

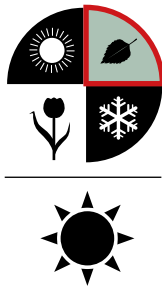
SHŪ DÌ HUÁNG - RT61A-9

RADIX REHMANNIAE PRAEPARATA

La Racine de Rehmannia préparée, vient d'une plante herbacée de la famille des scrofulariacées.

PRODUCTION

Produit dans les provinces de HE NAN, HE BEI, NEI MENG GU (Mongolie intérieure), sa récolte s'effectue en automne. Il est cuit à la vapeur et séché au soleil.



Parmi les centaines de plantes médicinales que la tradition herboriste chinoise classique a répertoriées, le Shang Han Lun en recense quatre qui manifestent, chacune dans son domaine une excellence particulière.

SHU DI HUANG en est une, qui présente la particularité de devoir ses qualités exceptionnelles, à l'intervention du génie humain pour sa préparation.

SHU DI HUANG, la racine de **DI HUANG (SHENG DI HUANG)** est plus précisément la racine débarrassée des radicules, nettoyée et séchée.

Sa nature originelle est froide. Elle a besoin d'une longue et très particulière préparation pour devenir tiède : **SHENDI HUANG** est mélangée à du vin jaune (alcool jaune de riz), avec des brisures de **SHA REN** et éventuellement à **CHEN PI**, puis est cuite à la vapeur et séchée au soleil en alternance plusieurs fois de suite (idéalement 9 fois), jusqu'à ce que l'intérieur et l'extérieur de la racine noircissent et prennent un aspect humide, lumineux, souple, collant, gras. C'est alors, seulement, que sa nature devient tiède et que **SHU DI HUANG** est enfin née.

Elle est ensuite coupée en tranches (fines) avant utilisation.

CLASSIFICATION

SHU DI HUANG appartient à la famille des toniques qui nourrissent le sang.

POSOLOGIE

La fourchette usuelle d'utilisation : 10 à 30g par jour (jusqu'à 60g dans les cas sévères).

Nature des plantes

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



NATURE ET SAVEUR

SHU DI HUANG est de saveur douce.

Sa nature est légèrement tiède.

Ses méridiens destinataires sont "Zu Jue Yin" (Foie), "Zu Shao Yin" (Rein) et parfois "Shou Chao Yin" (Cœur).

SHA REN est souvent utilisé conjointement afin de focaliser encore d'avantage l'action de **SHU DI HUANG** sur les Reins. Même si **SHU DI HUANG** est déjà préparée avec des brisures de **SHA REN**, cette association est réputée et d'un emploi fréquent.

Cependant, si la déficience de Yin est prononcée et amène de la chaleur vide, on préférera limiter l'utilisation de **SHA REN**, voire remplacer **SHU DI** par **SHENG DI**.

SHU DI nourrit le sang et régularise les règles. Traite toute pathologie liée à la grossesse.

D'autre part, cette plante est utile pour agir sur les syndromes « BI » d'obstruction par le Vent; car « la faiblesse interne attire la perversité externe ».

- Nourrit le Yin des Reins.
- Tonifie les Reins, enrichit le Jing et la moelle.
- Tonifie et enrichit le Foie et les Reins, améliore l'ouïe et éclaircit la vue, noircit la barbe et les cheveux.

SHU DI HUANG est le remède le plus puissant pour nourrir le Yin et le Jing des Reins, ainsi que la moelle.



CONTRE-INDICATIONS

Grasse et collante, **SHU DI HUANG** est une plante difficile à gérer par l'estomac.

Ainsi elle peut entraver la digestion, engendrer l'humidité, c'est pourquoi on la prescrit généralement avec des produits qui font circuler le Qi, renforcent la Rate et l'estomac, et drainent la voie de l'eau (comme par exemple FU LING que l'on retrouve dans la formule **Liu Wei Di Huang Wan**.)

Ce dernier n'assèche pas l'humidité mais draine la voie de l'eau dans les trois réchauffeurs, ce qui convient parfaitement pour l'association avec **SHU DI**, permettant de ne pas affaiblir ses effets nourrissants tout en évitant une obstruction dans la voie de l'eau.

Ainsi lorsque qu'il y a déficience de la rate avec production d'humidité qui se manifeste notamment par de l'inappétence, des selles molles, diarrhée, plénitude et distension abdominale et épigastrique, nausées, **SHU DI HUANG** est contre indiquée.

Dans le cas où il y a présence d'un vide de Rate et d'un vide de Yin simultanés alors **SHU DI HUANG** peut être favorablement remplacée par NU ZHEN ZI.

Cette dernière plante est moins puissante que **SHU DI HUANG** ou **GOU QI ZI** pour nourrir le sang, le Yin, ou le Jing. Mais elle a l'avantage de ne pas être grasse, donc de ne pas produire de stagnation et permettre de ce fait un traitement à long terme.

SHU DI HUANG est incompatible avec :

- Le sang de toute espèce animale.
- Oignon, ciboule, navet, rave, radis, ail.

Parfois des réactions allergiques cutanées ont été rapportées. On évite également, lors de la cuisson, d'utiliser du bronze ou du fer.

INCOMPATIBILITÉ

(ou antagonisme mutuel)

BEI MU TU36A

*BULBUS FRITALLARIA
CIRRHOSEA*

Bulbe du Fritillaire Cirrhosa



ASSOCIATIONS MAJEURES

ROU GUI

L'association **ROU GUI** (3 à 5g) + **SHU DI HUANG** (18 à 24g) va favoriser la vaporisation du Jing à destination de la moelle, des os, et aider à produire les liquides de reproduction. Le Jing est essentiellement Yin, il est stocké dans la moelle, le cerveau, les os, les organes de reproduction, un peu dans l'ensemble du corps par le biais du sang, donc des vaisseaux, mais aussi dans les 6 entrailles particulières, c'est là que se passent toutes les transformations. Il faut beaucoup de yang pour les effectuer ; c'est dire que le Yang participe au processus de transformation conduisant à la production du Jing. C'est pour ces raisons que l'on fait appel à des toniques du Yang - comme ici **ROU GUI** en association avec **SHU DI**.

Ainsi pour la médecine occidentale, **SHU DI** et **ROU GUI**, ensemble, vont avoir un effet pour favoriser l'hématopoïèse (surtout globules rouges).

Par contre, s'il y a une chaleur déficiente ou flottante ou affectant le Sang, on remplace **SHU DI** par **SHENG DI**.

POTENTIALISATION

ROU GUI - BK06

CORTEX CINNAMOMI

Écorce de cannellier



SHA REN

Cette association permet de nourrir le Sang, le Yin (Foie et Reins), le Jing, sans produire de stagnation du Qi, voire de provoquer la perte d'appétit.

Quand le Sang est vide et la Rate faible, cette association est recommandée puisque **SHA REN** favorise aussi la fonction transport et transformation de la terre, donc aide à la production du Sang. En cas de forte chaleur déficiente, il conviendra néanmoins de ne pas trop insister sur **SHA REN**.

POTENTIALISATION

(ou assistance mutuelle)

SHA REN - FT96

FRUCTUS AMOMI

Fruit de la Cardamome



SHENG DI HUANG

Issues de la même plante, ces deux substances se potentialisent tant pour la nutrition du Yin (foie, reins), du Jing, des moelles et du sang que pour leur action sur les conséquences de ces vides. En effet, elles génèrent les liquides, rafraîchissent le sang et clarifient la chaleur.

Elles sont favorablement associées lorsque notamment la déficience du Yin engendre une chaleur vide qui se manifeste par une fièvre basse en fin de journée, des sensations de chaleur venant des os, etc. ...

POTENTIALISATION

(ou assistance mutuelle)

SHENG DI HUANG - RT61

RADIX REHMANIAE CRUDAE

Racine de Rehmannia crue



DANG GUI

Ensemble, ils nourrissent le Sang, le Yin, le Foie et les Reins mais aussi abaissent le Qi du Poumon et favorisent "NA QI," (l'enracinement du Qi par les Reins), arrêtent la toux et calment la dyspnée.

Il est à noter que la capacité qu'a **DANG GUI** d'abaisser le Qi, calmer la toux et la dyspnée est mentionnée dans le Shen Nong Ben Cao Jing.

Le mécanisme est le suivant : lorsque le Sang est vide, le Qi n'a plus de support. Cela peut engendrer des dysfonctions dans les mouvements de montée, descente de l'énergie (« QI JI ») ainsi qu'une déficience du Qi du Poumon (qui gouverne le Qi).

Or dans le cas où les Reins sont faibles, ne pouvant assumer "NA QI", il peut se produire une inversion du Qi avec asthme.

POTENTIALISATION

(ou assistance mutuelle)

DANG GUI - RT49A

RADIX ANGELICAE SINENSIS

Angélique chinoise (corps)



INDICATIONS & USAGES

DÉFICIENCE DE SANG (COEUR FOIE) ET DE YIN

avec teint pâle, terne, jaune flétri, vertiges, vision trouble, palpitations, insomnie, règles peu abondantes, irrégulières, métrorragies:

SHU DI est combinée à

+ **DANG GUI**, **CHUAN XIONG**, **BAI SHAO YAO** dans **Si Wu Tang**.

+ **SHA REN** si associées à une déficience de rate.

En cas d'importants saignements utérins, (et en fonction des divers syndromes possibles):

+ **DANG GUI**, **BAI SHAO YAO**, **E JIAO**, **AI YE** ...

DÉFICIENCE DE YIN DES REINS ET DU FOIE AVEC FAIBLESSE

et endolorissement des lombes et des genoux, vertiges, éblouissements, vision trouble, bourdonnements d'oreilles, émissions nocturnes, sueur nocturne, Xiao Ke, fièvre en marée, sensation de chaleur venant des os,

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

Si la déficience de yin produit de la chaleur :

+ **ZHI MU**, **HUANG BAI**, **GUI BAN** dans **Da Bu Yin Wan**

+ **ZHI MU**, **HUANG BAI** dans **Zhi Bai Di Huang Wan**.

Si s'accompagne d'une déficience du Yang des Reins :

+ **ROU GUI**, **FU ZI** (**Jin Gui Shen Qi Wan**)

Si il y a œdème avec déficience des Reins :

+ **CHE QIAN ZI**, **NIU XI** (**Ji Sheng Shen Qi Wan**)

DÉFICIENCE DE SANG ET DE JING avec faiblesse et endolorissement des lombes et des jambes, vertiges, éblouissements, vision trouble, bourdonnements d'oreilles, surdité, baisse de l'audition, blanchiment précoce des cheveux :

+ **HE SHOU WU**, **NÜ ZHEN ZI**, **HAN LIAN CAO**, **SHAN ZHU YU**

Déficience du JING des Reins, affaibli après une longue maladie, vertiges, bourdonnements d'oreilles, surdité, faiblesse et endolorissement lombes et genoux, émissions nocturnes:

+ **SHAN ZHU YU**, **SHAN YAO** dans **Liu Wei Di Huang Wan**

+ **CI SHI**, **WU WEI ZI**, **GUI BAN**, **HU GU**.

+ **GUI JIA** pour la déficience de yin accompagnée d'ascension du Yang avec vertige, insomnie, perte de mémoire, transpiration nocturne, fièvre vespérale.

DÉFICIENCE DU FOIE ET DES REINS avec vertiges, vision trouble: plus **JU HUA**, **GOU QI ZI** (par exemple dans **Qi Ju Di Huang Wan**)

OSTÉO-ARTHRITE DÉFORMANTE :

+ **ROU CONG RONG**

(**Kang Gu Zheng Shen Pian** formule moderne)

HTA, HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

(recherches modernes)

On retrouvera cette association dans des formules fondamentales de nutrition du Sang comme dans **Si Wu Tang**, mais aussi dans **Jin Shui Liu Jun Jian** qui traite la toux chronique ou l'asthme par double vide du Yin des Reins et du Sang.

GOU QI ZI

Associée à **SHU DI**, ils nourrissent le Yin, enrichissent le Sang, tonifient le Foie et les Reins. Il s'agit d'une association que l'on retrouve par exemple dans **Zuo Gui Wan**.

GOU QI ZI - FT70-1

FRUCTUS LYCCI

Baie de Goji



MA HUANG

Alors que **MA HUANG** disperse, assèche et va au Poumon, **SHU DI** est pour le Rein, il nourrit et humecte. Associés, métal et eau se génèrent mutuellement, tonifient les Reins, diffusent le Poumon, calment la dyspnée, dispersent les masses.

On retrouve cette association pour traiter l'asthme par vide de Yin ou de Sang ou par déficience des Reins avec « Tan » froid.

On utilise cette association (avec d'autres toniques du Yang) dans la formule **Yang He Tang** aussi pour le traitement des nodules sous cutanés, anthrax, phlegmon, gangrène des orteils de type Yin.

MA HUANG

Plante d'éphédra

MA HUANG

Herba Ephedrae



SHAN ZHU YU

SHU DI nourrit le Foie et le Rein, enrichit le Sang, le Jing. **SHAN ZHU YU** tonifie le Foie et les Reins, retient l'urine et fixe le Jing. Cette complémentarité leur permet à la fois de nourrir le Yin des Reins mais aussi de fixer le Jing.

La formule la plus connue dans laquelle cette association est présente est, bien sûr, **Liu Wei Di Huang Wan**. Elle est utilisée entre autre pour traiter les vertiges, acouphènes, faiblesse et douleur des lombes et des genoux, impuissance, spermatorrhée, transpiration nocturne.

SHAN ZHU YU - FT59-1

FRUCTUS CORNI OFFICINALIS

Fruit du Cornouiller



ZE XIE

Autre association réputée rencontrée également dans **Liu Wei Di Huang Wan** :

SHU DI humecte alors que **ZE XIE** élimine l'humidité engendrée par **SHU DI**. C'est ainsi que l'on tonifie sans faire stagner et que l'on draine sans blesser le Qi.

ZE XIE - TU21

RHIZOMA PLANTAGO

AQUATICA / ALISMATIS

Rhizome de Plantain d'eau



NOTE SUR LA NUTRITION DU SANG :

SHU DI HUANG et **BAI SHAO YAO** tonifient le Sang substantiel « Yin Xue ». Le Yin Xue est le Sang dans son aspect Yin. Ici on nourrit les liquides sanguins. Ces derniers servent à leur tour à nourrir les tissus mais aussi favorisent la fluidité du Sang (ce qui facilite son mouvement), le rafraîchit (malgré sa nature tiède), en nourrissant l'eau des Reins sous son aspect Yin. Par contraste, **ROU GUI** nourrira l'eau des Reins, mais sous son aspect Yang.

En cas de syndrome de sécheresse du Sang (lèvres craquelées, squames, constipation par sécheresse du sang, cheveux secs, cassants), il convient d'être également vigilant sur l'état de la Rate et de l'Estomac, qui produisent Qi, Sang et liquides organiques, mais aussi du Poumon.

DANG GUI, quant à lui, fortifie « Qi Xue » (la phase énergétique du Sang). Par nature le Sang Yin est aussi une énergie Yin donc calme et immobile. C'est aussi pour cela que le sang se trouve à l'intérieur des vaisseaux. Il faut donc lui apporter assez de Yang afin de pouvoir le mobiliser. C'est pour cela que plus on sera immobile, plus le sang stagnera. En apportant du Qi Xue, **DANG GUI**, par son aspect Yang (doux piquant tiède) favorise aussi la circulation sanguine.

BAI SHAO YAO et **DANG GUI** vont plus à la Rate et ont l'action commune de « réparer le Sang » « Ying Xue » (composante nutritive).

DANG GUI favorise la fonction transport transformation, ce qui par conséquent va favoriser la nutrition par la création de Ying Xue. Cela signifie qu'on va apporter des éléments nutritifs, de la matière au Sang. Les symptômes de la déficience de Ying Xue sont la fonte musculaire et un manque de force dans les membres avec, difficultés de concentration, de mémoire, (car le Sang nourrit mal le cerveau), mais aussi de la lassitude.

Dans ce cas pour vraiment aider la fonction de transport et transformation de la Rate, qui s'appuie sur son Qi, on associera **BAI SHAO** et (ou) **DANG GUI** à des toniques du Qi comme dans la formule **Ren Shen Yang Rong Tang**.

ACTIONS PHARMACOLOGIQUES (en bio médecine)

- 1 - Anti-inflammatoire (Action étudiée sur les rats)
- 2 - Bactéricide
- 3 - Action semblable à celle des hormones sexuelles
- 4 - Protection du foie
- 5 - Diurétique
- 6 - Hypotenseur
- 7 - Favorise le système circulatoire, action cardiotonique,
- 8 - Fait baisser la glycémie et inhibe les hydrates de carbone
- 9 - Prévention de la leucopénie causée par chimiothérapie

De petites doses de **SHU DI HUANG** resserrent les vaisseaux sanguins, alors que des doses plus importantes les dilatent.

Il est aussi utilisé pour traiter les troubles hormonaux, comme lors de syndromes pouvant accompagner la ménopause, le déséquilibre de la glande thyroïde ou d'insuffisance surrénalienne.



PAO ZHI - MODES DE PRÉPARATION



SHENG SHU DI HUANG

SHU DI cru

DOUX, LÉGÈREMENT TIÈDE

- Tonifie le Jing, le Yin et le Sang.
- Renforce les Reins.

Souvent prescrit avec **SHA REN** ou **CHEN PI** si le vide de yin est associé à un vide de Rate ou une stagnation de Qi.

CHAO JIAO SHU DI HUANG

SHU DI sauté au brun

DOUX TIÈDE (PLUS QUE LA FORME BRUTE)

(Plus digeste, mieux assimilable, plus spécifiquement tonique du sang).

- Nourrit le sang, le Ying Qi, le Yin.

Comme cette préparation est plus tiède, elle est prescrite dans les formules qui tonifient le yin et aussi le yang comme dans **Shen Qi Wan**, **You Gui Wan**, **You Gui Yin**...

CHAO TAN SHU DI HUANG

DOUX, LÉGÈREMENT ASTRINGENT, TIÈDE

SHU DI sauté au noir

- Tonifie le Sang.
- Arrête le saignement (métrorragie par exemple).

JIANG ZHI SHU DI HUANG

SHU DI sauté au jus de gingembre

DOUX, TIÈDE LÉGÈREMENT PIQUANT

Si le vide de yin est associé à du tan humidité.



A titre d'illustration de la place exceptionnelle tenue par Shu Di Huang dans les traitements des syndromes « Yin Xu » (Vide de Yin), Zhu Dan Xi en était un fervent promoteur.



Le quatrième maître de la période classique des dynasties « Jin » « Yuan » (12e-13^e siècle), était le chef de file de « L'école pour nourrir le Yin », dans laquelle l'accent est mis sur la conservation et le renforcement du Yin et du Jing des Reins.

Sa maîtrise dans l'utilisation de **SHU DI HUANG**, et la grande fréquence de la prescription de cette plante dans sa pratique – parfois à très forte dose- lui vaudront même le surnom de « Shu Dan Xi ».

Si nous avons insisté sur le processus alchimique conduisant de **SHENG DI** à **SHU DI**, c'est que c'est seulement lorsque ce long processus est scrupuleusement respecté que la transformation voulue par les savants ancêtres est pleinement aboutie.

Or, aujourd'hui, la plupart des **SHU DI** «tout venant» n'ont subi qu'une seule cuisson, et celle-ci, même effectuée à haute température, ne semble pas permettre la transformation complète de la nature froide de **SHENG DI**, qui n'est complètement opérée que par des cuissons douces et des séchages itératifs.

Les Pharmacopées officielles Chinoises, malheureusement, entérinent aujourd'hui cette pratique innovatrice et n'exigent plus qu'une seule cuisson.

Pour certains médecins chinois contemporains, ce **SHU DI** moderne ne présente plus au même degré la nature tiède caractéristique du **SHU DI** décrit par les anciens, et ne permet donc plus de restaurer correctement le Yin véritable.

Selon eux, **SHU DI** « façon moderne », va souvent produire des perturbations qui pourront commander son abandon dans un certain nombre de traitements. A la longue, en pratique clinique, même, on va observer comme une forme de renoncement partiel à l'emploi de cette plante du fait de sa préparation imparfaite.

Conscient du problème, l'Artisan Herboriste s'est donc mis en campagne et a fini par dénicher sur le terrain en Chine, une petite source de Shu Di préparée à l'ancienne...

C'est ce Shu Di exceptionnel, car traditionnellement préparé, que Planeta Verd est particulièrement fière et heureuse de vous proposer désormais.

Formules principales contenant SHU DI HUANG disponibles chez Planeta Verd:

- [LIU WEI DI HUANG WAN](#)
- [SHEN QI WAN](#)
- [QI JU DI HUANG WAN](#)
- [ZHI BAI DI HUANG WAN](#)
- [BA XIAN CHANG SHOU WAN](#) (MAI WEI DI HUANG WAN)
- [DU QI WAN](#)
- [SI WU TANG](#)
- [TAO HONG SI WU TANG](#)
- [BA ZHEN TANG](#)
- [SHI CHUAN DA BU TANG](#)
- [REN SHEN YANG RONG TANG](#)
- [YOU GUI WAN](#)
- [YOU GUI YIN](#)
- [YU NU JIAN](#)
- [DU HUO JI SHEN TANG](#)
- [DI HUANG YIN ZI](#)
- [DANG GUI LIU HUANG TANG](#)
- [BAI ZHI YANG XIN WAN](#)
- [BAI HE GU JIN TANG](#)

Sources:

LÜ MEN 慮门 - Ecole de Médecine Chinoise - Aix en Provence - <http://ecolelumen.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 Médica - 1999 [k92](#)

Auteur: Frédéric Contou-Carrère

Conseil rédactionnel: Bernard Thomassin

Maquetiste: Jade Thomassin

Planeta Verd

www.planetaverd.ad

planetaverd@planetaverd.ad
