



*L'artisan
Herboriste*

Présente:

甘草 GAN CAO

Newsletter 12
Octobre 2018



**PRODUCTION
POSOLOGIE
CLASSIFICATION
NATURE ET SAVEUR
ACTIONS / FONCTIONS
CONTRE-INDICATIONS
INDICATIONS & USAGES**

www.planetaverd.net
planetaverd@planetaverd.ad

GAN CAO_RT30

RADIX GLYCYRRHIZAE

Racine de Réglisse

Il s'agit de la racine de réglisse, Radix Glycyrrhizae. Il existe principalement 3 sortes de réglisses qui sont utilisées en médecine chinoise :

- Glycyrrhiza Uralensis Fisch. (GAN CAO),
- Glycyrrhiza Inflata Bat. (ZHANG GUO GAN CAO),
- Glycyrrhiza Glabra L. (GUANG GUO GAN CAO).

C'est moins connu mais GAN CAO appartient à la famille des légumineuses.

Elle fut citée pour la première fois dans le Shen Nong Ben Cao Jing où il est dit :

«La réglisse de saveur sucrée et de nature neutre, traite le Qi Ni induit par le chaud et le froid dans les cinq organes et les six entrailles, renforce les os et les tendons, allonge les muscles, épaissit les chairs, décuple la force physique, traite les tuméfactions des blessures dues à des objets métalliques et élimine les toxines. En traitement prolongé, elle allège le corps et prolonge la vie. Elle pousse dans les vallées.»

PRODUCTION



GAN CAO est produite en Mongolie intérieure (NEI MENG GU) et dans les provinces du GAN SU, SHAN XI, SHA AN XI, XIN JIANG, LIAO NING, JI LIN, HEI LONG JIANG, HE BEI, QING HAI.

La récolte de la racine et du rhizome se fait au printemps et en automne, c'est à dire au deuxième et huitième mois.

On utilise la racine et le rhizome, débarrassés de la tige et des racines fibreuses, des impuretés, décortiqués, coupés en tranches, séchés au soleil.

POSOLOGIE

La posologie usuelle va de 2-10g jusque 30 g. On retrouve cependant des dosages bien supérieurs pour traiter la déficience du Qi du cœur, l'empoisonnement, l'urgence, dans la maladie d'Addison, jusque 60 gr.

Dans les formules où une grosse dose de GAN CAO est nécessaire, il faut ajouter ZE XIE et FU LING pour prévenir l'oedème et améliorer les résultats.



CLASSIFICATION

Ses méridiens destinataires sont: le Cœur, Poumon, Rate, Estomac.

GAN CAO appartient à la famille des toniques du Qi.

NATURE ET SAVEUR

GAN CAO est de nature neutre et de saveur douce. Cependant lorsqu'elle est préparée au miel pour devenir MI ZHI GAN CAO, alors elle devient tiède.

Gan Cao signifie plante entière.

ACTIONS / FONCTIONS

SELON LA MÉDECINE CHINOISE

Tonifie la rate et favorise l'énergie, restaure le pouls (surtout lorsque elle est traitée au miel).

D'ailleurs en pratique clinique, afin d'éviter la stagnation par l'usage de trop de toniques, **ZHI GAN CAO** est souvent combinée au besoin à des plantes comme **BO HE**, **CHAI HU**, **SHENG JIANG** ou **GUI ZHI** pour faire circuler. C'est ici l'occasion de rappeler que pour tonifier, il ne faut pas mettre beaucoup de produits toniques mais bien les doser sinon malgré tout, il se crée un phénomène de dispersion.

- Humecte le Poumon, expulse le TAN et arrête la toux

- Sheng GAN CAO tempère la chaleur, élimine la toxine. Notamment, GAN CAO purge le feu du cœur. En fait lorsqu'un feu violent s'aembrase, on va le modérer avec cette plante.

- Relâche les spasmes et arrête la douleur. Si les douleurs sont spasmodiques, on doit atténuer la tension par l'association de (JIU ZHI) **BAI SHAO YAO** et **(ZHI) GAN CAO**.

- Calme l'acidité gastrique.

- Harmonise / modère toutes les matières médicinales, afin d'éviter les antagonismes et élimine les toxines de toutes les substances médicinales. Dans ce dernier cas, il doit être bsobé froid sinon il perd son efficacité si la boisson est chaude.

Zhen Quan dit « De toutes les substances médicinales, GAN CAO est l'empereur. Il élimine les soixante douze toxines des minéraux et du lait, ainsi que les 1200 toxines des plantes et des arbres, et possède le pouvoir d'harmoniser tous les médicaments, c'est pourquoi on l'appelle le « Père du pays » ».

Parmi les autres produits qui éliminent les toxines, on trouve **DA ZAO**, **SHENG JIANG**, **BAI BIAN DOU**, **BAI ZHU**, **HUANG QI**, **LU DOU**, **LU CHA**

Afin d'être plus précis dans l'explication de sa capacité harmonisante, voici quelques exemple de l'effet de **ZHI GAN CAO** sur d'autres remèdes :

- il atténue l'action réchauffante de **GAN JIANG**, **FU ZI** et préserve le yin
- il modère l'action refroidissante de **SHI GAO**, **ZHI MU** et protège l'estomac
- il adoucit l'action purgative de **DA HUANG**, **MANG XIAO** et sauvegarde Zheng Qi.
- il tempère l'action tonifiante de **DANG SHEN**, **HUANG QI**, **DANG GUI**, **SHU DI HUANG** et permet une utilisation prolongée des toniques.
- il concilie les substances ayant des natures opposées: **GAN JIANG**, **HUANG LIAN**.

D'une manière plus générale, on peut retenir que dans une prescription :

- Harmonisante, GAN CAO va tonifier.
- Diaphorétique, GAN CAO libère le muscle
- Rafraichissante, GAN CAO purge la chaleur perverse comme dans **Bai Hu Tang**.
- Drastique, GAN CAO apaise l'énergie droite, il harmonise, limite.
- Lubrifiante, GAN CAO nourrit le yin et le sang comme dans **Zhi Gan Cao Tang**.

Astuce :

Dès que l'on a retiré de la bouche d'un nouveau né le sang pernicieux, lui faire sucer un coton imbibé de jus de GAN CAO permet d'éliminer les toxines foétales.

Note :

GAN CAO de grande taille et de consistance solide est de meilleure qualité.

Il est dit que pour atteindre la verge il faut utiliser son extrémité. En effet l'extrémité de GAN CAO calme les douleurs de la verge et traite la strangurie turbide.

GAN CAO atteint les douze méidiens

En esthétique du visage GAN CAO a un rôle important. En effet, certains ouvrages. De plus il a des vertus d'antitoxine: c'est pourquoi l'on dit que GAN CAO illumine le visage!

SELON LA MÉDECINE OCCIDENTALE

Selon Hippocrate, cette racine a un goût caractéristique, doux et amer, et des vertus tonifiantes, digestives et adoucissantes pour la gorge. Elle abaisse le taux de cholestérol, a une action expectorante, apaise la soif, a des propriétés laxatives, facilite la digestion et a des propriétés anti-arthritiques. La réglisse accentue l'effet de certains médicaments comme la digitaline, certains diurétiques et corticostéroïdes. Elle peut aggraver des problèmes d'hypertension artérielle via l'acide glycyrrhizique (inhibition de l'enzyme 11BHSD2 qui transforme le cortisol en cortisone) qui va provoquer une rétention de sodium.

- Adrénocorticomimétique,
- Anti-inflammatoire similaire à l'hydrocortisone,
- Inhibe muscles intestinaux
- Favorise les fonctions digestives,
- Désintoxiquant
- Antipyrétique, Antitussif, anti-dyspnéique
- Augmente la résistance à l'inflammation et à l'allergie,
- Abaisse le taux de cholestérol,
- Améliore l'athérosclérose,
- Détruit des bactéries in vitro

CONTRE-INDICATION

GAN CAO craint **YUAN ZHI** et est Incompatible avec **DA JI**, **YUAN HUA**, **HAI ZAO**, **GAN SUI**.

Un dosage élevé et son utilisation prolongée est à éviter car GAN CAO élimine le potassium et à long terme peut provoquer des oedèmes ou de l'hypertension.

GAN CAO favorise la production d'humidité ; ne pas dépasser 10G/J avec un usage prolongé.

Ne pas consommer de viande de porc, algues, chou de pékin.

INDICATIONS ET USAGES

DÉFICIENCE

Déficiences de l'énergie de la Rate et de l'Estomac avec souffle court, fatigue, peu d'appétit, selles molles, teint flétri:

+ REN SHEN, BAI ZHU, FU LING dans **Si Jun Zi Tang**

Fatigue physique et manque de force par surmenage et déficiences du Yuan Qi: + REN SHEN, HUANG QI

Lorsque la déficiences du Qi s'accompagne d'un vide de yang de la Rate: + GAN JIANG

Si il y a double déficiences du Qi et du Sang avec des palpitations, des transpirations spontanées, le souffle court + **REN SHEN**, **SHENG DI HUANG**, **MAI MEN DONG**, **GUI ZHI**, E JIAO dans **Zhi Gan Cao Tang**.

TOUX

Toux par vent froid sur le Poumon:

+ **MA HUANG, XING REN** dans **San Niu Tang** ou **San Ao Tang**.

+ **MA HUANG, XING REN, SU YE**

Toux par vent chaleur: + **JIE GENG, NIU BANG ZI, QIAN HU, SANG YE**

Toux et dyspnée par chaleur dans Poumon : +**SHENG SHI GAO, MA HUANG, XING REN** dans **Ma Xing Shi Gan Tang**.

Toux par TAN chaleur: +**GUA LOU, BEI MU, HUANG QIN, SANG BAI PI**

Toux par TAN froid: +**GAN JIANG, XI XIN, WU WEI ZI**

GORGE

Douleur et gonflement de la gorge, abcès du Poumon avec expectorations purulentes de mauvaise odeur par chaleur toxique :

+ **JIE GENG** dans **Jie Geng Tang**

+ **JIE GENG, REN DONG TENG**

+ **JIE GENG, NIU BANG ZI, XUAN SHEN**

Douleur de la gorge par Vent/Chaleur: +**BO HE, NIU BANG ZI, SHAN DOU GEN**

Douleur de la gorge par montée du feu déficience: +**XUAN SHEN, MAI DONG, SHENG DI HUANG**

INFLAMMATIONS CUTANÉES

Furoncles et autres inflammations cutanées purulentes (abcès) par chaleur toxique:

+ **JIN YIN HUA, LIAN QIAO**

+ **JIN YIN HUA, PU GONG YING**

+ **JIN YIN HUA, YE JU HUA, PU GONG YING**

DOULEURS

Douleur, spasme et crampe à l'épigastre et à l'abdomen, douleur et spasme des 4 membres, du mollet (muscles jumeaux), raideur soudaine des extrémités, douleur articulaire par vent froid humidité :

+ **BAI SHAO YAO** dans **Shao Yao Gan Cao Tang**.

Douleur et spasme à l'épigastre et à l'abdomen par déficience du yang de la Rate:

+ **YI TANG, GUI ZHI, BAI SHAO YAO, SHENG JIANG, DA ZAO** dans **Xiao Jian Zhong Tang**

Ulcère gastro-duodéal: **GAN CAO** seul, en extrait mou, ou poudre de **GAN CAO** et de **DUAN WA LENG ZI**.

TOXINES

Toxicité, effet drastique, nature trop froide ou trop chaude des ingrédients d'une prescription.

Dans **Si Ni Tang**, comprenant **FU ZI** et **GAN JIANG**, **GAN CAO** atténue la saveur piquante et la nature réchauffante de ces 2 produits qui risquent de léser le YIN

Lorsque **SHI GAO** et **ZHI MU** sont présents, **GAN CAO** permet d'atténuer la nature très froide de ces 2 produits qui risquent de léser l'Estomac.

Dans **Tiao Wei Cheng Qi Tang**, **DA HUANG** et **MANG XIAO** sont harmonisés par **GAN CAO** qui limite la diarrhée et prévient les douleurs abdominales par irritation du gros intestin.

Dans les formules toniques avec **REN SHEN, BAI ZHU, SHU DI HUANG, DANG GUI**, **GAN CAO** régularise et harmonise la tonification réalisée par ces plantes et renforce l'action dans le temps de ces produits.

Empoisonnement par les aliments ou les médicaments toxiques :

Seul, en décoction, + **LÜ DOU** (60g de chaque), ou + **FANG FENG**

SYNDROME LIN

LIN (strangurie) avec douleur par chaleur + **GAN CAO CHAO**

SHEN

Hystérie, états émotifs dans le syndrome de sécheresse agitation des entrailles.

FU XIAO MAI 30 g, **GAN CAO** 15 g, **DA ZAO** 10 pièces dans **Gan Cao Xiao Mai Da Zao Tang**:
+ **XIAO MAI, HONG ZAO, ZI SHI YING**

ASSOCIATIONS MAJEURES

JIE GENG

Ils clarifient la chaleur, dissipent TAN, assouplissent la gorge, arrêtent la douleur, évacuent le pus et neutralise la toxicité. Par exemple, ce couple agit pour le traitement de l'abcès du Poumon par stagnation de chaleur dans la poitrine dans **Jie Geng Tang**.

JIE GENG- RT71
RADIX PLATYCODI
Racine du platycodon



BAI SHAO YAO

Remarquable association que l'on rencontre extrêmement souvent en pratique clinique. Ensemble, ils calment le Foie, renforcent la Rate, tonifie le Sang et le Qi, et harmonisent le Foie et la Rate. La formule **Shao Yao Gan Cao Tang** utilise exclusivement ces deux produits et traite les tensions, crampes, contractures, les spasmes par dysharmonie du Qi et du Sang qui dénutrit les tendons et les muscles. Elle atténue les tensions et arrête la douleur. Il convient d'utiliser **JIU ZHI BAI SHAO YAO** et **ZHI GAN CAO**, dans un rapport de 2 à 1. C'est ainsi un excellent antispasmodique.

Les préparations PAO ZHI faisant évoluer la nature des produits, on privilégie **JIU ZHI BAI SHAO YAO** et **ZHI GAN CAO** en cas de froid, et les produits SHENG (crus) en cas de chaleur.

Ensemble ils permettent aussi de renforcer l'effet de certaines formules qui traitent entre autre la céphalée par déficience de Sang.

BAI SHAO YAO- RT16

RADIX PAEONIA ALBA

Racine de pivoine blanche



REN SHEN

Ils tonifient le Qi, engendrent les liquides, renforcent la Rate et enrichissent le Cœur.

Ils traitent la fatigue, l'inappétence, les selles molles par déficience de l'énergie de la Rate dans **Si Jun Zi Tang** ou traitent les palpitations par déficience de l'énergie du Cœur dans **Zhi Gan Cao Tang**.

REN SHEN-RT39-6AB

RADIX GINSENG ALBAE

Racine de Ginseng blanc en lamelles

*Qualité supérieur****



HUA SHI

Ici GAN CAO atténue la nature froide de **HUA SHI** et protège le réchauffeur moyen dans un ratio de 1 à 3. On se situe entre 3 et 6g pour GAN CAO quand **HUA SHI** culmine entre 10 et 18g. On préfère, pour les indications ci-dessous **GAN CAO CHAO**, qui est supérieur à GAN CAO pour faire s'écouler l'urine et dégager les stranguries.

Comme **HUA SHI** est froid, insipide, il fait descendre. Il est glissant donc libère les orifices: il clarifie et fait descendre le Qi du Poumon, il désobstrue également la voie des eaux. Par ailleurs il disperse la canicule, élimine la dysphorie.

HUA SHI-MN43

TALCUM

Talc



FU LING

Ils tonifient la Rate, drainent l'humidité et apaisent le Cœur, notamment pour les blocages plénitude sous le Cœur avec perte de l'appétit, des oedèmes par déficience de Rate et accumulation d'humidité, ou bien vertiges et palpitations par mucosités qui attaquent le haut dans **Ling Gui Zhu Gan Tang**.

FU LING-VA08

TALCUM

Talc



PAO ZHI - MODE DE PRÉPARATION



SHENG GAN CAO

CRU

Doux, Neutre

- Clarifie la chaleur
 - Elimine la toxine
 - Humidifie le poumon
 - Assouplit la gorge
 - Arrête la toux
-
- Inflammation cutanée par chaleur toxique avec douleur, rougeur, tuméfaction
+ **JIN YIN HUA, YE JU HUA, PU GONG YIN**
 - Gorge douloureuse et enflée par chaleur toxique + **JIE GENG** dans **Jie Geng Tang**.
 - Gorge douloureuse et enflée par vent chaleur:
+ **BO HE, NIU BANG ZI**
 - Gorge douloureuse et enflée par chaleur déficience + **XUAN SHEN, MAI MEN DONG** dans **Xuan Mai Gan Jie Tang**.
 - Toux par chaleur Poumon et /ou mucosités chaleur :
+ **QIAN HU, ZHE BEI MU, YU XING CAO**
 - Toux par chaleur du Poumon qui blesse les Luo avec hémoptysie: + **BAI JI, BAI MAO GEN, MI ZHI SANG BAI PI**
 - Acidité, douleur gastrique: + **DUAN WA LENG ZI, CHAO CHUAN LIAN ZI**.
 - Intoxication (alimentaire et toxine d'autres plantes):
+ **LU DOU**

ZHI MI GAN CAO

SAUTÉ AU MIEL

Doux, Légèrement tiède

- Tonifie le centre
- Augmente le Qi (tonifie le Qi du coeur efficacement)
- Relâche les contractures
- Harmonise

• Vide de l'énergie de la Rate et de l'Estomac

+ **REN SHEN, FU CHAO BAI ZHU**, FU LING dans **Si Jun Zi Tang**.

• Palpitations cardiaques par déficience de Qi et de sang : + **REN SHEN, CHAO GUI ZHI, SHENG DI HUANG**, E JIAO dans **Zhi Gan Cao Tang**.

• Spasmes ou contractures musculaires: +**JIU BAI SHAO YAO** dans **Shao Yao Gan Cao Tang**

Distension ou plénitude épigastrique par déficience de l'énergie de l'Estomac: + **JIANG HUANG LIAN, GAN JIANG, FA BAN XIA** dans **Gan Cao Xie Xin Tang**.

Toutes les fomules citées sont disponibles chez
Planeta Verd®

Sources:

LÜ MEN 慮门 - 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](#)

La Pharmacopée Chinoise - Les herbes médicinales usuelles - [K714](#)

Auteur: Frédéric Contou-Carrère

Conseil rédactionnel: Bernard Thomassin

Design éditorial: byIndigo®

Planeta Verd

www.planetaverd.net

planetaverd@planetaverd.ad