



Présente:

山藥 SHAN YAO

Newsletter 17
Aout 2019



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

www.planetaverd.net
planetaverd@planetaverd.ad

SHAN YAO_TU43

RADIX DIOSCOREA OPPOSITAE

Racine de l'igname

SHAN YAO, Rhizoma Dioscoreae (Oppositae), famille botanique des dioscoréacées.

Le Shen Nong Ben Cao Jing dit « L'igname, de saveur sucrée et de nature tiède, guérit les blessures des organes médians, comble les carences et la maigreur, élimine les chauds et froids et les influx pathogènes, tonifie les organes centraux, stimule les influx vitaux et la force physique et favorise la croissance des muscles et de la chair. Avec un traitement prolongé, il améliore les perceptions auditives et l'acuité visuelle, allège le corps, retire la sensation de faim et prolonge la vie. Il pousse dans les vallons rocheux de montagne »

PRODUCTION



Il est produit dans certaines régions du sud et du sud-ouest de la Chine, dans le HE NAN, HU NAN, JIANG SU, GUANG XI, HE BEI, SHAN XI, SHAN DONG.

On récolte SHAN YAO à partir du début de la 18e période solaire (gelées blanches), vers le 23, 24 octobre, au dessèchement des rameaux.

On consomme couramment son tubercule riche en amidon comme légume. C'est ce tubercule arrivé à maturité (blanc à l'intérieur) au 2ème et 8ème mois qui est également utilisé en MTC.

On utilise en médecine chinoise :

- le rhizome, nettoyé, débarrassé de ses racines fibreuses, pelé, séché au soleil ou au vent sec, c'est MAO SHAN YAO.
- Le rhizome séché mis à tremper dans l'eau, jusqu'à ramollissement de la partie centrale du rhizome, roulé sur une planche jusqu'à obtenir une forme cylindrique, séché au soleil c'est GUANG SHAN YAO.

Ensuite, dans les deux cas, il sera mis à macérer dans l'eau, coupé en tranches pour usage .

POSOLOGIE

La fourchette usuelle est de 10 à 30 g, jusqu'à 60 - 120 g, voire 250 g.

En poudre (SAN): 6 à 10 g par prise.



CLASSIFICATION

Ses méridiens destinataires sont Rate, Poumon, et Reins.

NATURE ET SAVEUR

SHAN YAO est de saveur douce, et de nature neutre.

ACTIONS / FONCTIONS

SELON LA MÉDECINE CHINOISE

- 1-Tonifie la Rate et nourrit l'Estomac (modérément), arrête la diarrhée (évite les problèmes d'humidité).
 - 2- Nourrit le Poumon; il s'agit là de la particularité de cette plante.
 - 3- Enrichit les Reins (nourrit l'innée par l'acquis), retient le JING et contrôle les urines (action astringente modérée)
 - 4- Nourrit le Yin et produit les liquides organiques, enrichit le Qi. Il retient également le Yin par son côté astringent.
 - 5- Conseillé en cas de manque d'appétit
- Produit à utiliser à long terme dont les effets se cumulent sur la durée, ne donne pas de résultats rapides. Aussi il est ni froid ni chaud, ni asséchant, ni humidifiant, il est donc souvent employé en cas de double vide de Qi et de Yin avec inappétence.

Note :

SHAN YAO est supérieur à BAI BIAN DOU pour tonifier la Rate mais lui reste inférieur pour transformer l'humidité de la Rate.

SHAN YAO est supérieur à LIAN ZI pour tonifier les reins mais lui reste inférieur pour l'astringence du sperme.

Il est dit que FU LING, YI YI REN, BAI BIAN DOU, SHAN YAO tonifient sans faire stagner. Ce sont des aliments-médicaments.

FU LING est plus adapté pour l'humidité, YI YI REN plus adapté s'il y a humidité chaleur, BAI BIAN DOU pour la canicule humidité, SHAN YAO est le plus tonifiant des quatre mais n'élimine pas l'humidité.

SELON LA MÉDECINE OCCIDENTALE

- Augmentation de l'immunité,
- Augmentation du taux d'interféron et de lymphocytes T,
- Augmentation de la phagocytose des leucocytes in vitro,
- Action anti-cancéreuse,
- Action antiarthritique,
- Diminution de la protéinurie,
- Inhibition des récepteurs de l'angiotensine 2, adrénergique, dopaminergique
- Action antipyrétique,
- Action antitussive, action anti-dyspnéique,
- Action hypocholestérolémiante,
- Augmentation de la circulation sanguine dans les artères coronariennes.
- Asthme, toux sèche
- Enurésie, pollakiurie, diabète
- Abscesses, infection cutanée

CONTRE-INDICATIONS

- L'effet de SHAN YAO est perturbé par GAN SUI
- Humidité en excès dans le Centre avec plénitude et oppression abdominales et thoraciques
- Stagnation d'humidité -chaleur dans l'Estomac
- Accumulation alimentaire
- PEUT INTERFERER AVEC LE TRAITEMENT CONTRE LE DIABETE (car est lui-même considéré comme un antidiabétique, d'où problème possible de suivi et ajustement des médicaments en cours...)

INDICATIONS & USAGES

1 – **RATE : DÉFICIENCE DE LA RATE ET DE L'ESTOMAC** avec peu d'appétit, fatigue physique, selles molles, diarrhée, diarrhée chronique:

+ **REN SHEN, BAI ZHU, FU LING, ZHI GAN CAO, BAI BIAN DOU, LIAN ZI REN, YI YI REN, SHA REN, JIE GENG** dans **Shen Ling Bai Zhu San**.

-Déficiency de la Rate/Estomac chez les enfants avec indigestion, amaigrissement, selles molles:

+ **HUO XIANG, BAN XIA, GU YA, SHEN QU**

-Déficiency de la Rate et humidité avec leucorrhées, profuses, blanches et diluées, fatigue:

+ **BAI ZHU, FU LING, QIAN ZHI**
+ **BAI ZHU, DANG SHEN, CHE QIAN ZI**

-Déficiency de la Rate et descente d'humidité chaleur avec leucorrhées jaunes:

+ **HUANG BAI, CHE QIAN ZI** dans **Yi Huang Tang**.

2 – **POUMON : DÉFICIENCE DU POUMON AVEC TOUX ET DYSPNÉE CHRONIQUE**, maladies de consommation avec toux:

Seul, à boire comme une boisson à la place du thé

+ **DANG SHEN, CHUAN BEI MU**
+ **DANG SHEN, MAI MEN DONG, WU WEI ZI**
+ **SHA SHEN, MAI MEN DONG**
+ **SHA SHEN, MAI MEN DONG, WU WEI ZI**
+ **SHA SHEN, MAI MEN DONG, WU WEI ZI, SHAN ZHU YU**
+ **MAI MEN DONG, WU WEI ZI**

3 – **REINS : DÉFICIENCE DES REINS** avec émissions nocturnes, spermatorrhée, leucorrhées abondantes, pollakiurie:

+ **LIAN ZI ROU, QIAN SHI, BAI ZHU**

-Emissions séminales nocturnes, fièvre en marée par déficiency de Yin, pollakiurie par déficiency des Reins:

+ **SHAN ZHU YU, SHU DI HUANG, JIN YIN ZI**

-Déficiency du Yin des Reins avec émissions nocturnes:

+ **SHU DI HUANG, SHAN ZHU YU, ZE XIE, MU DAN PI, FU LING** dans **Liu Wei Di Huang Wan**.

+ **SHU DI HUANG, SHAN ZHU YU, LONG GU**

Pollakiurie par déficiency des Reins:

+ **YI ZHI REN, WU YAO** dans **Suo Quan Wan**.

+ **YI ZHI REN, SANG PIAO XIAO**

Leucorrhées par manque de fermeté de Qi rénal avec douleurs lombaires:

+ **SHU DI HUANG, SHAN ZHU YU, TU SI ZI**

4 - **XIAO KE**

XIAO KE (diabète) : déficiency et consommation du Yin et des liquides organiques avec chaleur agitée, soif:

- **XIAO KE**, avec déficiency du Qi et du Yin dans les maladies de la chaleur :

+ **SHENG DI, MAI MEN DONG**

- **XIAO KE**, avec soif importante, faim importante, urines importantes, fatigue.

Prendre 150 à 250 g de SHAN YAO par jour en décoction à boire comme boisson à la place du thé, sur une longue période:

+ **HUANG QI, ZHI MU, TIAN HUA FEN, GE GEN, JI NEI JIN, WU WEI ZI** dans **Yu Ye Tang** + **SHENG DI HUANG**

Note :

Jiang Tang Yi Yi Tang (décoction qui abaisse le sucre et protège le pancréas) :

SHAN YAO 30-50 g,

SHA SHEN 30-40 g (ou plus si soif),

SHENG DI HUANG 20-40 g (ou plus si faim),

SANG PIAO XIAO 10-15 g (ou plus si urines abondantes),

SHU DI HUANG 15-30 g,

XUAN SHEN 15-30 g,

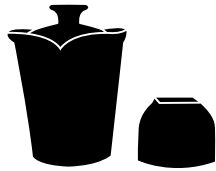
CANG ZHU 20-40 g,

BAI ZHU 15-30 g,

YU ZHU 20-40 g,

WU WEI ZI 15-25 g

-Soif par consommation des Liquides Organiques + **MAI MEN DONG, YU ZHU**



PAO ZHI - MODE DE PRÉPARATION



SHENG SHAN YAO

CRU

Doux, Neutre

- Humecte le Poumon
- Calme la toux
- Engendre les liquides organiques (nourrit le yin), enrichit les reins
- Arrête la soif

- Toux par déficience du Qi et du Yin du Poumon:

+ **MAI MEN DONG**, **CHAO XING REN**, **E JIAO**, **REN SHEN** dans **Shu Yu Wan**.

-Soif par déficience du Yin des Reins avec chaleur déficience:

+ **TIAN HUA FEN**, **WU WEI ZI** dans **Yu Ye Tang**.

-Soif par déficience du Qi et du Yin avec soif:

+ **MAI MEN DONG**, **TIAN HUA FEN**, **MI ZHI HUANG QI** dans **Shan Yao Xiao Ke Yin**.

-Diabète avec chaleur du foyer central avec soif excessive:

+ **SHENG DI HUANG**, **TIAN HUA FEN**, **MAI MEN DONG**, **MI ZHI HUANG QI**

FU CHAO SHAN YAO

SAUTÉE AU SON DE BLÉ

Doux, Légèrement tiède

- Renforce la rate
- Arrête la diarrhée
- Nourrit les reins
- Consolide le Jing

-Diarrhées par déficience du Qi de la Rate

+ **TU CHAO BAI ZHU**, **REN SHEN** dans **Shu Yu Wan** .

-Inappétence, anorexie par déficience du Qi de la Rate et de l'Estomac:

+ **FU CHAO BAI ZHU**, **REN SHEN**, **FU LING** dans **Shen Ling Bai Zhu San**.

-Spermatorrhées par faiblesse du Qi des Reins:

+ **QIAN SHI**, **JIN YIN ZI**, **JIU ZHENG WU WEI ZI** dans **Mi Yuan Jian**.

- Enurésie, incontinence urinaire par déficience du Qi des Reins:

+ **YAN YI ZHI REN** dans **Suo Quan Wan**.

-Leucorrhées blanches et fluides par déficience du Qi de la Rate:

+ **FU CHAO BAI ZHU**, **CHAO JIAO CANG ZHU**, **CHAO CHE QIAN ZI** dans **Wan Dai Tang**.

TU CHAO SHAN YAO

GRILLÉ AVEC DE LA TERRE

Doux, Légèrement tiède

· Tonifie la Rate, harmonise l'Estomac :

Traite faiblesse de l'appétit, fatigue, diarrhée, leucorrhées.

CHAO SHAN YAO

SAUTÉ AU BRUN

Doux, légèrement tiède

Tonifie plus fortement la Rate,

tonifie le Rein pour consolider le Jing,

stoppe la diarrhée

Toutes les fomules citées sont disponibles chez
Planeta Verd®

Sources:

- LÜ MEN 鹿門 - 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](#)
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
