

8. Капустные — Brassicaceae

莱菔 *lái fú* (лай фу)

Редька

Растение. Редька посевная — *Raphanus sativus* L. (сем. Капустные — *Brassicaceae*).

Выделяются следующие основные группы сортов редьки:

- Зеленая редька (青萝卜). Синонимы: лоба (от кит. 萝卜 *ло бо*), маргеланская редька.
- Белая редька (白萝卜). Синонимы: дайкон (от яп. 大根), японская редька.
- Красная редька (红萝卜).
- Редис (樱桃萝卜).

Редька — одна из основных овощных культур в рационе китайцев. Ее культивация в Китае имеет многовековую историю. Упоминания о выращивании редьки встречаются в одном из древнейших памятников китайской культуры — книге «Ши цзин» (诗经, Канон стихов), которая содержит народные песни и стихотворения, созданные в XI—VI вв. до н. э. Например, в знаменитой «Песне оставленной жены» (Восточный ветер, 谷风) есть такие строки:

Репу и редьку мы рвали вдвоем —
Бросишь ли репу с плохим корешком?..¹
Имя свое не порочила я,
Думала: вместе с тобою умрем...²

Упоминалась редька в древних исторических и литературных сочинениях, легендах и сказаниях. Широко известна следующая легенда. В 208 г. в знаменитом сражении у Чиби (赤壁) в провинции Хубэй войска полководца Цао Цао (曹操) из царства Вэй потерпели тяжелое поражение от объединенных армий царств Шу и У. Несколько тысяч воинов армии Цао Цао вынуждены были спасаться бегством. Через несколько дней утомительного пути, изнемогая от сильной жары, голода и жажды, обессиленные воины наткнулись на большое поле, засаженное редькой. Утолив голод и набравшись сил, они смогли продолжить свой путь, прославляя редьку, спасшую им жизнь. Впоследствии это поле стали называть «полем, спасшим Цао [Цао]» (救曹田).

Во время правления династии Мин (1368—1644 гг.) отваренный на пару корнеплод редьки в смеси с кашей из клейкого риса иногда применялся для изготовления кирпичей, из которых возводили стены. Во время военных действий и неурожая эти кирпичи использовались в пищу.

В медицинских источниках редька впервые описана в книге «Мин и бе лу» (名医别录, Добавленные [к „Канону Священного земледельца о корнях и травах“] записи знаменитых врачей, VI в.), где она отнесена в продуктам высшего разряда (上品). В появившихся позже книгах также указывается на

¹Если у репы портится корневище, остается еще годная в пищу листва... Оставленная жена напоминает: пусть красота ее поблекла, но осталось доброе имя, которым муж пренебрегает более, чем крестьянин листвой репы (комментарии А. А. Штукина).

²Шицзин: Книга песен и гимнов. Пер. с кит. и коммент. А. Штукина. — М., 1987.

уникальность ее целебных свойств. Так, знаменитый врач Ли Ши-чжэнь (李时珍, 1518—1593 гг.) считал, что она является «самой полезной среди овощей».

О пользе редьки слагались стихи. В современных источниках часто цитируются строки Сюй Ю-сян (许有香) времени правления династии Юань (1279—1368 гг.):

Вареная — сладка как таро,
Свежая — хрустяща как груша.
Устранит застывшую застарелую болезнь.
Является истинным продуктом выдающихся достоинств.

С лечебными свойствами редьки связаны и народные поговорки: «Когда редька появляется на рынке, врачу нечего делать», «Когда редька завозится в город, врач закрывает ворота», «Ешьте редьку, пейте чай, и улицы будут кишеть озлобленными докторами», «Перед сном ешь редьку, проснувшись, ешь имбирь, тогда незачем врачу выписывать рецепт»¹, «Зимой ешь редьку, летом ешь имбирь, будешь здоров круглый год»², «Редька зимой лучше женьшеня».

Публикации о пользе редьки в современных печатных и интернет-изданиях на китайском языке носят поистине массовый характер. В пособиях для родителей настоятельно рекомендуется приучать детей к редьке с самого раннего возраста.

В китайской кулинарии редька применяется как в свежем, так и в обработанном виде, что также определяет ее применение в качестве лечебного продукта. Редьку варят в воде или на пару, обжаривают, солят, маринуют, вялят, засахаривают, добавляют в фарш при приготовлении пельменей и мант. В пищу также употребляется лист редьки.

В китайской медицине используются корнеплод, семя и лист редьки.

Корнеплод редьки (莱菔)

Вкус. Острый, сладкий.

Свойства. В свежем виде — прохлады, после тепловой обработки — нейтральность, тепло.

Соотнесенность с каналами. Селезенки, желудка, толстого кишечника, легких.

Функции.

- Охлаждение жара, содействие образованию жидкостей.
- Остужение крови, кровоостанавливающее действие.
- Осаждение аномального поднятия Ци, устранение пищевых завалов.
- Растворение флегмы.
- Восполнение Ци селезенки.
- Рассеивание токсина.

Показания.

В свежем виде обычно применяется при синдромах жара и токсина, а также при пищевых завалах, после тепловой обработки — при синдромах, связанных с недостатком Ци селезенки.

¹Ранним прохладным утром Ци желудка нуждается в поддержке, острый вкус и теплые свойства свежего корневища имбиря способствуют укреплению селезенки и прогреванию желудка, восполнению Ян-Ци. Вечером необходимо сдерживать Ян-Ци и способствовать Инь-Ци. Редька обладает свойствами прохлады, способствует охлаждению жара, осаждению Ци, полезна для пищеварения, то есть ее употребление вечером будет благоприятным для последующего отдыха.

²Редьку выкапывают поздней осенью, поэтому ее употребление зимой следует принципу сезонного питания. Зимой снижается употребление овощей и фруктов, люди в основном едят крахмалистую и мясную пищу, которая образует завалы в желудке. Употребление редьки улучшает пищеварение, устраняет пищевые завалы. Кроме того, зимой часто возникает кашель, а редька способствует растворению флегмы. Редька также содействует восполнению Ци, то есть повышает иммунитет, может использоваться как средство профилактики простудных заболеваний. Во время летнего зноя люди пьют прохладительные напитки, купаются в прохладной воде, включают кондиционеры, в большом количестве употребляют фрукты, которые, как правило, обладают свойствами прохлады. Очень часты простудные заболевания, происходит скопление патогенного холода в желудке. Корневище имбиря обладает острым вкусом и свойствами тепла, может применяться в профилактике и лечении простудных заболеваний со свойствами ветра-холода, способствовать устранению холода в желудке. Подробнее см. в описании имбиря.

- Синдром жара: повышение температуры тела, стремление к прохладе, жажда с предпочтением холодных напитков, покраснение лица и глаз, беспокойство и раздражительность, запор, затрудненный сухой стул, мочеиспускание небольшими порциями красной мочи.
- Жар в крови: кровохарканье, носовое кровотечение, кровь в моче или кале, темно-красный язык.
- Скопление флегмы-жара в легких: кашель с отхаркиванием большого количества желтой вязкой трудно отделяемой мокроты, одышка, хриплое дыхание, сухость во рту, желтая моча, запоры.
- Пищевые завалы: ощущение задержки пищи и боль в эпигастральной области, вздутие живота, изжога, кислый привкус во рту, снижение аппетита.
- Недостаток Ци селезенки: снижение аппетита, вздутие живота, жидкий стул, бледность, слабость, утомляемость, сонливость, одышка и потливость при незначительной физической нагрузке, отек лица и конечностей.
- Внутреннее скопление флегмы-сырости: ожирение с дряблостью мышц, головная боль, головокружение, ощущение сдавленности грудной клетки, ощущение тяжести в теле, снижение аппетита, утомляемость, сонливость, одышка при незначительной физической нагрузке, потливость, светлый утолщенный язык с белым жирным налетом. Возникает при недостатке Ци селезенки с нарушением ее функции по транспортировке и трансформации сырости.
- Скопление флегмы-сырости в легких: кашель с отхаркиванием большого количества легко отделяемой клейкой мокроты светлого или тускло-серого цвета, чаще всего возникает утром, одышка, чувство переполнения в грудной клетке, снижение аппетита, утомляемость, белый липкий налет на языке. Обычно возникает при изначальном недостатке Ци селезенки.
- Токсин: отравление угарным газом, алкогольная интоксикация.
- Наружно при ожогах и травмах.

Противопоказания.

- Не употреблять в свежем виде при холоде типа недостатка в селезенке и желудке, а также при изначальном избытке Инь со склонностью к заболеваниям со свойствами холода.
- В древних источниках указывается, что избыточное употребление редьки в свежем виде может способствовать истощению крови и, как следствие, преждевременному поседению. Таким образом, следует ограничить употребление свежей редьки при синдроме недостатка крови.
- Не рекомендуется употребление редьки в день приема лекарств, способствующих восполнению Ци и крови, таких как корень женьшеня, корень ремании, корень горца многоцветкового, так как это может понизить эффективность лечения.
- Не рекомендуется употребление редьки (особенно в свежем виде) с морковью, так как основной функцией редьки является изгнание патогенной Ци при синдроме избытка, а моркови — восполнение Ци и крови при синдроме недостатка. В отдельных источниках указывается на возможность совместного применения этих продуктов лишь при добавлении уксуса, что позволит в некоторой степени смягчить их несочетаемость.
- В некоторых современных китайских источниках указывается на несовместимость редьки с аурикулярией, яблоками, мандаринами, ананасами, унаби, томатами.

Применение и дозы. Внутрь по 150—500 г за прием, в свежем виде или после тепловой обработки. Наружно в растолченном виде, в виде выжатого сока, закапывания капель сока в нос, обмываний из отвара.

Избранные рецепты.

- Одышка и кашель с отхаркиванием большого количества мокроты, пищевые завалы и вздутие живота, диабет («Жидкая каша с редькой», 萝卜粥): приготовить жидкую кашу из 250 г нарезанной кусочками редьки и 100 г риса, добавить соль. Вместо кусочков редьки можно использовать ее сок. Для повышения эффективности лечения масло в кашу добавлять не рекомендуется. В современных источниках указывается, что этот рецепт может быть использован при хроническом бронхите и сахарном диабете у пожилых людей.
- Одышка из-за сухости в легких: смешать 300 мл сока редьки и 30 г меда, принимать по 100 мл 3 раза в день, растворив в теплой кипяченой воде.

- Скопление флегмы-жара в легких (охлаждение жара и увлажнение легких, успокоение кашля и растворение флегмы): в крупной редьке вырезать середину таким образом, чтобы образовалась емкость, наполнить ее медом, поместить редьку в чашку, наполнить чашку водой, варить на пару до размягчения редьки. В современных источниках указывается, что этот рецепт может быть использован при лечении острого и хронического бронхита, туберкулеза легких.
- Боль в горле, охриплость: смешать 250 мл сока редьки с 30 г сахара, можно добавить немного сока свежего корневища имбиря. В современных источниках указывается, что этот рецепт можно использовать при остром ларингите и бронхите.
- Пищевые завалы, вздутие живота из-за избыточного употребления мучных продуктов: выпить чашку свежавыжатого сока редьки.
- Пищевые завалы у детей: принимать смесь сока редьки и сока луковиц лука-батуна.
- Нарушения пищеварения, вздутие живота, срыгивание желудочным содержимым, рвота (устранение застоя Ци в Чжун-цзяо, содействие пищеварению, растворение флегмы) («Цукаты из редьки», 蜜饯萝卜): нарезать кусочками 500–1000 г редьки, предпочтительно белой, залить водой, вскипятить, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости, сушить на солнце полдня, поместить в кастрюлю, добавить 150–200 г меда, немного потушить на медленном огне, перемешивая. Принимать по 30–50 г после еды.
- Изъязвления слизистой оболочки полости рта (синдром жара): смешать равные объемы сока редьки и кипяченой воды, производить полоскание полости рта несколько раз в день.
- Мигрень: выжать сок из собранной поздней осенью редьки, добавить в сок небольшое количество леденцового сахара, вскипятить, принимать по 60 г в теплом виде 2 раза в день.
- Головокружение при артериальной гипертонии (охлаждение жара, понижение давления): 150 г сока редьки смешать с 50 г бурого сахара, принимать по 100 мл 2 раза в день.
- Жажда в период летнего зноя: ломтики редьки высушить на солнце, заваривать и пить вместо чая в период летнего зноя.
- Пищевое отравление, отравление угарным газом: принимать по 60 г свежавыжатого сока редьки 2 раза в день.
- Отравление грибами: принимать отвар редьки с бурым сахаром.
- Ожоги: свежавыжатый сок редьки наносить на места ожогов.
- Отеки: принимать отвар, приготовленный из 500 г редьки, 100 г кукурузных рылец и 100 г зеленого чайного листа.

Лист редьки (菜菔叶)

Вкус. Острый, горький.

Свойства. Нейтральность.

Соотнесенность с каналами. Селезенки, желудка, легких.

Функции.

- Содействие пищеварению, восстановление циркуляции Ци.
- Осаждение аномального поднятия Ци желудка.
- Охлаждение легких, восстановление проходимости в горле.
- Растворение застоя крови, устранение опухания.

Показания.

- Пищевые завалы: ощущение задержки пищи и боль в эпигастральной области, вздутие живота, отвращение к пище, отрыжка с гнилостным запахом, изжога, кислый привкус во рту, снижение аппетита, понос.
- Аномальное поднятие Ци желудка: отрыжка, икота.
- Вторжение в легкие ветра-жара: боль и отечность слизистой оболочки горла, затруднение глотания, охриплость, кашель с отхаркиванием желтой вязкой трудно отделяемой мокроты.
- Застой молока в молочных железах кормящей женщины с их опуханием.
- Внешние травмы.

Применение и дозы. Внутрь по 10—15 г в виде отвара, порошка или выжатого сока. Наружно в виде истолченной массы из свежего или в виде порошка из высушенного продукта.

Семя редьки (莱菔子)

Вкус. Острый, сладкий.

Свойства. Нейтральность.

Соотнесенность с каналами. Легких, желудка.

Функции.

- Устранение пищевых завалов.
- Осаждение аномального поднятия Ци.
- Растворение флегмы.
- Рассеивание токсина.
- Ускорение процесса созревания гнойников и сыпи.

Показания.

- Пищевые завалы: ощущение задержки пищи и боль в эпигастральной области, вздутие живота, отвращение к пище, отрыжка с гнилостным запахом, изжога, кислый привкус во рту, снижение аппетита, понос.
- Скопление флегмы: одышка, кашель с отхаркиванием большого количества мокроты, ощущение полноты в грудной клетке.
- Дизентерия с тенезмами.
- Токсин: гнойные воспаления кожи и подкожной клетчатки.
- Задержка высыпаний при кори и ветряной оспе.

Противопоказания.

- Применять с осторожностью при недостатке Ци, а также при отсутствии пищевых завалов и застоя флегмы.
- Не рекомендуется применение семени редьки с корнем женьшеня.

Применение и дозы. Внутрь по 5—10 г в отварах, пилюлях и порошках. В необработанном виде обычно применяется для успокоения кашля, после поджаривания — для устранения пищевых завалов и растворения флегмы. Наружно в виде порошка.

Цитаты.

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

Репа и редька (芜菁及芦菔)

Вкус: горький. Свойства: тепло; отсутствие токсичности. Полезны для пяти цзан-органов, придают ощущение легкости в теле, восполняют Ци. Можно употреблять длительное время.

Семя репы. Способствует просветлению глаз.

- «**Бэй цзи цянъ цзинь яо фан**» (备急千金要方, Готовые на случай необходимости рецепты стоимостью в тысячу золотых, 652 г.):

Зелень репы и редьки (芜菁及芦菔菜)

Вкус: горький. Свойства: холод; терпкость (вяжущее действие); отсутствие токсичности. Полезны для пяти цзан-органов, придают ощущение легкости в теле, восполняют Ци. Можно употреблять длительное время.

Семя репы. Способствует просветлению глаз. Девять раз варить на пару, после чего каждый раз сушить на солнце. Использовать при лечении желтухи, а также для содействия мочеиспусканию. Длительный прием позволит стать бессмертным святым.

Корень. Способствует рассеиванию ветра-жара и токсина при нарывах.

Не употреблять в большом количестве, так как вызывает вздутие живота.

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

Редька (萝卜)

Свойства: холод. Приносит пользу пяти цзан-органам, придает легкость телу, восполняет Ци.

Корень. Улучшает пищеварение, осаждаёт аномальное поднятие Ци, восстанавливает подвижность суставов, изгоняет ветер из пяти цзан-органов, вываривает Ци скверны из пяти цзан-органов. Употребление редьки позволяет человеку иметь белую гладкую кожу.

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

Редька (莱菔)

Общие сведения:

[Су] Сун говорил: «Редька имеется как на юге, так и на севере Китая. Особо много ее на севере. Имеется две разновидности — крупная и мелкая. У крупной редьки корнеплод жесткий. Такую редьку следует употреблять после варки на пару. У мелкой редьки корнеплод белый и хрустящий. Такую редьку можно есть в свежем виде. Самая крупная редька выращивается к северу от Хуанхэ. Ее вес достигает 5—6 цзинь, а в отдельных случаях — около 1 чэн (15 цзинь). Это связано со своевременным и старательным уходом за посевами».

[Ли] Ши-чжэнь говорит: «В нынешние времена распространена по всей Поднебесной. Наши предшественники иногда путали репу и редьку (подробнее см. в статье „Репа“). Огородники сеют редьку в шестом месяце по лунному календарю. Осенью собирают побеги. Зимой копают корнеплоды. В конце весны вытягиваются высокие цветочные стрелки, распускаются мелкие цветки лилового цвета. В начале лета завязываются стручки. Ее семена размером с семя конопли, могут быть круглыми или удлинёнными, желто-красного цвета. В пятом месяце снова можно сеять. Листья размером с лист репы, с тонкими мягкими ворсинками. Ее корнеплоды бывают двух цветов — красного и белого. Их форма бывает двух видов — удлинённой и круглой. Растущие в песчаной почве в большинстве случаев хрустящие и сладкие, растущие в тощей почве — жесткие и острые. Корнеплоды и листья можно употреблять как в свежем виде, так и отваренными. Можно готовить из них соленья, мариновать в бобовой пасте и уксусе, засахаривать, вялить, готовить с рисом. Редька является самой полезной среди овощей, однако древние на дали подробных объяснений. Неужели из-за ее дешевизны и ничтожества? Или не были знакомы с ее полезными качествами?»

Вкус и свойства: корнеплод — острый, сладкий; лист — острый, горький; тепло; отсутствие токсичности.

[Мэн] Шэнь говорил: «Свойства: прохлада».

[Сунь] Сы-мяо говорил: «Свойства: нейтральность. Не употреблять с корнем ремани, так как это вызовет преждевременное поседение, ибо они оказывают вяжущее действие на питательную и защитную Ци».

[Ли] Ши-чжэнь говорит: «Избыточное употребление редьки может активировать [патогенную] Ци, лишь свежее корневище имбиря может подавить это пагубное действие редьки».

Функции и показания:

«Прием в виде порошка или после варки интенсивно опускает Ци, содействует перевариванию зерновой пищи, приводит к гармонии Чжун-цзяо (селезенку и желудок), устраняет завалы флегмы и уплотнения, делает человека упитанным и здоровым. Толочь в свежем виде, отжимать сок, принимать для устранения жажды при диабете. Высокая эффективность проверена на практике» («Тань бэнь цао»).

«Восстанавливает подвижность суставов, улучшает цвет лица, вываривает Ци скверны из пяти цзан-органов, подавляет токсин пшеничной муки, выводит Ци ветра, изгоняет патогенную Ци жара» (Сяо Бин).

«Приносит пользу пяти цзан-органам, придает легкость телу, позволяет человеку иметь белую гладкую кожу» (Мэн Шэнь).

«Устраняет скопление флегмы, подавляет кашель, применяется при „увядании легких“ [из-за недостатка Инь] с кровохарканьем, прогревает Чжун-цзяо (селезенку и желудок), восполняет нехватку [Ци]» («Жи Хуа [-цзы бэнь цао]»).

«Толочь, отжимать сок, принимать при кровавой рвоте и носовом кровотечении» (У Жуй).

«Устраняет застой Ци в грудной клетке, способствует нормализации мочеиспускания и стула. Употребление в свежем виде устраняет жажду и восстанавливает циркуляцию Ци в Чжун-цзяо. Употребление после варки способствует растворению флегмы и устранению пищевых завалов» (Нин Юань).

«Уничтожает дурной рыбий запах, используется при нарушениях пищеварения из-за переедания доуфу» (Ван Цзи).

«Применение редьки дает хороший эффект при изжоге, способствует растворению застоя, изгнанию токсина алкоголя, рассеиванию застойной крови. В виде порошка используется при пяти типах странгурии. В пилюлях применяется при белых мутных выделениях у мужчин. Отваром моют ноги при слабости в ногах (в том числе при бери-бери). Питье сока используется при сильном поносе и потере голоса, а также при отравлении угарным газом. Растволченная свежая редька наносится на раны от побоев и падений, места ожогов» ([Ли] Ши-чжэнь).

Пояснения:

[Су] Сун говорил: «Действие редьки такое же, как действие репы, только намного сильнее. В особой степени может подавлять токсин теста. В прошлом некий монах-брахман отправился на восток. Когда он увидел, что люди едят мучную пищу, то в ужасе воскликнул: „Эта же пища обладает свойствами сильного жара! Как можно есть такое?“ Приглядевшись, он понял, что в пище присутствует редька. Тогда он сказал: „Благодаря ей рассеиваются его (теста) свойства“. С тех пор традиционно считается, что мучную пищу надо есть с редькой».

[Сяо] Бин говорил: «Особо прекрасны вареные клецки „бо-то“ (傅饨), приготовленные из растолченной редьки и пшеничной муки. Даже их переедание не приведет к появлению жара. Также можно употреблять после обжаривания в сливочном масле, что способствует опусканию Ци. Употребление редьки в свежем виде устраняет нарушения пищеварения вследствие переедания».

[Коу] Цзун-ши говорил: «Если во время приема лекарств с корнем ремании (地黄) и корнем горца (何首乌) есть редьку, у человека станут сесть усы и волосы. Повсеместно считается, что редька обладает острым вкусом, быстро опускает Ци. Однако свежее корневище имбиря и семя горчицы еще более острые. Почему же могут способствовать только рассеиванию? Да потому что редька острая, но еще и сладкая, по этой причине в небольшой степени способствует рассеиванию, в то же время быстро опускает Ци. Таким образом, для рассеивания Ци следует использовать свежее корневище имбиря, а для осаждения Ци — редьку».

[Чжу] Чжэнь-хэн говорил: «Корнеплод редьки соотносится с элементом Земля, также обладает свойствами элементов Металл и Вода. Господин Коу [Цзун-ши] говорил, что он быстро опускает Ци. Если постоянно есть вареную редьку в большом количестве, образуется застой, произойдет скопление жидкости в мышцах и коже. Не потому ли, что [в вареной редьке] сладости много, а остроты мало?»

[Ли] Ши-чжэнь говорит: «Корнеплод и лист редьки обладают одинаковым действием. Употребление в свежем виде способствует поднятию Ци, а употребление после тепловой обработки — опусканию Ци. Господа Су [Сун] и Коу [Цзун-ши] говорили лишь, что редька быстро осаждает Ци. Сунь Сы-мяо говорил, что ее длительное употребление оказывает вяжущее действие на питательную и защитную Ци. Совершенно упустили из виду, что употребление в свежем виде вызывает выделение Ци с отрыжкой, а в обработанном — со стулом. Таковы различия в направлении воздействия. Соотносится с каналами тай-инь, ян-мин и шао-ян, поэтому может использоваться при лечении всех болезней легких, селезенки, кишечника, желудка, Сянь-цзяо».

Ли Цзю-хуа говорил, что избыточное употребление редьки вызывает медленное стекание крови человека. Вследствие этого и происходит поседение усов и волос, а не только из-за того, что она способствует опусканию Ци и оказывает вяжущее действие на питательную и защитную Ци.

В „Дун вэй чжи“ описано, как в округе Ци (齊) одного человека одолело безумие. Он рассказал, что во сне видел девушку в красных одеждах, которая повела его во дворец, где другая девушка пела такую песню:

„Изящен дворец, словно Небесный чертог,
Но грусть и печаль не выразить словами.
Лишь редька спалит мой дворец“.

Некий даос обследовал больного и сказал, что его недуг вызван токсином ячменя. Девушка в красных одеждах — это дух сердца, а девушка во дворце — дух селезенки. В медицинских канонах сказано, что редька может ограничивать действие муки, поэтому она и пела: „Спалит мой дворец“. „Спалить“ — значит „разрушить“. Затем он стал лечить больного лекарствами и редькой, добившись выздоровления.

Согласно сказанному Чжан Гао в „И шо“, зажиточный человек по имени Ли Ци (李七) страдал чрезвычайно опасной степени носовым кровотечением. Врач предписал ему пить натуральный сок редьки, смешанный с изготовленным без добавления извести вином. Болезнь вскоре прошла. Причина этому такова: кровь циркулирует вместе с Ци, поэтому при застое Ци она движется как попало; редька опускает Ци, а вместе с вином восстанавливает ее свободную циркуляцию.

[В этой же книге] сказано о том, что некий человек очень любил доуфу и употреблял его в больших количествах, в результате получил отравление. Проводимое врачами лечение результатов не давало. Однажды он услышал рассказ торговца доуфу о том, как его жена по ошибке вылила отвар (суп) редьки в котел, где готовился доуфу, однако створаживания соевого молока не произошло. Большой человек сердцем почувствовал [что редька подавляет действие доуфу], стал принимать отвар редьки и вскоре выздоровел. Этот случай показывает тонкости взаимоотношений между веществами.

В „[Сань юань] янь шоу шу“ описано, как учитель Ли [Пэн-фэй], став беженцем, нашел приют в пещере. Однажды, находясь на краю гибели из-за отравления угарным газом, нащупал рукой редьку и стал жевать ее. Когда сок проник в горло, наступило пробуждение. Этот способ следует знать на случай необходимости».

Прилагаемые рецепты:

Изжога после приема пищи: разжевать несколько ломтиков свежей редьки. Также можно жевать листья. Превосходное средство. Использование сушеной, вареной и квашеной редьки, равно как и применение этого способа при холоде в желудке, не дает результата («Бинь ху цзи цзянь фан»).

Срыгивание желудочным содержимым, затруднение глотания: приготовить из редьки медовые цукаты, тщательно разжевывать и проглатывать. Замечательное средство («Пу цзи фан»).

Непрестанное носовое кровотечение: редьку растолочь, отжать половину ложки сока, добавить немного вина, принимать в горячем виде. Вместе с тем закапать сок в нос. Все это замечательно. Также можно вскипятить вино, добавить редьку, снова вскипятить, выпить это («Вэй шэн и цзянь фан»).

Стул с кровью из-за проникновения патогенного ветра в кишечник: тушить редьку с медом, употреблять по своему усмотрению. Прежде одна женщина применяла это средство и добилась результата («[Ши-чжай] бай и сюань фан»).

Стул с кровью при алкоголизме, продолжающийся дней десять: взять 20 крупных корнеплодов редьки, поместить в большой горшок, залить колодезной водой, хорошо разварить, влить слабый уксус. Употреблять по усмотрению перед приемом пищи («Шоу цинь ян лао шу»).

Выпадение прямой кишки: наложить на пупок растолченную свежую редьку, при ощущении нарывания тотчас же снять («Чжай сюань фан»).

Странгурия с невыносимой болью, вызванная камнями: нарезать [крупную] редьку [на 4–5] ломтей [толщиной в палец], погрузить их на некоторое время в мед, [поместить ломти на железную лопатку,] подсушить в несколько приемов у огня, не допуская чрезмерного обгорания. [Остудить.] Принимать 3 раза в день, тщательно разжевывая и запивая соленой водой («Пу цзи [фан]»).

Отек всего тела: равные доли редьки с вызревшими семенами и всплывшего легковесного зерна пшеницы (浮麦) замачивать в кипятке, пить («Шэн цзи цзун лу»).

Слабость в ногах (в том числе при бери-бери) с блуждающей болью: мыть ноги отваром редьки. Также можно высушить редьку на солнце, растолочь в порошок и насыпать в носки («Шэн цзи цзун лу»).

Односторонняя и общая головная боль: наполнить раковину устрицы свежесожатым соком редьки, лечь на спину, закапать по необходимости в левую, правую [или в обе] ноздри. Результат поразительный. Когда Ван Цзин-гун страдал от головной боли, некий даос передал ему этот рецепт, вскоре недуг прошел. Не счесть людей, исцеленных этим способом («Жу и фан»).

Потеря голоса: свежую редьку растолочь, отжать сок, добавить сок свежего корневища имбиря, выпить («Пу цзи фан»).

Язвочки во рту: часто полоскать рот натуральным соком редьки. Будет замечательно, если появится повышенное слюноотделение («Бинь ху цзи цзянь фан»).

Ожоги: нанести свежесожатый сок редьки («Шэн цзи цзун лу»).

Синяки от побоев без повреждения кожи: накладывать редьку или выжатый из нее сок (из рецептов господина Шао [И-чжэна])».

Семя (子)

Вкус и свойства: острый, сладкий: нейтральность: отсутствие токсичности.

Функции и показания:

«Растирать [с небольшим количеством воды], отжимать сок, принимать для содействия выведению ветра-флегмы с рвотой. Принимать семена, растертые с уксусом, для рассеивания токсина при гнойных воспалениях кожи» («Жи Хуа [-цзы бэнь цао]»).

«Способствует опусканию Ци, успокоению одышки, истреблению флегмы, улучшает пищеварение, устраняет вздутие, обладает мочегонным и слабительным действием, останавливает боль из-за застоя Ци, понос с болезненными позывами при дизентерии, ускоряет процесс созревания гнойников и сыпи» ([Ли] Ши-чжэнь).

Пояснения:

[Чжу] Чжэнь-хэн говорил: «Действие семени редьки в истреблении флегмы подобно мастерству разрушения стен».

[Ли] Ши-чжэнь говорит: «Семя редьки мастерски владеет искусством нормализации циркуляции Ци. В сыром виде способствует поднятию, после тепловой обработки — опусканию. Функция поднятия проявляется в выведении ветра-флегмы с рвотой, рассеивании ветра-холода, ускорении процесса созревания гнойников и сыпи. Функция опускания проявляется в успокоении одышки и кашля. Также приносит успокоение при дизентерии с тенезмами, устраняет внутреннюю боль. Все это результат его действия в нормализации циркуляции Ци. Я лично применял это средство. Лечение всегда давало замечательные результаты».

Прилагаемые рецепты:

Аномальное поднятие Ци с кашлем и отхаркиванием мокроты, одышкой и отхаркиванием гноя с кровью: 1 гэ семени редьки растереть, приготовить отвар, принять перед едой («Ши и синь цзин»).

Скопление флегмы в легких с кашлем: промыть 0,5 шэн семени редьки, высушить на огне, поджарить до золотистого цвета, растолочь, смешать с сахаром, изготовить пилюли размером с семя эвриалы (6—10 мм в диаметре), обертывать пилюлю шелковой тканью и держать во рту, проглатывать сок. Очень эффективное средство («Шэн-цзинь фан»).

Одышка с хрипами при дыхании из-за скопления флегмы (приступы происходят после обильного приема вкусной пищи): семя редьки промыть, сварить на пару до готовности, высушить на солнце, растереть, смешать с соком свежего корневища имбиря и с приготовленной на пару лепешкой из дрожжевого теста (высушенной, а затем замоченной в горячей воде) (蒸饼), изготовить пилюли размером с семя маша, 3 раза в день брать по 30 пилюль в рот, постепенно проглатывать со слюной. Называются «Пилюлями охлаждения Металла» (清金丸) («И сюэ цзи чэн»).

Хронический кашель и одышка из-за скопления флегмы: равные доли поджаренного семени редьки и поджаренного горького семени абрикоса без кожицы и кончиков смешать с приготовленной на пару лепешкой из дрожжевого теста (высушенной, а затем замоченной в горячей воде) (蒸饼), изготовить пилюли размером с семя конопли. Брать по 3—5 пилюль в рот, постепенно проглатывать со слюной («И сюэ цзи чэн»).

Одышка у пожилых людей: семя редьки поджарить, растереть в порошок, изготовить медовые пилюли размером с семя фирмианы (5—10 мм в диаметре). Принимать по 50 пилюль с горячей водой («Цзи шэн ми лань»).

Выведение ветра-флегмы с рвотой (рецепт из «Шэн-цинъ фан», 胜金方): принять 3 цянь растолченного семени редьки, смешав с теплой водой. Через некоторое время произойдет рвота с примесью пузырячатой мокроты и слюны.

Рвотное средство [Чжу] Дань-си: растолочь 0,5 шэн свежего семени редьки, замочить в чашке кислого кваса из чумизы, процедить, добавить в жидкость немного кунжутного масла и меда, подогреть, принять внутрь. Затем стимулировать рвоту вымоченным в тунговом масле (桐油) и высушенным на солнце гусиным пером.

Простуда со свойствами ветра-холода у детей: 1 цянь свежего семени редьки растереть, принять с теплым вином, настоянном на луке-батуне (葱酒). Появление небольшого пота укажет на положительный результат лечения («Вэй шэн и цзянь фан»).

Сильная головная боль на протяжении многих лет: равные доли семени редьки и свежего корневища имбиря растолочь, полученный сок смешать с небольшим количеством мускуса, поместить в ноздрю, вскоре боль прекратится («Пу цзи фан»).

Зубная боль: 14 свежих семян редьки растереть, смешать с женским молоком, при боли с левой стороны закапать в правую ноздрю, при боли с правой стороны — в левую.

Замедленное созревание гнойников и сыпи: свежее семя редьки растереть, принимать с рисовым отваром (водой, в которой варился рис). Замечательное средство («Вэй шэн и цзянь фан»).

- **«Лэй-гун пао чжи яо син цзе»** (雷公炮炙药性解, Пояснения по свойствам лекарств к книге „[Рассуждения] Лэй-гуна об обработке лекарственного сырья“, 1629 г.):

Редька (莱菔)

Вкус: острый, сладкий. Свойства: тепло; отсутствие токсичности. Проникает в два канала — легких и селезенки. Осаждает Ци, улучшает пищеварение, удаляет флегму, останавливает кашель, устраняет жажду, растворяет уплотнения. В виде свежевыжатого сока может устранить кровохарканье. В обработанном виде восполняет Ци селезенки.

Ее семя. Приносит победу в осаждении Ци. Обладает действием, подобным мастерству разрушения стен. Будучи растертым с водой, способствует выведению ветра-флегмы с рвотой. Будучи растертым с уксусом, наносится наружно для рассеивания токсина при гнойных воспалениях кожи.

В народе называют «ло-бо» (萝卜). Устраняет токсин пшеничной муки.

Комментарии. Острый вкус редьки способствует восстановлению функции легких по распространению Ци, сладкий вкус проникает в селезенку, поэтому она соотносится с двумя этими каналами. В свежем виде способствует опусканию Ци, но избыточное употребление истощает кровь, так как остроты больше, чем сладости. В обработанном виде восполняет Ци селезенки, но избыточное употребление вызывает застой Ци, так как сладости больше, чем остроты. Действие семени в несколько раз сильнее. Воздерживаться от употребления при синдроме недостатка.

- **«Суй-си цзюй инь ши пу»** (随息居饮食谱, Перечень продуктов питания из жилища Суй-си, 1861 г.):

Редька (芦菔)

В свежем виде обладает острым и сладким вкусом, свойствами прохлады. (У некоторых разновидностей после удаления коры острый вкус отсутствует, а у некоторых и кора не имеет острого вкуса. В свежем виде в чем-то даже лучше груши).

Увлажняет легкие, растворяет флегму, изгоняет ветер, очищает от огня. Применяется при «увядании легких» [из-за недостатка Инь] с кровохарканьем, кашлем и потерей голоса, наносится наружно на раны от побоев и падений, места ожогов. Используется в неотложной помощи при отравлении угарным газом, дизентерии с полным отсутствием аппетита, затрудненном стуле и мочеиспускании, «поражении ветром» из-за скопления ветра-флегмы, используется при лечении всех болезней горла. Устраняет токсин алкоголя и угарного газа, для чего применяется в виде свежевыжатого сока. Рассеивает токсин

теста и токсин баклажана, устраняет завалы доуфу в желудке и кишечнике, уничтожает дурной рыбий запах.

После тепловой обработки обладает сладким вкусом и свойствами тепла. Осаждает Ци, приводит к гармонии Чжун-цзяо (селезенку и желудок), восполняет Ци селезенки, восстанавливая функцию селезенки по транспортировке пищи, содействует образованию жидкостей, помогает противостоять восприятию ветра-холода, позволяет человеку быть упитанным и здоровым, устраняет бели у женщин и мутные выделения у мужчин, увлажняет плод, питает кровь. Годится для употребления при всех болезнях.

Имеется в наличии во все времена года, может служить дополнением к зерну. Именно поэтому в «Шань фу цзин» сказано: «В бедных семьях распространено употребление редьки с солью и рисом, что называется „три белизны“ (三白)», то есть среди овощей является самой чудесной.

Имеет множество разновидностей. Лучше всего жесткая без прожилок, с блестящей корой и сочной мякотью. Пригодна для использования в мясных и постных блюдах. Также можно солить, сушить, готовить цукаты.

«Продовольствие из защитной стены» (守山粮). Используют жесткую редьку, все-равно белую или красную. Моют, отваривают на пару до готовности. Когда наполовину высохнет, толкут. Затем промывают обрушенный белый клейкий рис, варят на пару, толкут в кашу. Смешивают равные доли двух этих продуктов, толкут до получения однородной массы. Обмазывают ей бамбуковую изгородь. Ждут, когда сама высохнет. Чем дольше, тем прочнее. Не допускать повреждения червями и гнилью. В случае военных действий и неурожаев откалывать по куску размером с ладонь. Из этого куска можно сварить большой котел жидкой каши. Едят ее, чтобы противостоять голоду. Также из этой массы можно изготавливать в формах кирпичи, а затем использовать их при возведении стен.

При затруднении глотания, странгурии, вызванной «песком» и «камнями», дизентерии с полным отсутствием аппетита, стуле с кровью тушить редьку с медом, тщательно разжевывать. Употреблять по своему усмотрению.

Лист. Обладает острым и горьким вкусом. Можно варить, есть в свежем виде, засаливать, сушить на солнце для длительного хранения.

Семя. Применяется в медицинских целях. Используется при кашле с отхаркиванием мокроты, одышке, вздутии живота, головной боли, задержке мочи. Избегать употребления при приеме препаратов, способствующих восполнению [Ци и крови].

芜菁 wú jīng (у цзин)

Репа

Растение. Репа — *Brassica rapa* L. (сем. Капустные — *Brassicaceae*).

Разведение репы в Китае имеет очень давнюю историю. Об этом свидетельствуют многочисленные записи в древних источниках.

О выращивании репы упоминается в трех стихах канона «Ши цзин» (诗经, Канон стихов), который содержит народные песни и стихотворения, созданные в XI—VI вв. до н. э.:

«В тутах» (桑中):

Репу рвать выхожу я, репа нынче крупна —
Там, от Мэй на восток, созревает она...

«Собрала я лакрицу» (采苓):

Собирать мне репу в поле там опять,
На восток от Шоюяна собирать!..

«Песнь оставленной жены» (Восточный ветер, 谷风):

Репу и редьку мы рвали вдвоем...¹

¹Шицзин: Книга песен и гимнов. Пер. с кит. и коммент. А. Штукина. — М., 1987.