

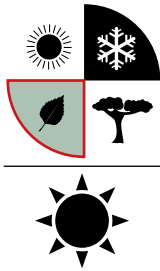
## DAN SHEN - RT58

*RADIX SALVIAE MILTIORRHIZAE*

Racine de la sauge que l'on dit rouge comme le cinabre. **DAN SHEN** est cité pour la première fois dans le [SHEN NONG BEN CAO JING](#).

### PRODUCTION

Produit dans toute la chine, sa récolte s'effectue en automne. On utilise les racines et rhizomes dont on aura séparé les radicelles puis ils seront nettoyés, lavés, humidifiés, coupés en morceaux et enfin séchés au soleil.



### CLASSIFICATION

Dans la classification actuelle, il appartient à la classe des produits qui : «Favorise la circulation sanguine et élimine la stase».

### POSOLOGIE

Fourchette usuelle d'utilisation : 5 à 15g par jour. Jusqu'à 30-60g par jour en cas de thrombo-angéite-oblitérante ou de syndrome d'obstruction chaleur (Re Bi).

### NATURE ET SAVEUR

**DAN SHEN** est de saveur amère et de nature légèrement froide et descendante.

Comme l'amer est la saveur du Cœur et le rouge la couleur du feu, **DAN SHEN** pénètre le Cœur, mais aussi calme le Shen. Amer et froid, il fait descendre le feu et rafraîchit le sang.

**DAN SHEN** traitant les syndromes du sang, il pénètre les organes du sang, c'est pourquoi ses méridiens destinataires sont le Cœur et maître du Cœur qui gouvernent le sang, et le Foie qui stocke le sang.

**DAN SHEN** fait partie des trois trésors (les 3 Shen), il est le rouge du feu alors que **REN SHEN** représente le centre et **XUAN SHEN** le noir mystérieux de l'eau.

Il est dit que **DAN SHEN** calme l'esprit, **REN SHEN** renforce le corps de l'homme et **XUAN SHEN** rafraîchit les Reins. Ainsi **DAN SHEN**, amer et froid, en pénétrant le sang et le Cœur, fait descendre le feu empereur pour engendrer et tiédir la terre, apaise le feu du Cœur. Il en chasse les stagnations et les accumulations en dissipant les stases.

La terre au centre est harmonisée par la montée de l'eau et la descente du feu.

Nature des plantes

■ rouge = tiède, chaude ■ gris = neutre ■ bleu = fraîche, froide



### ACTIONS / FONCTIONS

#### SELON LA MÉDECINE CHINOISE

**DAN SHEN** guide au Cœur.

- Active le sang et expulse la stase (en particulier de type chaleur) et arrête la douleur
- Rafraîchit le sang et réduit l'abcès (réduit les masses, chasse le pus)
- Engendre les muscles et complète les chairs (Rate)
- Nourrit le sang, calme le Shen "esprit", clarifie le Cœur et apaise la dysphorie
- Régule les menstruations, calme le Fœtus (en nourrissant le sang).

C'est un produit du sang qui tonifie le sang nouveau et détruit le sang ancien, utilisé pour la déficience, la stase quelque soit la localisation et la chaleur du sang.

Il est recommandé dans les maladies coronariennes et le plus fréquemment utilisé pour combattre les désordres liés à des perturbations circulatoires chez la femme. C'est un antiphlogistique (qui combat l'inflammation) du Foie, utile dans le traitement des maladies hépatiques et peut aider dans les prescriptions qui détruisent les masses.

Dans les soins du visage, **DAN SHEN** est utilisé pour ses propriétés anti-âges, du fait de son potentiel antioxydant associé à son action favorisant la circulation du sang.

En libérant le sang, et en ramenant le feu empereur au centre (tiédit la terre), il favorise la montée au visage du Qi et du sang.

Enfin, le sang étant la mère du Qi, un sang qui stagne induit une stagnation du Qi dans les méridiens (même si l'origine de la stase sanguine est la stagnation de l'énergie), c'est pourquoi il aide à dissiper la stagnation du Qi du Foie.

Dans les textes anciens il est dit que: "La poudre de **DAN SHEN** seul a des propriétés similaires à **Si Wu Tang**". Cependant, les points suivants les distinguent:

- **DAN SHEN** active le sang à titre principal et le nourrit modérément. Il est de nature fraîche.
- **Si Wu Tang** nourrit le sang à titre principal et le mobilise modérément. Cette formule est de nature tiède. \*(1)

\*(1) En cas de déficience de sang sans stase, ou si la déficience est accompagné de froid, **DAN SHEN** ne convient pas.

## CONTRE-INDICATIONS

Il convient de rester vigilant pour l'utilisation de **DAN SHEN** en cas de tendance aux hémorragies et on évitera dans ce cas des posologies élevées.

Par ailleurs, le vinaigre ou tout autre acide sera à éviter lors de la prise d'une pharmacopée contenant **DAN SHEN**.

## ASSOCIATIONS MAJEURES ET SENTIMENTS

### INCOMPATIBILITÉ

(ou antagonisme mutuel)

#### LI LU

RADIX ET RHIZOMA  
VERATRUM NIGRUM

Veratre noir



### MU DAN PI

**MU DAN PI** et **DAN SHEN** vont nettement rafraîchir et activer le sang et dissiper la stase. Pour les syndromes Bi chaleur (associés à des produits traitant le Bi, ne s'occupant pour leur part que de la chaleur), pour les petites «fièvres basses» que l'on retrouve en début de déficience de yin sans transpiration nocturne, ou encore dans les saignements tels que l'épistaxis, l'hématémèse, la métrorragie causés par la chaleur dans le sang. Enfin pour les maladies de chaleur du sang telles que la rubéole, purpura, et autres.

### POTENTIALISATION

(ou assistance mutuelle)

#### MU DAN PI - BK03

CORTEX MOUTAN



### HE HUAN PI

C'est le soin du "Shen" (esprit) qui sera le fil conducteur de cette association. Alors que **DAN SHEN** entre dans le sang pour l'activer, clarifier, et dissiper la stase, **HE HUAN PI** chasse la surpression, active le sang, agit aussi sur la douleur. Ce couple sera donc utile pour traiter l'insomnie par agitation du "Shen", ou l'oppression thoracique par stagnation du Qi et du sang entre autre.

#### HE HUAN PI - BK08

CORTEX ALBIZIAE

Écorce de la tige de l'albizie



### SUAN ZAO REN

On le retrouve associé à **DAN SHEN** dans la formule **Tian Wang Bu Xin Dan** dont l'objectif est de nourrir le yin, le sang et le Cœur, clarifier la chaleur vide et calmer le "Shen". Ils participent à éliminer la dysphorie en enrichissant le sang et le yin, en activant le sang, et évitant la perte du yin par le côté astringent du à la saveur douce, acide de **SUAN ZAO REN**.

#### SUAN ZAO REN - SD40

SEMEN ZIZIPHII SPINOSAE

Fève de Jujube Ziziphus



### JI NEI JIN

**JI NEI JIN** favorise la digestion car il produit et diffuse le Qi de l'Estomac, renforce la Rate et chasse la stagnation alimentaire alors que **DAN SHEN** mobilise le sang, en transformant la stase afin d'engendrer le sang nouveau. Cette combinaison est précieuse pour traiter les pathologies telles que les ulcères, gastrites etc... et ramener l'équilibre au centre.

Pour les douleurs de l'Estomac par stase de sang et de Qi, l'association avec **SHA REN** est également réputée. On la retrouve dans la formule **Dan Shen Yin**.

#### JI NEI JIN - AN52

ENDOTHELIUM CORNEUM

GIGERAE GALLI

Endothélium du gésier  
de poulet



### SAN QI

Cette association de renforcement mutuel entre (**Jiu Zhi**) **DAN SHEN** et **SAN QI** est favorablement utilisée pour influencer sur les troubles cardiaques avec douleur et palpitations cardiaques sévères (on pourra lui associer des ministres tels que **SHI CHANG PU**, **XIE BAI**, **GUA LOU PI**, **GUI ZHI**).

#### SAN QI - RT41

RADIX PSEUDOGINSENG

Racine de Panax notoginseng



### TAN XIANG

(Couche du Qi, disperse stagnation du Qi, le froid et arrête la douleur.)

**TAN XIANG** et (**Jiu Zhi**) **DAN SHEN** se marient bien car l'un va disperser le Qi et le froid, quand l'autre active le sang et disperse la stase. Le sang et le Qi étant mis en mouvement, cette association agit efficacement sur la douleur.

On la retrouve notamment pour traiter les syndromes Bi de la poitrine (**XIONG BI**), cardiopathie avec douleurs cardiaques sévères (par stagnation de Qi, et de sang). Ici, dans un cas de stase de sang sévère, ajouter **SAN QI**, alors que si le Qi stagne fortement, ajouter **MU XIANG** et **CHEN XIANG**.

#### TAN XIANG - WD02

LIGNUM SANTALI ALBI

Bois de Santal



## INDICATIONS & USAGES

### SPHÈRE GYNÉCOLOGIQUE

**DAN SHEN** permet de réguler les menstruations, d'agir sur les lochies persistantes, apaise le fœtus et expulse le fœtus mort.

**Gong Wai Yun Yi Hao Fang** est une formule utilisée pour les grossesses extra utérines avec douleur soudaine à l'abdomen inférieur après règles en retard ou aménorrhée, sang de couleur sombre, ou présence de mucus, forte douleur à la pression de l'abdomen inférieur, douleur aiguë et sévère à l'abdomen inférieur pouvant irradier à l'ensemble de l'abdomen, etc...

Elle est constituée de **DAN SHEN**, **CHI CHAO YAO**, **TAO REN**, **RU XIANG**, et **MO YAO**.

Souvent associée à **CHUAN XIONG** pour les règles irrégulières, aménorrhée, dysménorrhée, douleur du post-partum.

Lorsque la stase de sang cause des troubles de la menstruation: +**YI MU CAO**, **TAO REN**, **HONG HUA**, **DANG GUI**.

Dans le cadre de la stase de sang par chaleur du sang, des maladies gynécologiques, règles irrégulières, dysménorrhée, aménorrhée, problèmes obstétricaux, lochies de longue durée, douleur abdominales par stase de sang après accouchement, masse abdominale, il est possible d'utiliser **DAN SHEN** seul en poudre (6 grammes) en mélangeant avec un peu de vin jaune, 3 fois par jour).

## DOULEURS

Induites par la chaleur et/ou la stase, on retrouve **DAN SHEN** dans les traitements pour agir sur les douleurs cardiaques, gastriques, hépatobiliaires mais aussi dans les syndromes BI de type vent chaleur humidité (Re Bi, Mai Bi, Xue Bi) et les céphalées.

- Douleurs par stase de sang liées à des traumatismes externes: + **LIU JI NU**, **SU MU**, **ZI RANG TONG**.
- Douleurs par stase sang et stagnation de Qi: + **YAN HU SUO**, **MO YAO**, **RU XIANG**.
- Douleurs et gonflements corporels ou articulaires causés par la stase de sang: + **DANG GUI**, **CHUAN XIONG**, **HONG HUA**. + **DANG GUI**, **MO YAO**, **RU XIANG**
- Douleurs au thorax et aux hypocondres, masses abdominales, Bi Vent Humidité: + **CHUAN XIONG**.
- Douleurs au thorax, à l'épigastre et à l'abdomen, cardiaque, angine de poitrine par stagnation de Qi et stase de sang : + **TAN XIANG**, **SHA REN** dans la formule **Dan Shen Yin**.

Angine de poitrine, maladies coronariennes (par stase de sang) : + **CHUAN XIONG**, **HONG HUA**, **CHI SHAO YAO**, **JIANG XIANG** dans la formule **Guan Xin Er Hao Fang**.<sup>\*(2)</sup>

Pour la thrombo-angéite oblitérante, augmenter la posologie à **DAN SHEN** jusque 30 à 60g par jour (recherches modernes).

Douleur aux hypocondres par stagnation du Qi du Foie: + **DA QING YE**, **PU GONG YING**, **BIE JIA**, **MU LI**, **CHI SHAO YAO**, **QING PL**

Douleur des Syndromes BI chaleur avec gonflement, chaleur et rougeur des articulations, douleurs musculaires: **DAN SHEN** (jusqu'à 30g à 60g par jour) + **CHI SHAO YAO**, **SANG ZHI**, **QIN JIAO**, **REN DONG TENG**.

<sup>\*(2)</sup> Les recherches modernes montrent que **DAN SHEN** avec **JIANG XIANG** + **CHUAN XIONG** soignent avec grande efficacité, l'angine de poitrine.

## SHEN (ESPRIT)

Allié du "Shen", **DAN SHEN** clarifie l'esprit et lutte contre la confusion, l'agitation nerveuse ou anxieuse, (le délire verba), "Kuang Bing". Son action sur le sang et le Shen permet de l'utiliser sur certains troubles amnésiques, et l'insomnie.

Palpitations, irritabilité, insomnie par vide de sang et chaleur Li: + **SUAN ZAO REN**, **SHOU WU TENG**.

Pour les troubles mentaux causés par la stase de sang et la chaleur: + **DI LONG**.

Lorsque la chaleur atteint la couche **Ying Xue**, que le patient souffre de fièvre élevée, délire verbal, insomnie, agitation anxieuse, agitation physique, éruptions cutanées: + **SHENG DI HUANG**, **XUAN SHEN**, **ZHU YE XIN** dans la formule **Qing Ying Tang**.

Dans le cadre des palpitations, de l'insomnie, l'amnésie par déficience sang du Cœur, voire pour toutes sortes de palpitations et d'insomnie, **DAN SHEN** et les plantes suivantes sont précieuses:

- + **SUAN ZAO REN**, **BAI ZI REN**
- + **SUAN ZAO REN**, **YE JIAO TENG**
- + **YE JIAO TENG**

On peut même utiliser **DAN SHEN** seul en usage interne en teinture (**DING JI**).

Neurasthénie avec insomnie chronique, céphalée, vertiges, agitation:

50 g de poudre de **DAN SHEN** + 500 ml d'alcool à 90° + 500 ml d'eau bouillie, laisser reposer 1 à 2 jours puis filtrer.

La posologie est de 10 ml chaque soir avant le coucher voire matin et soir dans les cas sévères.

## INFLAMMATIONS, ABCÈS

Amère et froide, ayant le Qi du Cœur, du Maître du Cœur et du Foie, **DAN SHEN** agit sur les rougeurs oculaires, les abcès mammaires.

Il élimine le pus, régénère les muscles et favorise la cicatrisation, c'est en cela que son utilité sur les abcès et les chairs atteintes sera précieuse.

Bien sûr en tant que produit dissipant la stase de sang, traumatismes, phlébites et thromboses en sont des indications reconnues.

Pour les abcès et inflammations cutanées avec douleur et gonflement, les abcès du sein par stase de sang et chaleur toxique :

- + **CHUAN XIONG**
- + **RU XIANG**, **MO YAO**, **JIN YIN HUA**, **LIAN QIAO**, **ZHI MU**, **CHUAN SHAN JIA**, **GUA LOU PI** dans la formule **Xiao Ru Tang**.

Pour abcès et furoncles : + **CHUAN SHAN JIA**, **ZAO JIAO CI**.

Hépatite chronique, stade initial de la cirrhose.

## MASSES

**DAN SHEN** est une plante utilisée dans le traitement de splénomégalie, hépatomégalie, cancers, Zheng Jia Ji Ju (Zheng désigne des masses solides, des concrétions avec une forme définie et une location précise accompagnées de douleurs. Jia, concerne des masses sans forme et concerne le Qi. Ji Ju représente les surpressions du Foie, accumulation de nourriture et d'humidité. Cela fait partie des six surpressions).

• Pour les masses palpables:

+ **YU JIN**, **E ZHU** (elles s'adressent plus à l'aspect Qi du sang).

• Pour les masses abdominales :

+ **SAN LENG**, **E ZHU**, **BIE JIA**, **ZE LAN**.

Pour Hépat - splénomégalie (recherches modernes):

+ **DANG GUI**, **YU JIN**, **XIANG FU** (ils ramollissent le dur, éliminent les masses).

## SELON LA MÉDECINE OCCIDENTALE

- Bactéricide à large spectre, notamment de l'Escherichia coli (colibacillose)
- Dilate artères coronariennes et favorise la circulation coronarienne
- Agit sur différents facteurs de coagulation
- Inhibe l'agrégation des plaquettes
- Empêche la formation du thrombus
- Favorise la baisse des Gamma GT
- Un acteur de choix pour traiter le cholestérol (Recherches Modernes)

Concernant les fonctions hépatobiliaires, **DAN SHEN** permet de réduire les transaminases, d'agir sur les Gamma GT, de réduire l'hépatomégalie et prévient la fibrose du foie.

**DAN SHEN** est intéressant pour traiter la bilharziose intestinale (qui se manifeste par des douleurs abdominales, une dysenterie avec des selles contenant du sang et du mucus et aussi parfois d'autres troubles digestifs: une perte d'appétit (anorexie), des vomissements et des nausées).

La gravité de cette parasitose est liée à l'atteinte du Foie et de la Rate. Lors de son évolution, on observe souvent une hépatomégalie, une accumulation de liquide dans la cavité péritonéale (ascite) et une hypertension dans les vaisseaux sanguins de l'abdomen.

**DAN SHEN** stimule l'hématopoïèse, augmente les globules rouges, favorise l'augmentation des réticulocytes.\*<sup>(2)</sup>

**DAN SHEN** favorise la production de leucocytes, monocytes et macrophages, ce qui la rend salvatrice pour le système immunitaire. Il permet de lutter contre la réduction des globules blancs et des plaquettes en cas de chimiothérapie.

Sur le système nerveux il a un effet analgésique, sédatif, et hypnotique.

\*<sup>(2)</sup> Les réticulocytes sont des globules rouges jeunes qui possèdent encore des ribosomes et des mitochondries, mais dépourvues de peroxysomes. Ils sont dès lors capables d'un métabolisme assez intense et ils synthétisent encore activement de l'hémoglobine.



## MODES DE PRÉPARATION



La médecine chinoise utilise largement les "PAO ZHI", les plantes préparées. Ainsi elles vont permettre d'ajuster au plus près le sens du traitement.

Les préparations influencent la nature et l'efficacité des substances médicinales. Elles vont permettre d'accentuer telle ou telle fonction spécifiquement. Une prescription à base de plantes préparées répond souvent plus précisément au principe de traitement.

Souvent préparées à la demande en laboratoire, ces formules vont nécessiter un à deux jours supplémentaires de préparation, pour respecter les temps de séchages.

Il existe deux principales préparations pour **DAN SHEN**.

### ZHU XUE DAN SHEN ----- Formules traditionnelle AMER ET FRAIS

Alors que **SHENG DAN SHEN** va s'attacher à rafraichir le sang, clarifier la chaleur, éliminer la dysphorie et dissiper la tuméfaction, on obtiendra une action plus marquée sur le sang et le Shen en le préparant avec du sang de tortue. Dénommé **ZHU XUE DAN SHEN**, il nourrit intensément le sang et apaise l'esprit. Par conséquent il sera favorisé pour traiter les palpitations par déficience, l'insomnie, voire l'hystérie ou la confusion associée aux plantes qui complètent le besoin du tableau clinique.

### JIU DAN SHEN AMER, PIQUANT ET NEUTRE

Plus commune, c'est **DAN SHEN** sauté au vin jaune. Ceci renforce l'action d'activer le sang et chasser la stase de **DAN SHEN**. Par conséquent, **JIU DAN SHEN** est mieux apte à arrêter la douleur due à la stase de sang.

Formules principales contenant DAN SHEN disponibles chez Planeta Verd:

[Jiu Dan Shen](#)  
[Dan Shen Yin](#)  
[Tiao Gan San](#)  
[Tian Wang Bu Xin Dan](#)



*Sources:*

---

LÜ MEN 慮門 - Ecole de Médecine Chinoise - Aix en Provence - <http://lecolelumen.fr>

Ch.ANDREAU - Cours magistraux sur l'étude des plantes

Ph.SIONNEAU - Pao Zhi, prescrire les substances médicinales chinoises préparées - Vitalis Spain - 2012 [k924](#)

Ph.SIONNEAU - Phytothérapie chinoise, les combinaisons efficaces - Guy Trédaniel éditeur- 2006 [k700](#)

P.STERCKX & Chen Jun - Herbes communes - Presse universitaire Guang Ming - 2009 [k144](#)

Institut CHU ZHEN - Commentaires des études complètes et essentielles de la Matière Medica - 1999 [k92](#)

---

*Auteur: Frédéric Contou-Carrère*

*Conseil rédactionnel: Bernard Thomassin*

*Maquetiste: Jade Thomassin*

*Planeta Verd*

*[www.planetaverd.ad](http://www.planetaverd.ad)*

*[planetaverd@planetaverd.ad](mailto:planetaverd@planetaverd.ad)*

---