утомится и уснет, черви начнут выходить наружу изо рта. Незамедлительно обмакивать пальцы в известковый порошок, хватать червей и вытаскивать целиком. Это и есть «волосы». Будучи только что извлеченными, они напоминают портящиеся в стоячей воде овощи.

Еще сказано, если больной ощущает движение червей вверх и вниз в грудной клетке и глотке, а запах лука-батун и ферментированной сои вызывает у него сильное желание полакомиться ими, это свидетельствует о наличии паразитов, связанных с «волосными уплотнениями». Для лечения требуется ничего не есть в течение двух дней, лечь с открытым ртом, поджарить в масле лук-батун и ферментированную сою до появления сильного аромата, поместить возле рта. Когда черви ползут наружу, потихоньку вытаскивать их. Непременно наступит выздоровление.

Боль в пояснице при «волосных уплотнениях»: в «Нань ши» говорится, что у одной придворной дамы императора Мин-ди династии [Лю] Сун³ некогда была боль в пояснице, отдающая в область сердца. Во время приступов она даже теряла сознание. После осмотра Сюй Вэнь-бо сказал, что это «волосные уплотнения». Когда в рот ей влили масло, со рвотой стало выходить нечто, похожее на волосы. Постепенно вытягивали. «Волосы» были длиной 3 чи, на конце их были головы как у змей, которые шевелились. Когда их вешали на дверь, все стекало и «головы» исчезали, оставались лишь «волосы».

Устранение со рвотой токсина ядовитых тварей: выпить большое количество очищенного масла, чтобы произошла рвота («Лин нань фан»).

Устранение токсина рыбы фугу (тетродотоксина) (сразу же после отравления, пока нет других лекарств): незамедлительно влить в рот пострадавшему большое количество очищенного кунжутного масла. Если произойдет рвота с выделением токсичных веществ, наступит выздоровление («Вэй шэн и цзянь фан»).

Рассеивание токсина арсенолита: влить в рот чашку кунжутного масла («Вэй шэн [и цзянь] фан»).

¹Под девизом Тай-ши (泰始) в 265—274 гг. царствовал У-ди (晋武帝, 236—290 гг.) — первый император династии Цзинь.

²«Волосные уплотнения» (发痲) — паразитарное заболевание, описанное в ряде древних источников. Считается, что возникновение болезни связано с проглатыванием волос, которые в желудке обертываются Ци и кровью человека и трансформируются в червей. Сопровождается приступами боли в эпигастральной области и животе, ощущением передвижения червей по глотке и пищеводу, пристрастием к питью масла. В тяжелых случаях возможны боль в пояснице с иррадиацией в область сердца, иногда с потерей сознания, а также вздутие живота, похудение.

³Император Мин-ди (明帝) династии Лю Сун правил в 465—472 гг.

Проказа, болезни из-за патогенного жара (в «Цзинь сяо фан» сказано, что при помощи этого средства один монах-брахман лечил проказу, а также паралич конечностей со свойствами жара и ветра, подавлял жар-токсин киновари и минералов): смешать в небольшом котле 1 лян калийной селитры (нитрокалита) (消石) и 2 больших шэн свежего масла черного кунжута, сверху закрыть необожженным кирпичом, плотно запечатать смесью бумажной массы с глиной, [чтобы не выходил воздух,] поставить котел на слабый огонь. В начале варки появится резкий запах, напоминающий вонь от сырого мяса или рыбы. Когда лекарство дойдет до готовности, появится приятный аромат. Добавить в лекарство еще 2 больших шэн кунжутного масла. Снова варить некоторое время. Готовое лекарство влить в сосуд, который изготовлен из материала, не впитывающего жидкость. В комнате соорудить домик из бумаги. Посадить в него больного проказой. Снаружи домика жечь огонь, чтобы больной потел. Принимать по 1 большому гэ лекарства в день. Крепким пациентам — 2 раза в день. Через 21 день пузыри и язвы на голове и лице будут уничтожены («[Бэнь цао] ту цзин»).

Повреждение холодом с желтухой: плоску свежего масла черного кунжута смешать с половиной плоски воды и яичным белком, принять все без остатка («Вай тай [ми яо фан]»).

Жар у детей (вне зависимости от того, возник ли он при восприятии внешнего патогенного ветра-холода, неправильном питании, сезонных болезнях или оспе): сок лука-батун влить в кунжутное масло, обмакивать пальцы в масло и производить растирание в середине ладоней и ступней ребенка, на голове и лице, шее и спине. Это очень поможет рассеиванию токсина и охлаждению мышц («[Жэнь-чжай] чжи чжи [фан]»).

Заблаговременное рассеивание токсина оспы: в «Вай тай [ми яо фан]» сказано, что не по сезону теплая погода может вызвать появление оспенной сыпи. Взять маленькую плоску свежего кунжутного масла и плоску воды, медленно вливать воду в масло, взбивая веточкой ивы до тех пор, пока лекарство не достигнет густоты меда. Принимать перед сном по 2—3 раковины устрицы, взрослым — по 2 гэ. После 3—5 приемов появится жидкий стул. Применение этого средства предотвращает появление сыпи.

В «[Жэнь-чжай] чжи чжи [фан]» рекомендуется использовать по половине плоски кунжутного масла и мочи мальчика до трех лет. Способ применения аналогичен приведенному выше.

Запор и затрудненное мочеиспускание у новорожденных: 1 лян натурального кунжутного масла и небольшое количество мирабилита вскипятить, остудить, потихоньку влить в рот. Когда ребенок его проглотит, проходимость восстановится («Линь-ши цзин янь фан»).

Внезапная боль в области сердца, вызванная патогенным жаром: принять 1 гэ свежего кунжутного масла. Хорошее средство («Чжоу хоу [бэй цзи] фан»).

Непрерывное носовое кровотечение: бумажную ленту обмакнуть в кунжутное масло, ввести в ноздрю, вызвав чихание, тотчас наступит исцеление. У одного человека всю ночь носом шла кровь. Целый тазик был наполнен кровью. Применение этого способа было очень эффективным («Пу цзи фан»).

Гибель плода во чреве матери: равные доли очищенного масла и меда добавить в кипяток, принять одной дозой («Пу цзи фан»).

Кровотечение при беременности и трудные роды (из-за иссушения и повышенной вязкости крови): смешать 0,5 лян чистого масла и 1 лян хорошего меда, вскипятить несколько десятков раз, принять в теплом виде. Это приведет к «смачиванию плода» и поможет родам. Когда от применения других лекарств нет пользы, этот способ поможет крови и приведет к желаемому результату («Тай чань сюй чжи»).

Выпадение прямой кишки после родов: произвести рафинирование 5 цзинь масла, влить его в таз, велеть женщине сидеть в этом тазу столько времени, сколько обычно требуется для приема пищи. Поджарить плод гледичии, удалить кожуру, растереть в порошок, дать женщине втянуть небольшое количество в ноздрю. Когда она чихнет, произойдет поднятие выпавшего участка («Доумэнь фан»).

Нарывы на спине (принять на начальных стадиях болезни, чтобы Ци токсина не распространилась внутрь организма): 1 цзинь кунжутного масла вскипятить 20 раз в серебряной посуде, смешать с двумя чашками выдержанного уксуса, разделить на 5 доз, принять все их в течение дня («[Жэнь-чжай] чжи чжи [фан]»).

Начальные стадии нарывов со свойствами токсина: жарить лук-батун в кунжутном масле, пока он не станет черным, втирать еще горячее масло круговыми движениями рук, болезнь сама уйдет («[Ши-чжай] бай и сюань фан»).

Воспаление горла с болью и отечностью: влить в рот 1 гэ свежего масла, болезнь тотчас пройдет («Шэн цзи цзун лу»).

Отравление токсином киновари и минералов с лихорадкой: отказаться от горячей и приготовленной на огне пищи. Пострадавший должен тепло одеться, лечь в постель и укрыться, взять в рот ложку масла, держать его во рту, постепенно проглатывая. В течение 14 дней избегать гнева.

В «Чжэнь чжун цзи» [Сунь Чжэнь-жэня] сказано, что при приеме киновари и минералов сначала надо поджарить на слабом огне до почернения 3 шэн нарезанных луковиц крупнотычинкового лука (薤白) в 1 шэн кунжутного масла, процедить. Принимать по 3 гэ, смешивая с вином. После 100 дней лечения произойдет наполнение Ци и кровью.

Стригущий лишай с очагами красного цвета: равные доли кунжутного масла и воды перемешивать серебряной шпилькой, втирать ежедневно до появления волос («Пу цзи фан»).

Выпадение волос: втирать свежее кунжутное масло («Пу цзи фан»).

Средство для содействия росту черных волос (в том числе при поседении): листья шелковицы пережарить в свежем кунжутном масле, отжать масло через ткань, мыть волосы. Они вырастут длиной в несколько чи («Пу цзи [фан]»).

Ушные капли для лечения глухоты: свежее масло закапывать в уши 3—5 раз в день. Когда закупоривающая уши [ушная сера] выйдет наружу, наступит исцеление («[Шэн цзи] цзун лу»).

Проникновение мухоловки в ухо: в «Чуань синь фан» Лю Юй-си рекомендуется поджарить лепешку с кунжутным маслом, лечь и положить на нее голову, в тот же миг мухоловка выберется наружу. Направленному в Хэян (河阳) чиновнику императорской канцелярии по имени Ли Юань-чунь (李元淳) в ухо забралась мухоловка. Он не знал, что делать. [Через полмесяца] состояние стало тяжелым. Пострадавшему казалось, что его головной мозг словно закупорен, ощущал звук, исходящий от насекомого. Доходило до того, что он бился головой о воротный столб. В связи с критическим состоянием чиновника вышестоящему начальству была направлена докладная записка. Сразу же придворными врачами были присланы лекарства. Однако лечение результата не принесло. Случайно кто-то посоветовал применить этот способ. Тотчас же наступило выздоровление («[Бэнь цао] ту цзин»).

Укус паука: кунжутное масло смешать с солью, нанести на место укуса («Пу цзи [фан]»).

Трещины на губах зимой: часто мазать кунжутным маслом («[У лэй] сянь гань чжи»).

Витилиго на теле и лице: 3 раза в день принимать с вином по 1 гэ свежего кунжутного масла. Когда будет принято 5 доу, наступит выздоровление. В течение 100 дней не употреблять сырую и холодную пищу, свинину, курятину, рыбу и чеснок («Бэй цзи [цянь цзинь яо фан]»).

Рожа у детей: наносить наружно свежее кунжутное масло («[Бэй цзи] цянь цзинь [яо фан]»).

Травмы с опуханием от побоев: рафинированное кунжутное масло смешать с вином, выпить. Разжечь огонь на земле, чтобы она стала горячей. Уложить пострадавшего на горячую землю. Боль и опухание вскоре исчезнут. В Суняне (松阳) между людьми произошла драка. Пострадавших вылечили при помощи этого способа. Когда они обратились в суд, судья отказался рассматривать дело, так как не обнаружил на их телах никаких следов от побоев («Син ин цза лу» Чжао Куя).

Раны от когтей тигра: сначала принять внутрь 1 чашку очищенного масла, затем нанести масло на рану («Цзи цзи сянь фан»).

Укус ядовитой пчелы: растереть очищенное масло в месте укуса. Замечательное средство (там же).

Укус ядовитой змеи: для рассеивания токсина незамедлительно выпить 1—2 ложки хорошего очищенного масла, затем применять другие лекарства («Цзи цзи сянь фан»).

Масло, оставшееся в плошке лампы (灯盏残油)

Функции и показания:

«Прием внутрь способствует выведению с рвотой патогенного ветра и флегмы, токсина пищи. Применяется наружно при нарывах со свойствами жара-токсина. Также может использоваться при лечении укусов собак. Нанесение на место укуса дает хороший результат» ([Ли] Ши-чжэнь).

Сушеная лепешка из кунжутного жмыха (麻枯饼)

[Ли] Ши-чжэнь говорит: «Можно употреблять в пищу в неурожайные годы. Использовать при разведении рыбы и в качестве удобрения».

Прилагаемые рецепты:

Язвы с червями: наложить свежий кунжутный жмых, обвязать шелковой тканью, черви выйдут наружу («[Бэй цзи] цянь цзинь [яо] фан»).

Лист кунжута (青囊)

Продукт высшего разряда (上品) в «[Шэнь-нун] бэнь [цао] цзин».

Вкус и свойства: сладкий; холод; отсутствие токсичности.

Функции и показания:

«Устраняет патогенную Ци из пяти цзан-органов, используется при лечении боли в суставах со свойствами ветра, холода и сырости, восполняет Ци, приносит пользу головному и спинному мозгу, укрепляет сухожилия и кости. Длительный прием улучшает слух и зрение, позволяет противостоять голоду, помогает не стареть, продлевает жизнь» («[Шэнь-нун] бэнь [цао] цзин»).

«Применяется при повреждении летним зноем и жаром» ([Сунь] Сы-мяо).

«Мытье головы отваром способствует устранению патогенного ветра и увлажнению волос, делает кожу гладкой, улучшает цвет крови» («Жи Хуа [-цзы бэнь цао]»).

«Применяется при лечении маточных кровотечений со сгустками крови. Растолочь в свежем виде 1 шэн, залить кипятком, отжать сок, принять 0,5 шэн. Болезнь вскоре пройдет» (Чжэнь Цюань).

«Изгоняет ветер, рассеивает токсин, увлажняет кишечник. Кроме того, можно жевать при попадании ворсинки в горло, тотчас наступит выздоровление» ([Ли] Ши-чжэнь).

Пояснения:

[Коу] Цзун-ши говорил: «При длительном замачивании листьев кунжута в кипятке из них выделится сок, жидкость станет насыщенной и желтой. Женщины используют ее при расчесывании волос. Это совпадает с описанным в „Жи Хуа [-цзы бэнь цао]“ способом мытья волос».

[Тао] Хун-цзин говорил: «Лист кунжута жирный и скользкий, может использоваться при мытье головы, однако ничего не известно о его применении внутрь. Он также не применяется в рецептах бессмертных святых. Тем не менее, его можно сушить в тени и затем использовать в приготовлении пилюль и порошков».

[Ли] Ши-чжэнь говорит: «Принимающие пилюли бессмертия выращивают и употребляют лист кунжута как овощ. Осенью на грядки высевают семена таким же способом, как и обычные овощи. Когда появляются всходы, собирают и едят их. Они скользкие и вкусные, не уступают мальве. Сказанное в „[Шэнь-нун] бэнь [цао] цзин“ относится к листьям кунжута как к овощной культуре, а не к лекарству, которое используется в приготовлении пилюль и порошков».

Цветок кунжута (胡麻花)

[Чэнь] Цан-ци говорил: «Высушить в тени, вымочить, жидкость использовать в приготовлении лапши, она будет упругой и скользкой».

Функции и показания:

«Содействует росту волос при стригущем лишае» ([Сунь] Сы-мяо).

«Увлажняет толстый кишечник. Натирание при фурункулах принесет исцеление» ([Ли] Ши-чжэнь).

Прилагаемые рецепты:

Содействие росту бровей: цветки черного кунжута высушить в тени, растолочь, замочить в масле черного кунжута, нанести наружно («Вай тай ми яо [фан]»).

Стебель кунжута (麻秸)

Функции и показания:

«Золу вводить в рецепты лечения родимых пятен и очищения от отмерших тканей» ([Ли] Шичжэнь).

Прилагаемые рецепты:

Одышка с хрипами в горле у детей из-за избыточного употребления соли: произвести обжиг стебля кунжута на куске черепицы с сохранением свойств, на некоторое время оставить, чтобы вышел токсин огня, растереть в порошок, обмакивать пресный доуфу и есть («Чжай сюань фан»).