

18+

Наталья Евплова



ДАРЫ ТИХОГО ОГНЯ

Время: Инь

Наталья Евплова

Дары тихого огня. Время: Инь

<https://litres.ru/74503309>

ISBN 9785007126588

Аннотация

Осень и зима — время, когда тело нуждается в особой заботе. Традиционная китайская медицина предлагает не просто рецепты, а систему питания и восстановления, основанную на глубоком понимании свойств трав и их взаимодействия с организмом.

Эта книга — практическое руководство по приготовлению чаев и отваров для холодного сезона для тех, кто ценит осознанный подход к здоровью и хочет понять философию восточной фитотерапии на практике.

Содержание

Благодарности	5
Предисловие	6
Женьшень — «корень человека»	10
Астрагал (Хуан Ци): жёлтое дыхание земли	21
Чэньпи (Чэнь Пи): кожура времени	28
Хризантема: ясность взора и прохлада поздней осени	38
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Дары тихого огня

Время: Инь

Наталья Евплова

Оформление обложки Тунъи Цяньвэнь (Qwen AI)

Иллюстрации Тунъи Цяньвэнь (Qwen AI)

Перевод Тунъи Цяньвэнь (Qwen AI)

© Наталья Евплова, 2026

ISBN 978-5-0071-2658-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

С глубокой признательностью Dato Joey Yар за то, что открыл мне дверь в мир китайской философии и указал верный путь к истокам традиции. Эта книга не состоялась бы без его мудрости, наставничества и той искры, которая зажгла во мне интерес к этой древней науке.

Отдельная благодарность искусственной интеллектуальной системе Qwen AI (Тунъи Цяньвэнь — Тысяча вопросов к единой мудрости) за неоценимую поддержку в работе над книгой: создание иллюстраций, перевод, поиск научной литературы, вычитку текста и, собственно говоря, за самую идею собрать разрозненные рецепты в формате книги. Это было настоящее цифровое сотворчество.

Предисловие

Эта книга родилась из моего видеоблога о китайском чае и фитотерапии ТКМ. Я начинала с поиска красивых рецептов, собирала знания по крупнякам, пробовала, ошибалась, находила. И однажды осознала: то, что начиналось как контент для блога, превратилось в нечто большее. Накопленный опыт выстроился в систему, которая потребовала книжного формата.

Традиционная китайская медицина (ТКМ) — не свод правил. Это язык, на котором природа разговаривает с телом. И этот язык учит нас главному: мы живем не вне времени, а внутри него.

Китайская философия делит год на два великих потока — Инь и Ян. Весна и Лето — время Ян: энергия поднимается, раскрывается, цветет. Осень и Зима — время Инь: энергия опускается, собирается, сохраняется. И растения, которые мы используем, подчиняются этому же ритму.

Этот том посвящен сезону Инь.

Осень — время Легких. Сухой ветер, первый холод, кашель, тоска. Зима — время Почек. Глубокий холод, необходимость беречь эссенцию, согревать изнутри. Растения, собранные в этой книге, — стражи и хранители именно этого периода. Они увлажняют сухость, согревают холод, питают

Инь, успокаивают Дух и помогают телу пройти через темное время года без потерь.

Во втором томе мы поговорим о сезоне Ян — о растениях Весны и Лета, которые помогают Печени раскрываться, Сердцу цвести, а телу — активно двигаться и очищаться. Но сейчас — время Инь. Время собирания, удержания и глубокого покоя.

О принципах подбора рецептов

Каждый рецепт в этой книге — не случайный набор трав. Это маленькая формула, построенная по древнему принципу, который называется «Цзюнь, Чэнь, Цзо, Ши» — Император, Министр, Помощник и Посланник.

Император (Цзюнь) — главная трава, которая бьет в цель. Она задает направление всей формуле.

Министр (Чэнь) — усиливает действие Императора или работает с сопутствующими симптомами.

Помощник (Цзо) — смягчает резкость других трав, убирает побочные эффекты или атакует второстепенные проблемы.

Посланник (Ши) — доставляет лекарство в нужный меридиан и гармонизирует всю формулу.

Когда вы завариваете чай по этой книге, вы не просто смешиваете ингредиенты. Вы собираете состав, где у каждого растения есть своя роль и свое уважение к другому. Это и есть высшая гармония ТКМ.

О безопасности

Травы — не конфеты. Это живая сила, которая может как исцелить, так и навредить при неправильном применении. В каждой главе вы найдете раздел с противопоказаниями — пожалуйста, не пропускайте его.

В ТКМ существует строгое правило «18 несовместимостей» — классических сочетаний трав, которые категорически нельзя использовать вместе (например, солодка и молочай, кодонопсис и чемерица). Эти правила формировались тысячелетиями, и нарушать их без глубоких знаний опасно. В этой книге я не даю рецептов, где такие сочетания возможны, но, если вы начнете экспериментировать самостоятельно — обязательно изучите этот список.

Также помните: травы не заменяют врача. Если у вас серьезное заболевание, острая боль или непонятные симптомы — сначала обратитесь к специалисту. Эта книга — для тех, кто хочет понять свое тело, поддержать его в сезонные переходы и научиться слышать его сигналы.

О традиции

Все рецепты в этой книге — не мои изобретения. Это живая традиция, передающаяся из поколения в поколение. От даосских отшельников в горах Удан до бабушек в пекинских хутонах. От императорских лекарей до современных практиков ТКМ. Я лишь собрала их воедино, проверила по клас-

сическим источникам и адаптировала для современного читателя.

Как пользоваться этой книгой

Не читайте ее залпом. Открывайте ту главу, которая откликается вам сегодня. Заваривайте чай медленно, наблюдая, как раскрываются листья и корни. Слушайте свое тело — оно подскажет, что ему нужно.

И помните: ТКМ — не про «быстро вылечить». Это про «жить в гармонии». Про то, чтобы каждое утро чувствовать вкус жизни, каждое дыхание — глубину, а каждый вечер — покой.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир, где природа и тело говорят на одном языке.

Важные предостережения

БАД не являются лекарственным средством. Перед применением требуется консультация врача. Возможны противопоказания.

Перед применением любых рецептов из сборников ТКМ **обязательно проконсультируйтесь с врачом ТКМ или квалифицированным фитотерапевтом**. В ТКМ лечение строится на индивидуальном подборе средств с учётом конкретного синдрома (сочетания симптомов), а не на универсальных формулах.

Женьшень — «корень человека»



В древнем трактате «Шэнь Нун Бэнь Цао Цзин» женьшень отнесен к высшей категории «верхних трав» — тех, что не столько лечат болезнь, сколько продлевают жизнь и укрепляют дух. Веками лучшие корни из уссурийской и маньчжурской тайги в лакированных шкатулках подносили императорам как залог несокрушимой жизненной силы (Ци) правителя. Ценность этого ресурса была столь высока, что его сбор стал строгой государственной монополией. За контроль над дикими угодьями боролись маньчжурские торговцы и хунхузы — таежные бандиты, для которых этот корень ценился

дороже золота и пороха. Это не просто трава. Это исторический актив, за который когда-то платили настоящей кровью. И сегодня, заваривая его, вы прикасаетесь к этой суровой и выверенной веками традиции.

Женьшень (rén shēn) — не просто растение. Это живая память земли: корень, повторяющий изгиб человеческого тела, словно сама гора вобрала в себя образ того, кого призвана исцелять. В ТКМ его называют «королём тонизирующих трав» и «возвращающим пульс».

Но не всякий женьшень — женьшень.

В Китае его строго различают по происхождению и обработке:

— Линься шэнь — «лесной женьшень». Семена высевают в естественный горный лес, корень растёт 6—15 лет без вмешательства человека. Морщинистый, с тонкими «нитями жизни». Ценится дороже всего за лечебные свойства.

— Культивированный (Юаньцзя шэнь) — выращен на плантациях под тентами. Созревает быстрее (4—6 лет), ровнее внешне, но мягче по действию. Подходит для повседневной поддержки.

— Дикий (Е шэнь) — находка для коллекционеров из гор Цзилиня и Хэйлунцзяна. Редок, дорог, почти исчез из-за пересбора.

— Красный женьшень (Хун шэнь) — корень, прошедший

паровую обработку и сушку. Его природа становится более тёплой, действие — глубже, направлено на почки и «огонь жизни». Используется при глубоком истощении.

— Американский женьшень (Си Ян Шэнь / *Panax quinquefolius*) — обладает прохладной природой, питает Инь и жидкости тела, предотвращая «выгорание» при длительном тонизировании.

На рынке прячутся растения под маской «женьшеня». Имя не заменяет природу:

1. Биологические родственники (род *Panax*): корейский/китайский (тёплый, для холода), американский (прохладный, для «сухого жара»), Сань Ци (нейтральный, движет Кровь при травмах, не для ежедневного тонизирования). Все они имеют «человеческий» изгиб и «нити жизни».

2. Легальные замены в ТКМ:

— Дан Шэнь (Кодонопсис, *Codonopsis pilosula*), «женьшень для бедных». Мягко тонизирует Ци Селезёнки, но не даёт глубокой силы. Безопасен для ежедневного употребления, но не заменит истинный женьшень при серьёзном истощении. (Прим.: не путать с Дань Шэнь / Сальвией, которая движет кровь).

— Элеутерококк (Сибирский женьшень). Биологически не является женьшенем. Действует на периферию: даёт всплеск энергии за счет использования внутренних резервов организма. Подходит для краткосрочной поддержки (дед-

лайны), но не для восстановления после болезни.

3. Подделки: крахмальные формовки или корни дудника. Гладкие, без «нитей», на вкус пресные или горькие.

Как узнать настоящий корень (*Panax ginseng*)?

— Изгиб, напоминающий человеческое тело («голова», «туловище», «ноги»).

— «Нити жизни» — тонкие корешки, отходящие от основного корня (чем их больше, тем старше корень).

— Сладковато-землистый аромат с нотой свежей древесины.

— На разрезе — светлая мякоть с жёлтым оттенком, иногда с «кольцами» концентрации соков.

«Женьшень узнаётся не по этикетке, а по тому, как тело вздыхает с облегчением через час после чашки».

Роль в традиционной китайской медицине

Что делает женьшень уникальным?

В отличие от большинства трав, работающих либо с Инь, либо с Ян, женьшень — редкий гармонизатор. Он одновременно:

1. Укрепляет Ци — особенно Ци Селезёнки (энергия усвоения, «земная» опора) и Ци Лёгких (дыхание, иммунитет).

2. Поддерживает Инь — питает жидкости тела.

3. Успокаивает Шэнь — не химически, а через укрепление основы: когда Ци достаточно, дух перестаёт метаться в

поисках опоры.

«Женьшень не даёт силу — он возвращает право на неё».

Для кого этот корень?

— Для тех, кто «думает слишком много, а отдыхает мало» (студенты, юристы, программисты). Помогает мозгу «перезагрузиться» без кофеиновой встряски.

— Для тех, кто часто болеет «сверху» (простуды с горла и носа) — укрепляет первую линию обороны (Ци Лёгких).

— Для тех, кто чувствует, что «сдувается»: голос садится к вечеру, после встреч хочется спрятаться в тишину. Это не характер — это Ци Селезёнки просит поддержки.

Важно: Женьшень не является афродизиак (это маркетинговая уловка). Он восстанавливает энергию организма в целом, включая и сексуальную сферу.

Научный взгляд

Современная фармакология лишь недавно начала изучать то, что восточная медицина знает тысячелетиями. Женьшень работает не потому, что это доказали в лаборатории, а потому, что это подтверждено тысячелетиями практики. Наука здесь — не судья, а свидетель¹.

Противопоказания и меры предосторожности

¹ Gu S and Pei J (2017) Innovating Chinese Herbal Medicine: From Traditional Health Practice to Scientific Drug Discovery. Front. Pharmacol. 8:381. doi: 10.3389/fphar.2017.00381

— Гипертония и повышенное артериальное давление: женьшень может усилить «подъем Ян» и спровоцировать гипертонический криз, головную боль или тахикардию.

— Состояния «Жара»: острые воспалительные процессы, лихорадка, инфекционные заболевания, сильная раздражительность, покраснение лица. женьшень усиливает то, что уже есть в организме.

— Медицинские ограничения: беременность, период лактации, острые кровотечения, индивидуальная непереносимость.

— Лекарственное взаимодействие: категорически не сочетать с препаратами, разжижающими кровь (аспирин, варфарин, клопидогрель), а также с антидепрессантами и гипогликемическими средствами без консультации с врачом.

— Не употреблять вместе с кофе: кофе «вытягивает» энергию из резервов, женьшень восполняет основу. Их одновременный прием создает избыточную нагрузку на сердце и нервную систему.

Способ применения

Женьшень начинают принимать поздней осенью (октябрь-ноябрь) и пьют всю зиму, вплоть до ранней весны.

Золотое правило: не более 3 г женьшеня в день.

Пить только курсами: 10—14 дней (максимум 3 недели), затем перерыв 1—2 недели. 1—2 курса в сезон.

Рецепты женьшеневого чая

1. Чай «Ясная голова» (нейропротекция и фокус)

Основан на данных исследований (Front. Pharmacol., 2022) о синергии женьшеня и гинкго для когнитивной гибкости².

Состав: американский или красный корейский женьшень (ломтики) 2—3 г + листья гинкго билоба 2—3 г + ягоды годжи 8—10 шт.

Приготовление: 300 мл воды 90—95° С. Настаивать 5—7 минут.

Действие: женьшень даёт ресурс (Ци и Инь) → гинкго направляет эту энергию, прочищая коллатерали мозга (движение Крови) → годжи питают и защищают от пересушивания.

После чашки этого чая желательна прогулка на свежем воздухе для насыщения мозга кислородом.

2. Чай «Кровь Дракона» (восстановление после нагрузок)

Древняя формула для подъема Ян, укрепления иммунитета и «запечатывания» утечки Ци.

Состав: женьшень (белый или красный) 2—3 г + астрагал 2—3 г + лимонник (Увэйцзы) 2—3 г.

Приготовление: Для первичной проверки реакции: залить

² Zhao A, Liu N, Jiang G, Xu L, Yao M, Zhang Y, Xue B, Ma B, Chang D, Feng Y, Jiang Y, Liu J and Zhou G (2022) Combination of panax ginseng and ginkgo biloba extracts attenuate cerebral ischemia injury with modulation of NLRP3 inflammasome and CAMK4/CREB pathway. Front. Pharmacol. 13:980449. doi: 10.3389/fphar.2022.980449

200 мл горячей воды (95° С) в стеклянном чайнике и греть на слабом огне (свече) 10—15 минут. Если организм откликается теплом и лёгкостью, в дальнейшем можно заваривать в термосе на ночь.

Действие: женьшень и астрагал мощно восполняют Защитную Ци, а лимонник не даёт этой энергии рассеяться, успокаивая Шэнь и улучшая концентрацию.

3. Чай «Золотая гармония» (Утренняя устойчивость). Рецепт для восполнения Ци.

Состав: 1 слайс 6-летнего красного корейского женьшеня (около 3 г) +1 красный китайский финик (зизифус) + маленький кусочек солодки (ганьцао) +2—3 хризантемы или около 3 г бутонов дикой хризантемы+6—8 ягод годжи.

Приготовление: 200 мл воды. Настаивать 15 минут на слабом тепле (свеча) для мягкого извлечения веществ. В готовый, слегка остывший напиток добавить 1 ч.л. натурального мёда.

Действие: женьшень и зизифус восстанавливают Ци, солодка гармонизирует формулу, хризантема добавляет прохлады для глаз и печени, балансируя тёплую природу корня.

4. «Императорский бульон» (Классический суп с женьшенем) — эликсир глубокого восстановления

«Императорскую траву» можно не только мучить в спир-

товых настойках, но и вкусно, с удовольствием интегрировать в повседневную (или праздничную) жизнь. В китайской культуре кулинарная терапия (Ши Ляо) стоит на одной ступени с фитотерапией, а женьшеневый суп — это её высшая, почти сакральная форма.

В ТКМ существует правило: «Лекарство лечит болезнь, а еда питает жизнь». Женьшеневый суп — это не просто блюдо, это ритуал глубокого восстановления. Если отвары и настойки работают как точные хирургические инструменты, то суп с женьшенем действует как тёплое, всеобъемлющее одеяло, которое согревает тело изнутри, наполняет Ци и возвращает вкус к жизни.

В идеале для этого супа используется черная шелковая курица (У-цзи). В Китае её мясо и кости считаются черными, что по теории Пяти Элементов напрямую питает Почки и Инь. Но если найти её негде, подойдет и обычная фермерская курица — главное, чтобы она была качественной.

Состав (на 3—4 порции):

- Курица (лучше черная шелковая, или фермерская) — 1 кг (целая тушка или крупные части с костями),
- Корень женьшеня (сушеный, цельный или нарезанный) — 10—15 г (или 1 цельный корень среднего размера),
- Красные финики (зизифус) — 6—8 шт.,
- Ягоды годжи — 1 ст. л.,
- Свежий имбирь — 3—4 толстых ломтика,

- Сушеные грибы шиитакэ — 2—3 шт. (по желанию, для глубины вкуса и дополнительной поддержки иммунитета),
- Вода — 2—2,5 л,
- Морская соль — по вкусу.

Способ приготовления:

1. Подготовка: грибы шиитакэ (если используете) замочить в теплой воде на 30 минут. Курицу тщательно промыть.
 2. Очистка бульона (важный шаг!): залить курицу холодной водой, довести до кипения. Варить 3—5 минут, пока не поднимется вся серая пена. Слить эту воду, промыть курицу и кастрюлю. Это обязательно: суп должен быть прозрачным и чистым, без привкуса «запаха сырости».
 3. Томление: вернуть курицу в чистую кастрюлю, залить 2—2,5 л свежей холодной воды. Добавить промытый женьшень, разломанные пополам финики, ломтики имбиря и грибы шиитакэ.
 4. Процесс: довести до кипения, затем убавить огонь до абсолютного минимума. Бульон не должен бурлить — он должен лишь слегка «шевелиться». Накрыть крышкой и томить 1,5—2 часа.
 5. Финал: за 10 минут до конца варки добавить промытые ягоды годжи и посолить по вкусу.
 6. Подача: подавать горячим. В каждую тарелку обязательно положить кусочек курицы и ломтик женьшеня.
- Как правильно есть: мясо курицы нужно съесть, бульон

выпить. А вот сам корень женьшеня, который томился в супе, не выбрасывают! Он становится мягким, теряет горечь и впитывает в себя соки бульона. Его нужно медленно разжевать и съесть — именно в нем остается львиная доля адаптогенов.

Эффект: этот суп не дает резкого, нервного прилива сил. Он действует глубоко и медленно. После тарелки такого бульона уходит зябкость, выравнивается дыхание, появляется ровное, спокойное чувство сытости и внутреннего стержня. Это идеальное блюдо для зимы, для восстановления после тяжелой болезни, операции или периода хронического стресса.

Важно:

Женьшеневый суп — это мощная тонизирующая бомба. Его нельзя варить и есть в жаркое время года (летом), при острых простудах с температурой, при повышенном давлении и в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Это еда для холода, пустоты и усталости.

Астрагал (Хуан Ци): жёлтое дыхание земли



Представьте степь ранней весной. Под снегом ещё лежат прошлогодние травы, но в земле уже шевелится тихая сила — не буйная, как у летних цветов, а глубокая, упрямая. Именно так действует астрагал: не взрываясь энергией, а мягко наполняя тело изнутри, как солнце, которое медленно растапливает лёд на реке. В ТКМ его называют Хуан Ци (Huang Qi) — «жёлтое жизненное дыхание». Жёлтое — цвет Земли и Селезёнки; Ци — то, что даёт нам силу вставать по утрам.

Астрагал перепончатый (*Astragalus membranaceus*) — многолетник из семейства бобовых, но в отличие от гороха или фасоли его ценят не за плоды, а за корни. Толстые, ветвистые, снаружи кремово-жёлтые, внутри — ярко-жёлтые, словно впитавшие в себя свет степного солнца. Именно этот цвет и дал название: хуан — жёлтый, ци — жизненная энергия.

В дикой природе астрагал растёт в сухих степях Монголии, Казахстана, северного Китая и южной Сибири. Культивируют его особым образом: корни выкапывают только на 4—5 год жизни — раньше они не накапливают достаточного количества активных веществ. После сбора их очищают, сушат на солнце и хранят в проветриваемых помещениях — так, чтобы не потерять ни капли Ци.

Роль в традиционной китайской медицине

Астрагал — тонизатор Ци, особенно Ци Селезёнки и Лёгких. Но его главное предназначение — укреплять Вэй Ци, «защитную энергию», которая окружает тело невидимым щитом. Представьте Вэй Ци как лёгкую дымку над кожей: она не даёт ветру простуды проникнуть внутрь, отражает первые признаки усталости, помогает организму не «сдавать позиции» при малейшем переохлаждении. Астрагал не возбуждает, как кофе или родиола. Он не даёт «всплеска» энергии — он возвращает базовый уровень силы, который был утерян. Это как подлить масла в лампу, когда пламя уже на-

чинает мерцать.

Первое упоминание астрагала содержится в классическом тексте «Шэньнун бэнь цао цзин»; его использование в ТКМ насчитывает несколько тысячелетий.

В традиционной китайской медицине астрагал считается «высшей травой» и традиционно назначается:

- в качестве тонизирующего Ци средства осенью и зимой
- когда Вэй Ци ослабевает от холода и ветра;
- для укрепления защитных сил организма при частых простудах;
- для лечения заболеваний лёгких и затруднённого дыхания (в т. ч. при астме);
- при хронической усталости без явной причины — «когда силы кончаются к трём часам дня»;
- после болезней и операций — как мягкое восстановительное средство;
- для лечения хронических абсцессов, фурункулёза, инфицированных ран (выводит гной и ускоряет заживление);
- в восстановительный период после кровопотери, при анемии;
- при иных заболеваниях, вызванных дефицитом Ци Селезёнки (отёки, диарея, вздутие живота и др.).

Научный взгляд

Современные исследования постепенно раскрывают механизмы действия астрагала, подтверждая многие традици-

онные применения. Основные научно обоснованные свойства включают:

— Иммуномодуляция: полисахариды и сапонины астрагала активируют макрофаги и Т-лимфоциты, усиливая врождённый и приобретённый иммунитет. Это способствует ускоренному заживлению тканей, нормализации метаболизма и вспомогательной поддержке при нарушениях углеводного обмена.

— Адаптогенный эффект: помогает организму адаптироваться к хроническому стрессу, мягко снижая уровень кортизола и восстанавливая энергетический баланс.

— Кардиопротекция: улучшает микроциркуляцию, укрепляет сосудистую стенку и защищает кардиомиоциты от окислительного повреждения.

— Вспомогательная онкология: в Китае и ряде стран Восточной Азии астрагал применяется в комплексной терапии онкобольных, проходящих химио- и лучевую терапию. Традиционные методы часто подавляют иммунитет, тогда как астрагал способствует его восстановлению и улучшает переносимость лечения. В ряде исследований отмечено противопухольное действие Хуан Ци.³

— Гепатопротекторное, антибактериальное и противовирусное действие: компоненты растения демонстрируют спо-

³ Cui Z and Shang Q (2025) Mechanistic insights into the antitumor effects of astragaloside IV and astragalus polysaccharide in digestive system cancers. *Front. Pharmacol.* 16:1691011. doi: 10.3389/fphar.2025.1691011.

способность поддерживать функцию печени и оказывать умеренное сопротивление патогенным микроорганизмам.

Ряд западных медицинских и исследовательских центров рекомендуют астрагал в качестве вспомогательного средства при сахарном диабете и его осложнениях; сезонных аллергиях; хроническом стрессе и синдроме выгорания; гиперхолестеринемии; вирусных гепатитах; ОРВИ и гриппе; сердечно-сосудистых нарушениях.

Благодаря высокому содержанию антиоксидантов астрагал также изучается в контексте замедления клеточного старения.

Важно отметить, что целебными свойствами обладают и другие виды рода. Так, астрагал шерстистоцветковый (*Astragalus dasyanthus*) проявляет гипотензивное, успокаивающее, вяжущее и кровоостанавливающее действие, а также работает как мягкий диуретик. Астрагал солодколистный (*A. glycyphyllos*) традиционно применяют как отхаркивающее, слабительное и мочегонное средство при дерматитах, ревматизме и некоторых инфекционных состояниях.

Способ применения:

В ТКМ астрагал традиционно ассоциируется с осенью и зимой, когда Вэй Ци ослабевает от холода и ветра, а организму требуется глубокое накопление сил. Но это не жёсткое правило. Весной он поддержит тех, чья Селезёнка не успевает за ритмом пробуждения природы, а летом уместен если

человек истощён, много потеет, часто мерзнет в кондиционированных помещениях или восстанавливается после инфекции.

Астрагал не заваривают как обычный чай. Его корни плотные, древесные — им нужно время. Классическим способом является приготовление отвара: 10—15 г сухих корней томить в 1 л воды 30—40 минут на слабом огне, не доводя до кипения. Вода становится янтарно-жёлтой, с лёгким сладковатым привкусом — без горечи, почти как бульон из света.

Можно приготовить и настой в термосе — 10 г астрагала на 1 л воды, настаивать 2 часа.

Астрагалу присуща синергия с женьшенем: в комбинации «Астрагал + Женьшень» эффект усиливается — женьшень тонизирует Ци, астрагал — удерживает её внутри.

К корням астрагала можно добавить:

- ягоды лимонника и женьшень — для восстановления и удержания Ци внутри (рецепт «Кровь Дракона»);

- зизифус (китайские финики) — для сладости и питания Крови;

- имбирь — если чувствуете холод в теле;

- яблоки — для мягкого вкуса и гармонизации отвара.

Астрагал — один из важных компонентов основы знаменитого средства ТКМ Гуй Пи Тан (Gui Pi Tang), применяемого для тонизации Ци и Крови.

В ТКМ применяют обжаривание корней в мёде. Приготовленный таким образом астрагал (Ми Хуан Ци) тонизиру-

ет не только защитную, но и чистую Ци срединного обогревателя; его используют при недостатке Крови и сухости Селезёнки.

В Китае астрагал используют и как пищевую добавку к супам, бульонам и мясным блюдам.

Противопоказания

Третий триместр беременности, острые инфекции с лихорадкой («избыток жара» в ТКМ), аутоиммунные обострения, индивидуальная непереносимость. Если есть краснота лица, сухость во рту, запоры, активные воспаления, гнойные высыпания или обострение аутоиммунного процесса — от астрагала на время стоит воздержаться.

Астрагал нельзя принимать тем, у кого есть противопоказания к приёму женьшеня.

Чэньпи (Чэнь Пи): кожа времени



Осень — время отпускания. Листья падают, воздух становится прозрачным, а внутри нас накапливается то, что лето оставило: лёгкая влажность, застой после обильных угощений, первые признаки флегмы в горле. Чэньпи — это не просто высушенная кожура мандарина. Это «кожура времени»: только пройдя три года созревания в тишине, она обретает силу превращать застой в движение.

Чэньпи, «старая кожура» — кожура спелых мандаринов сорта *Citrus reticulata*, высушенная и выдержанная не менее трёх лет. Чем дольше лежит — тем ценнее: горечь смягчает-

ся, аромат углубляется, а действие на Ци становится мягче и глубже. В провинции Гуандун (особенно в районе Синьхуэй) чэньпи хранят десятилетиями — как вино или драгоценность. Масштаб и трепетное отношение к этой традиции настолько велики, что в Синьхуэй посвящен целый Музей чэньпи, где под стеклом бережно хранятся образцы возрастом в десятки и даже сотни лет — настоящее «твёрдое золото». Неудивительно, что старые китайские семьи передают банки с чэньпи из поколения в поколение: «Этот — с моей свадьбы», «Этот — родился вместе с тобой».

Роль в традиционной китайской медицине

В ТКМ кожа мандарина используется при проблемах с ЖКТ и как средство очищения Лёгких. Чэньпи стимулирует меридианы Лёгких и Селезёнки, обладает согревающим действием и антисептическими свойствами. Как отмечается в «Каноне трав» Ли Шичжэня, чэньпи направляет Ци и преобразует флегму. Синьхуэй чэньпи — одно из восьми особо охраняемых средств традиционной китайской медицины в Линнане.

Основные свойства чэньпи:

— Рассеивает застой Ци — когда после еды тяжесть в животе, вздутие, метеоризм, ощущение «камня» под рёбрами, тошнота.

— Преобразует Влажность — летняя влага, застывшая в

теле к осени, превращается в лёгкость.

— Разрешает Флегму — особенно в Лёгких и горле. Одно из известных применений — облегчение кашля с мокротой, помощь при бронхите и бронхиальной астме.

— Гармонизация — в сложных рецептах ТКМ её часто добавляют, чтобы сбалансировать действие других трав и сделать отвар более приятным на вкус.

— Укрепление Селезёнки и Желудка — улучшает работу пищеварительной системы, что в долгосрочной перспективе отражается и на здоровье кожи.

— Поддержка сердечно-сосудистой системы и полости рта — как дополнительный бонус регулярного применения.

Чэньпи особенно ценен поздней осенью, когда холодный воздух встречается с остаточной влажностью — и в горле появляется тот самый «комоч», первый кашель без температуры. В этот момент Чэньпи — как метла для дыхательных путей: он не борется с симптомом, он убирает его причину.

Важно: чэньпи не используют для лечения острых инфекций с жаром («избыток жара» в ТКМ).

Научный взгляд

— Флавоноиды и полиметокси-флавоны (нобилетин, танжеретин) — уменьшают воспаление в дыхательных путях,

подтверждено при бронхите и астме.⁴

— Современные исследования подтверждают терапевтическое воздействие нобилетина при заболеваниях печени⁵.

— Эфирные масла (лимонен) — стимулируют перистальтику кишечника, уменьшают метеоризм.

— Синергия с белым чаем — усиливает антиоксидантный эффект, способствует выведению избытка жидкости.

— Поддержка микробиома — создаёт благоприятную среду для роста полезных бактерий (*Bifidobacterium* и *Lactobacillus*), подавляя патогенную флору.⁶

Противопоказания и меры предосторожности

— Синдромы избыточного жара (воспаление, жар, сухость) — рекомендуется ограничить потребление.

— Сухой кашель.

⁴ Yao J, Zhang Y, Wang X-Z, Zhao J, Yang Z-J, Lin Y-P, Sun L, Lu Q-Y and Fan G-J (2022) Flavonoids for Treating Viral Acute Respiratory Tract Infections: A Systematic Review and Meta-Analysis of 30 Randomized Controlled Trials. *Front. Public Health* 10:814669. doi: 10.3389/fpubh.2022.814669.

⁵ Cheng Y, Feng S, Sheng C, Yang C and Li Y (2024) Nobiletin from citrus peel: a promising therapeutic agent for liver disease-pharmacological characteristics, mechanisms, and potential applications. *Front. Pharmacol.* 15:1354809. doi: 10.3389/fphar.2024.1354809

⁶ Citrus Peel for Gut Health: The Prebiotic You're Throwing Away [Электронный ресурс]. — URL:<https://theguttailor.co.uk/blogs/the-gut-blog/citrus-peel-power-the-surprising-gut-health-hero>; Citrus depressa peel extract acts as a prebiotic to reduce lipid accumulation // PMC. — 2024. — URL:<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11210465/>.

— Беременность и кормление грудью — требуется консультация специалиста.

— Приём антикоагулянтов (например, варфарина) — возможно взаимодействие из-за содержания кумарина в следовых количествах.

— Аллергия на цитрусовые.

Способ применения

Чэньпи — осенний проводник, пейте его в октябре-ноябре. Зимой мы накапливаем, летом — расцветаем, а осенью — отпускаем. Именно осенью тело готовится к зимнему Инь, и ему нужно избавиться от лишнего: влажности, застоя, флегмы.

Ранняя осень: чэньпи в сочетании с белым чаем усиливает его противовоспалительные и антиоксидантные свойства, помогает вывести из организма лишнюю жидкость, снимает отёчность, незаменим при похудении, улучшает работу Селезёнки и пищеварительной системы.⁷

Приготовление:

— Для заваривания берётся немного кожуры — один из трёх лепестков, на которые разрезан мандарин.

— Белый чай — выдержанный фудинский Шоу Мэй, он хорошо подходит для варки.

⁷ Чайный дневник Лао Хэ: о чэньпи и белом чае [Электронный ресурс]. — URL: <https://post.smzdm.com/p/a4pm7k5l/> (дата обращения: 18.08.2026).

— Чай промыть, сделать несколько проливов в гайвани, затем переложить в стеклянный или керамический чайник (300 мл) и кипятить (в идеале на живом огне) около 5 минут.

— Процесс можно повторять — этого количества хватает на целый день.

Поздняя осень: базовый дуэт — пуэр и чэньпи. Пуэр и чэньпи — это брак, заключенный на небесах ТКМ. Шу пуэр по природе теплый, он согревает желудок и питает организм. Чэньпи направляет эту энергию, не давая ей «застрять» в виде тяжести или вздутия. Вместе они работают как идеальная система: пуэр дает ресурс, чэньпи обеспечивает его циркуляцию.

Зимой чэньпи продолжают пить — но уже не как «очиститель», а как спутник шу пуэра: добавка, которая не даёт тяжести от ферментированного чая и защищает Лёгкие от сухого зимнего воздуха.

Рецепты ТКМ с чэньпи

1. Чай из гибискуса (каркадэ) с чэньпи

Гармоничное сочетание двух компонентов. Гибискус охлаждает и очищает, чэньпи согревает и движет Ци — вместе они создают сбалансированный эффект, полезный при дисбалансе между жаром и влажностью: ощущение тяжести в желудке, сопровождающееся лёгким раздражением или внутренним жаром.

Ингредиенты (на 1 порцию):

— Сушеные цветы гибискуса — 3—5 шт. (или 1—2 ч. л. без горки)

— Чэньпи — 2—3 г (примерно четверть небольшого кусочка, предварительно слегка разломанного)

— Вода — 300—400 мл

— По желанию — немного мёда или коричневого сахара (только если требуется смягчить вкус и поддержать действие Селезёнки, но не при избытке влажности или жара).

Приготовление:

1. Чэньпи слегка промыть тёплой водой, чтобы удалить пыль, затем разломать или надрезать — это улучшит экстракцию активных веществ.

2. Поместить чэньпи и гибискус в чайник или термостойкий заварочный сосуд. Залить горячей водой (85—95° С).

3. Настаивать 8—12 минут. Чэньпи требует больше времени для раскрытия свойств, чем гибискус — не стоит торопиться. При необходимости можно немного подогреть на водяной бане 5—10 минут — это усилит движение Ци и преобразование влажности.

4. Пить тёплым, небольшими глотками, лучше после еды. Не рекомендуется на голодный желудок при слабой Селезёнке или склонности к диарее — из-за кислоты гибискуса.

2. Рецепты с корнями (отвары, а не просто чай)

Важное правило: корни плотные и древесные. Их нельзя просто залить кипятком на 5 минут, как листья. Им нужно томление (декокция), чтобы отдать свои активные вещества воде.

Рецепт «Тройная опора»: Чэньпи + Астрагал + Кодонописис

Это формула глубокого восстановления без риска «запечь» энергию.

Состав (на 1—2 порции / 500—700 мл воды):

— Корень астрагала (Хуан Ци) — 10—15 г

— Корень кодонописиса (Дан Шэнь) — 10 г

— Чэньпи — 3—5 г (небольшой кусочек)

Область применения:

— Глубокий дефицит Ци Селезёнки и Лёгких (хроническая усталость, «силы кончаются к трем часам дня»).

— Частые простуды, слабая защитная энергия (Вэй Ци).

— Восстановление после болезней или операций.

Астрагал мощно поднимает защитную Ци, кодонописис мягко питает «середину» (ЖКТ), а чэньпи выступает в роли регулятора: она не дает тонизирующим корням вызвать застой или вздутие (принцип ТКМ: «тонизировать, не запирая»).

Способ приготовления:

1. Корни и чэньпи промыть. Чэньпи слегка разломать.

2. Залить холодной водой, довести до очень слабого кипе-

ния (появление первых мелких пузырьков).

3. Убавить огонь до минимума и томить под крышкой 30—40 минут. Вода должна стать янтарной.

4. Процедить. Пить теплым, небольшими глотками, желательно в первой половине дня.

Рецепт «Сухая земля»: Чэньпи + Кодонопсис + Атрактилодес

Это упрощенная, но невероятно эффективная версия знаменитого «Отвара четырёх благородных» (Си Цзюнь Цзы Тан), адаптированная под бытовое использование⁸.

Состав (на 1—2 порции / 500 мл воды):

— Атрактилодес (Бай Чжу, лучше обжаренный / Цзяо Бай Чжу) — 10 г

— Корень кодонопсиса (Дан Шэнь) — 10 г

— Чэньпи — 5 г

Область применения:

— Выраженная «сырость» на фоне слабости пищеварения (синдром «Сырой Земли»).

— Симптомы: тяжесть и вздутие сразу после еды, рыхлый язык с отпечатками зубов по краям, склонность к отекам, кашицеобразный стул, ощущение «камня» в желудке.

— Почему это работает: кодонопсис и атрактилодес мощно укрепляют Селезёнку и выводят влагу, а чэньпи «сушит»

⁸ Ли Шичжэнь. Бэньцао ганму (Канон трав) / пер. с кит. В. В. Носова. — М.: Наталис, 2004.

сырость и запускает перистальтику, устраняя тошноту и рас-
пирание.

Способ приготовления:

1. Травы промыть. атрактилодес и кодонопсис можно слегка раздавить пестиком или тыльной стороной ножа для лучшей экстракции.
2. Залить водой, довести до слабого кипения.
3. Томить на минимальном огне 30—40 минут.
4. Процедить. Пить теплым за 20—30 минут до еды или через час после, если есть тяжесть.

Хризантема: ясность взора и прохлада поздней осени



Пока другие цветы сдаются первому морозу и осыпают лепестки, хризантема только раскрывается. В Китае её называют цветком отшельника и поэта. Она не требует весеннего тепла; ей нужна прохлада, чтобы проявить свой характер.

В ТКМ хризантема — это глоток свежего горного воздуха в душной комнате. Если лонган и зизифус — это тёплый плед и камин, то хризантема — это открытое окно в морозный день, которое впускает в дом ясность и прохладу.

Только несколько из более чем 10 000 сортов хризантем

пригодны для приготовления чая:

Белые хризантемы из провинции Юньнань (Бай Цзюй Хуа) — считается, что юньнаньские хризантемы обладают наиболее сильным оздоровительным эффектом. В ТКМ применяются в сочетании с красными ягодами годжи и китайскими финиками при синдроме «сухого глаза», как жаропонижающее и простудное средство, а также снимающее напряжение и боль в горле (идеально для «голосовых» профессий). Чай из белой юньнаньской хризантемы с бутонами роз обладает омолаживающим эффектом, увлажняет кожу и придает блеск глазам.

Белые и золотые хризантемы из провинции Аньхой: имеют яркий медовый аромат и насыщенный вкус. Их можно пить в летний зной как самостоятельный чай или использовать как добавку к белому чаю и шу пуэру.

Желтая императорская хризантема. Уникальный по своей эстетике чай, в котором красота одного цветка, его неповторимый медовый вкус и аромат абсолютно самодостаточны. Единственная допустимая добавка к этому произведению искусства в вашей чашке — только одна красная ягода годжи как цветовой акцент. И немного корня женьшеня.

Дикая хризантема (Цзюй Хуа) — простой придорожный цветок, обладающий наиболее ярким ароматом из всех белых хризантем. Этот вид растет в дикой природе и также обладает уникальными лечебными свойствами, особенно при рассеивании «ветра-жара».

Снежная хризантема с горы Куньлунь (Тибетская ромашка, Сюэ Цзюй Хуа). Цветки пахнут медом и цветущим высокогорным лугом. Идеально сочетаются с белым чаем и шу пуэром. Как говорят в Китае, Снежная хризантема обладает свойством снижать «три высоты» — высокий уровень сахара, высокое давление и высокий холестерин.

Роль в традиционной китайской медицине

В «Шэнь Нун Бэнь Цао Цзин» хризантема отнесена к «высшим травам» — тем, что продлевают жизнь и не имеют токсичности при длительном применении. В отличие от многих цветков, в медицине используют не лепестки, а высушенные соцветия целиком (часто вместе с чашелистиками).

Её главные задачи в организме:

Рассеивает ветер-жар: это первое средство при самом начале простуды, когда только начинает першить в горле, слегка болит голова и появляется легкая температура. Хризантема мягко «выдувает» патоген наружу.

Очищает жар Печени и яснит зор (míng mù) — её самое знаменитое свойство. В ТКМ Печень «открывается в глаза». Когда в Печени накапливается «жар» (от стресса, гнева, переработок или долгого сидения в экране), глаза краснеют, сохнут, слезятся или начинают болеть. Хризантема охлаждает Печень и возвращает глазам ясность.

Успокаивает подъем Ян Печени: при головных болях в висках, головокружении, раздражительности и скачках дав-

ления, вызванных внутренним напряжением.

В ТКМ говорят: «Хризантема смывает пыль с глаз и охлаждает пыл ума».

Научный взгляд

Современная фармакогнозия подтверждает, что скромный на вид цветок — это мощная аптека природных соединений:

— Флавоноиды (апигенин, лютеолин) и хлорогеновая кислота обладают выраженным противовоспалительным и антиоксидантным действием. Исследования показывают, что они защищают клетки от окислительного стресса и мягко снижают системное воспаление в организме⁹.

— Нейропротекция и защита зрения: экстракты хризантемы демонстрируют способность защищать клетки сетчатки глаза от повреждения, вызванного ярким светом (в том числе синим светом экранов) и возрастными изменениями. Это научное обоснование древнего тезиса о «яснении зрения»¹⁰.

⁹ Li Y, et al. «Evaluation of Anti-Inflammatory and Antioxidant Effects of Chrysanthemum morifolium Leaf Extract.» *Molecules*. 2022;27 (7):2114.; Liang Y, et al. «Exploring the antimicrobial, anti-inflammatory, antioxidant, and neuroprotective properties of Chrysanthemum morifolium.» *Frontiers in Pharmacology*. 2025.

¹⁰ Гун Ю., Ван С., Ван Ю., Хао П., Ван Х., Го Ю., Чжан В. Влияние водного экстракта хризантемы на защиту сетчатки мышей от светового повреждения. *BMC Complement Med Ther*. 26 августа 2022 г.; 22 (1):224. doi: 10.1186/s12906-022-03701-2. PMID: 36028853; PMCID: PMC9414137.; Kim MJ, et al. «Protective Effect of Chrysanthemum boreale Flower Extract Against Blue Light-

— Мягкое гипотензивное и седативное действие: полисахариды и эфирные масла хризантемы способствуют легкому расширению коронарных сосудов и мягкому снижению артериального давления, а также уменьшают тревожность без эффекта сонливости¹¹.

Противопоказания и меры предосторожности

Важно: Хризантема имеет прохладную природу. Это значит, что она охлаждает, а не согревает.

— Холод в Желудке и Селезенке: если у вас склонность к жидкому стулу, вздутию живота после сырых овощей, зябкость рук и ног — пить хризантему нужно с осторожностью.

— Низкое артериальное давление: поскольку хризантема может слегка снижать давление, гипотоникам не стоит пить её литрами.

— Беременность: из-за легкого спазмолитического и «охлаждающего» действия беременным рекомендуется проконсультироваться с врачом перед регулярным употреблением.

— Аллергия: хризантема относится к семейству Астровые. Если у вас есть аллергия на амброзию, маргаритки или бархатцы, пробуйте с микродоз.

Induced Retinal Damage.» Antioxidants. 2022;11 (4):669.

¹¹ Gao T, et al. «Chrysanthemum morifolium extract improves hypertension-induced cardiac hypertrophy in rats by reduction of blood pressure and inhibition of myocardial hypoxia.» Pharmaceutical Biology. 2016.

Способ применения

Хризантемовый чай как самостоятельный напиток или в сочетании с другими лекарственными компонентами.

Базовые правила приготовления и дозировки:

Температура воды: идеальная температура для заваривания хризантемы 90—95° С. Исключение — снежная хризантема (85—90° С). Никогда не используйте крутой кипяток (100° С) — он разрушает эфирные масла и флавоноиды, делая чай горьким.

Посуда:

— Стекланный чайник или гайвань — лучший выбор. Ты видишь, как цветок раскрывается, это медитативный процесс.

— Фарфоровая чашка — для питья, сохраняет аромат.

— Термос — для того, чтобы получить «лекарство» (максимальную экстракцию полезных веществ), заваривайте в термосе 15—30 минут. Но вкус будет менее изысканным.

Дозировка:

— Обычная хризантема: 5—6 цветков на чашку (200—300 мл)

— Императорская хризантема: 1 крупный цветок

— Снежная хризантема: 1—2 г (10—15 мелких цветков)

Время настаивания:

3—7 минут для обычного чая, до 30 минут в термосе для лечебного эффекта.

Сезонность:

Хризантему можно пить круглый год: осенью — для увлажнения сухости (сухой кашель, сухая кожа, сухие глаза), зимой — в сочетании с согревающими травами (пуэр, имбирь, зизифус), чтобы балансировать «внутренний жар» от отопления и тяжелой пищи, весной — для рассеивания «ветра-жара» (аллергии, простуды), а летом — просто как охлаждающий напиток.

Рецепты и чайные практики

Хризантема редко пьется в одиночку. Её главная сила — в гармоничных сочетаниях, где она либо охлаждает «горячие» ингредиенты, либо усиливает их действие на глаза и печень. Вот пять проверенных временем формул для разных состояний.

1. «Юньнаньская красота» (хризантема с розой)

Любимый рецепт юньнаньских женщин для сохранения молодости и сияния кожи. Розовые бутоны устраняют сухость кожи, хризантема увлажняет глаза и снимает красноту, а их совместный аромат расслабляет мышцы лица, разглаживая морщины напряжения.

Ингредиенты (на 300 мл):

- Белая хризантема (юньнаньская или дикая) — 3—4 цветка (охлаждает Печень, яснит взор)
- Бутоны красной или дамасской розы — 3—4 шт. (ре-

гулируют Ци Печени, питают кожу)

Приготовление: залить горячей водой (90—95° С), настаивать 5—7 минут в стеклянном чайнике. Пить теплым, можно заваривать 2—3 раза.

Действие: увлажняет сухость, улучшает цвет лица, снимает напряжение с глаз после работы за экраном. Идеально для женщин в период перименопаузы, когда кожа становится суше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.