

produits pour **Tonifier** : nourrir le YIN (YANG YIN YAO)

Liquides YIN - prod L.O. - humecter sécheresse

[sommaire](#)

produits pour nourrir le YIN (YANG YIN YAO):

		<u>Poumon nourrir YIN et Humecter</u>	<u>Nourrir l'Estomac et Produire L.O.</u>	<u>Nourrir les Reins</u>	<u>Nourrir Sang du Cœur</u>	<u>Nourrir le Foie</u>	<u>Tonifier le Sang</u>	<u>Faire Descendre le Yang</u>
SHA SHEN	Radix Adenophorae	●	●					
NAN SHA SHEN	Radix Adenophorae	●	●					
BEI SHA SHEN	Radix Glebniæ	●	●					
MAI MEN DONG	Radix Ophiopogonis	●	●					
MAI DONG	Radix Ophiopogonis	●	●					
YU ZHU	Rhizoma Polygonati Odorati	●	●					
TIAN MEN DONG	Radix Asparagi	●		●				
TIAN DONG	Radix Asparagi	●		●				
HUANG JING	Rhizoma Polygonati	●		●				
SHI HU	Herba Dendrobii		●	●				
BAI HE	Bulbus Lili - Bulbe Blanc de Lys	●						
NU ZHEN ZI	Fructus Ligustri Lucidi - Fruit du troène					●		
HEI ZHI MA	Semen Sesami - Graine de Sesame Noir			●		●		
GOU QI ZI	Fructus Lycii	●		●		●		
GOU QI	Fructus Lycii	●		●		●		
SANG SHEN ZI	Fructus Mon - Fruit du Mûrier			●		●		
SANG SHEN	Fructus Mon - Fruit du Mûrier			●		●		
MO HAN LIAN	Herba Ecliptae			●		●		
HAN LIAN CAO	Herba Ecliptae			●		●		
HAN LIAN	Herba Ecliptae			●		●		
GUI BAN	Plastrum Testudinis - Plastron ventral de Tortue			●	●			●
BIE JIA	Carapax Trionycis - Plastron ventral de Tortue							●

produits pour **Tonifier** : nourrir le **YIN (YANG YIN YAO)**

Liquides YIN - prod L.O. - humecter sécheresse

Produits qui nourrissent le Yin
Nature
Froide

Produits qui nourrissent le Yin
Saveur
Douce

Produits qui nourrissent le Yin

Produits qui nourrissent le Yin
Méridiens
Reins
Poumon
Foie
Estomac

Produits qui nourrissent le Yin
Actions / Fonctions
- nourrir les liquides Yin,
-produire les L.O. et humecter la sécheresse

Produits qui nourrissent le Yin
Indications
- syndromes de déficience du YIN et des L.O.,
- dernier stade des maladies fébriles,
- maladies chroniques,
- déficience du YIN du Poumon,
- déficience du YIN de l'Estomac,
- déficience du YIN du Foie,
- déficience du YIN des Reins,
- déficience du YIN du Cœur
(Cf. produits qui calment le SHEN).

Produits qui nourrissent le Yin
Associations avec autres produits
- Maladies fébriles qui blessent le YIN et chaleur perverse pas encore éliminée ajouter produits qui clarifient la chaleur
- Déficience de YIN avec chaleur en excès ajouter des produits qui clarifient la chaleur déficience
- Déficience de YIN avec montée du YANG : ajouter des produits qui font descendre le YANG
- Déficience de YIN avec déficience de sang : ajouter des produits qui tonifient le sang
- Déficience de YIN avec déficience d'énergie : ajouter des produits qui tonifient l'énergie

Produits qui nourrissent le Yin
Précautions / Contre-Indications
- déficience de la Rate et de l'Estomac,
- déficience du YANG des Reins et de la Rate,
- accumulation interne de TAN humidité,
- distension abdominale,
- diarrhée, selles molles.

<p>Produits qui nourrissent le Yin SHA SHEN - NAN SHA SHEN - BEI SHA SHEN Radix Adenophorae - Campanulacées racines lavées coupées morceaux séchées soleil</p>
Md : P, E
S : Doux, légèrement amer N : froid
<p>A : 1/ clarifier le Poumon et nourrir le YIN - humecter le Poumon et arrêter la toux 2/ nourrir l'Estomac et produire les L.O.</p>
<p>I : 1/ Déficiência du YIN du Poumon et chaleur sécheresse du Poumon avec toux sèche, toux consommation avec crachats sanguinolents 2/ Consommation des L.O, au cours des maladies de la chaleur avec sécheresse de la bouche, de la langue et de la gorge, soif, peu d'appétit</p>
P : - 10 - 15 g.
<p>CI : - syndromes de froid déficience. Contre-indications - froid déficience de la Rate Estomac - toux par vent froid - toux et dyspnée par HAN YIN - incompatibilité (FAN) LI LU.</p>

<p>Produits qui nourrissent le Yin MAI DONG - MAI MEN DONG Radix Ophiopogonis racines tubéreuses exposées au soleil 3 - 4j</p>
Md : P, C, E
S : Doux, légèrement amer N : froid
<p>A : 1/humecter le Poumon et nourrir le YIN 2/ nourrir l'Estomac et produire les L.O. 3/ clarifier le Coeur et calmer la dysphorie 4 humecter les Intestins et désobstruer les selles</p>
<p>I : 1/ Chaleur sécheresse blessant le Poumon avec toux sèche, gorge sèche, nez sec, expectoration épaisse 2/ Consommation du YIN de l'Estomac et des LO. avec sécheresse de la langue et de la bouche soif 3/ Insomnie, dysphorie I agitation anxieuse par pénétration de chaleur dans le Coeur et la couche YING au cours des maladies fébriles avec fièvre augmentée la nuit</p>
P :- 10 - 15 g (6- 12 g) (6- 15g).
<p>CI : - diarrhée par froid déficience de la Rate Estomac, - rhume, grippe, toux avec attaque externe vent froid - toux par rétention de TAN humidité sur le Poumon</p>

<p>Produits qui nourrissent le Yin YU ZHU Rhizoma Polygonati Odorati rhizomes, séchés au soleil</p>
Md : P, E
S : Doux, légèrement amer N : neutre, légèrement froid
<p>A : 1/ nourrir le YIN et humecter le Poumon 2/ produire les L.O. et nourrir Estomac</p>
<p>I : 1/ Déficiência du YIN du Poumon et sécheresse Poumon avec toux sèche, peu d'expectoration expectoration épaisse, gorge sèche 2/ Lésion du YIN au dernier stade des maladies de la chaleur déficience du YIN de l'Estomac avec soif, bouche manquant d'humectation, langue sèche 3/ Rhume et grippe par attaque de vent chaleur externe sur une déficience de YIN avec fièvre crainte du froid, toux, douleur de la gorge, gorge sèche, toux, céphalée, soif, absence de transpiration</p>
P : - 10- 15g (10-30g).
<p>CI : - déficience de la Rate, - TAN humidité.</p>

produits pour **Tonifier** : **nourrir le YIN**

<p>Produits qui nourrissent le Yin TIAN MEN DONG - TIAN DONG Radix Asparagi racines tubéreuses lavées blanchies eau bouillante</p>
Md : P, R
S : Doux, amer N : froid, très froid
<p>A : 1/ clarifier le Poumon et faire descendre le feu 2/ nourrir le YIN et humecter la sécheresse - humecter le Poumon et nourrir les Reins 3/ humecter les Intestins et désobstruer les selles</p>
<p>I : 1/ Déficience (de YIN) du Poumon et production de chaleur, ou chaleur sécheresse du Poumon avec toux sèche, peu d'expectoration, expectorations épaisses et collantes, difficulté d'expectoration, ou toux de consommation avec expectorations sanguinolentes 2/ Lésion du YIN dans les maladies de la chaleur chaleur interne par déficience de YIN, consommation des L.O. avec langue sèche, soif 3/ Constipation par sécheresse des Intestins et affaiblissement des L.O. 4/ Hyperplasie mammaire, cancer du sein, lymphome malin (recherches modernes)</p>
P : -6-15g.
<p>CI : - froid déficience de la Rate et de l'Estomac avec peu d'appétit, selles molles, diarrhée, - toux par vent froid externe</p>

<p>Produits qui nourrissent le Yin HUANG JING Rhizoma Polygonati rhizomes, blanchis à l'eau bouillante</p>
Md : Rte, P, R
S : Doux N : Neutre
<p>A : 1/ humecter le Poumon et nourrir le YIN, 2/ tonifier la Rate et enrichir l'énergie 3/ enrichir les Reins et tonifier le JING</p>
<p>I : 1/ Déficience du YIN du Poumon avec toux sèche absence d'expectoration: 2/ Déficience de l'énergie de la Rate Estomac avec asthénie, manque de force, inappétence, pouls faible et sans force 3/ Affaiblissement du JING et déficience des Reins avec vertiges, faiblesse et courbatures des lombes et des genoux 4/ Myopie des adolescents, surdité</p>
P : -10- 15g, 10-20g, 10-30g.
<p>CI : - produit nourrissant, doux, humectant et gras pouvant générer de l'humidité, - déficience de la Rate avec humidité, stagnation de TAN humidité, - toux avec expectorations profuses, selles molles, diarrhée par froid de la Rate Estomac.</p>

<p>Produits qui nourrissent le Yin SHI HU Herba Dendrobii tiges nettoyées, blanchies à l'eau bouillante</p>
Md : E, R
S : Doux N : légèrement froid
<p>A : 1/ nourrir l'Estomac et produire les L.O. 2/ nourrir le YIN et chasser la chaleur 3/ enrichir les Reins, éclaircir les yeux et renforcer les lombes et les genoux</p>
<p>I : 1/ Consommation des LO au cours maladies de la chaleur avec soif agitée, bouche sèche 2/ Déficience du YIN et consommation des L.O., avec fièvre traînante de déficience, fièvre vespérale 3/ Baisse de la vision</p>
P : -6-15g.
<p>CI : stade initial des maladies de la chaleur tiédeur - syndromes d'humidité tiédeur et d'humidité chaleur sans transformation en sécheresse : retient le pervers et assiste l'humidité perverse froid déficience de la Rate Estomac avec inappétence, selles molles, diarrhée.</p>

produits pour **Tonifier** : **nourrir le YIN**

<p>Produits qui nourrissent le Yin BAI HE Bulbus Lili bulbes blanchis à l'eau bouillante</p>
Md :P, C
S : Doux, amer N : légèrement froid
<p>A : 1/ humecter le Poumon et arrêter la toux - nourrir le YIN 2/ clarifier le Cœur et calmer le SHEN</p>
<p>I : 1/ Toux chronique par chaleur du Poumon avec expectorations striées de sang 2/ Dernier stade des maladies de la chaleur palpitations, insomnie, beaucoup de rêves</p>
P : - 10 - 30g.
<p>CI : - toux par attaque de vent froid externe, - selles molles ou diarrhée par froid du Réchauffeur Moyen.</p>

<p>Produits qui nourrissent le Yin NU ZHEN ZI Fructus Ligustri Lucidi fruits mûrs passés à la vapeur séchés au soleil</p>
Md : F, R
S : Doux, amer N : frais
<p>A : 1/ nourrir le Foie et les Reins - noircir les cheveux 2/ clarifier la chaleur et éclaircir les yeux</p>
<p>I : 1/ Déficience du YIN du Foie et des Reins avec vertiges, éblouissements, B.O., vision trouble, émissions nocturnes, sensation chaleur venant des os, douleur et faiblesse des lombes et des genoux, blanchissement précoce des cheveux 2/ Déficience du YIN du Foie et des Reins avec diminution de l'acuité visuelle, vision trouble 3/ Déficience de YIN du Cœur avec insomnie, palpitations, douleur cardiaque. 4/ Hépatite virale, hépatite de diverses sortes</p>
P : - 10- 15g.
<p>CI : - diarrhée par froid déficience de la Rate et de l'Estomac, - syndromes de déficience du YANG.</p>

<p>Produits qui nourrissent le Yin HEI ZHI MA Semen Sesami graines mûres, nettoyées, séchées au soleil</p>
Md : F, R
S : Doux N : Neutre
<p>A : 1/ tonifier et enrichir le JING et le sang - tonifier et enrichir le Foie et les Reins 2/ humecter la sécheresse lubrifier les Intestins</p>
<p>I : 1/ Blanchissement précoce des cheveux, vertiges, vision trouble, manque de force des genoux et des lombes par déficience du JING et du sang, des Reins et du Foie 2/ Constipation par sécheresse des Intestins et déficience du sang et des L.O.</p>
P : - 10- 30g.
<p>CI : - déficience de la Rate avec diarrhée, selles molles.</p>

produits pour **Tonifier** : **nourrir le YIN**

<p>Produits qui nourrissent le Yin GOU QI ZI - GOU QI Fructus Lycii fruit mûrs séchés à l'ombre température modérée</p>
Md : F, R - P
S : Doux N : Neutre
<p>A : 1/ tonifier les Reins et enrichir le JING - nourrir le YIN et tonifier le sang 2/ nourrir le Foie et éclaircir les yeux 3/ humecter le Poumon</p>
<p>I : 1/ Déficience des Reins et du JING, déficience de YIN du Foie et des Reins avec faiblesse et endolorissement des lombes et des genoux, émissions nocturnes 2/ Déficience de YIN du Foie et des Reins avec vertiges, éblouissements, diminution de l'acuité visuelle, vision trouble 3/ Toux de consommation par déficience de YIN du Poumon</p>
P : -5- 10g.
<p>CI : - selles molles et diarrhée par déficience de la Rate et production d'humidité : GOU QI ZI nourrit YIN et humidifie la sécheresse</p>

<p>Produits qui nourrissent le Yin SANG SHEN ZI - SANG SHEN Fructus Mon fruits mûrs, nettoyés, lavés, séchés au soleil</p>
Md : C, F, R
S : Doux N : Froid
<p>A : 1/ nourrir le YIN et tonifier le sang - enrichir le Foie et les Reins 2/ produire les LO 3/ humecter les Intestins et désobstruer les selles</p>
<p>I : 1/ Déficience de YIN et de sang, déficience du Foie et des Reins avec vertiges, vision trouble, B.O., surdité, insomnie, blanchissement précoce des cheveux 2/ Déficience des L.O. avec soif et bouche sèche, avec soif, désir de boisson, 3/ Constipation par sécheresse des Intestins avec déficience de YIN et de sang</p>
P :- 10- 15 g.
<p>CI : - diarrhée par froid déficience de la Rate Estomac</p>

<p>Produits qui nourrissent le Yin MO HAN LIAN - HAN LIAN CAO - HAN LIAN Herba Ecliptae parties aériennes de la plante séchées au soleil</p>
Md : F,R
S : Doux, acide N : Froid
<p>A : 1/ nourrir le YIN - tonifier et enrichir le Foie et les Reins 2/ rafraîchir le sang et arrêter le sang</p>
<p>I : 1/ Déficience (du YIN) du Foie et des Reins avec vertiges, éblouissements, vision trouble, blanchissement précoce des cheveux, lombalgie, émission séminale par déficience du YIN du Foie et des Reins 2/ Chaleur du sang qui fait divaguer le sang et déficience de YIN avec hématurie, hémoptysie, épistaxis, gingivorragie, hématurie, sang dans les selles, métrorragies</p>
P : - 10 - 15 g (15-30 g).
<p>CI : - diarrhée, selles molles, inappétence par froid déficience de la Rate et de l'Estomac, - froid déficience des Reins.</p>

<p>Produits qui nourrissent le Yin GUI BAN Plastrum Testudinis plastron ventral de la tortue de terre</p>
Md : F, R, C
S : Doux, salé N : Neutre
<p>A : 1/ nourrir le YIN et faire descendre le YANG 2/ tonifier les Reins et renforcer les os 3/ nourrir le sang et tonifier le Cœur 4/ normaliser les règles par l'astringence et arrêter le sang</p>
<p>I : 1/ Excès du YANG et déficience du YIN avec vertiges et éblouissements 2/ Déficience du Foie et des Reins avec faiblesse des muscles et des tendons, fragilité des os, faiblesse et flaccidité (WEI) des lombes, des genoux et des membres inférieurs, chez l'enfant retard des dents et retard de la marche, non fermeture de la fontanelle: 2/ Déficience du YIN (des Reins) et feu abondant, fièvre de consommation avec sensation de chaleur dans les os (OU ZHENG), fièvre en marées, toux avec crachats sanguinolents, transpirations nocturnes, émissions nocturnes 3/ Déficience du Cœur et perturbation du SHEN par déficience de YIN et de sang avec palpitations insomnie, pertes de mémoire 4/ Déficience de YIN (des Reins) et chaleur du sang avec métrorragie ou règles 5/ Accouchement difficile</p>
P : - 10-30g.
<p>CI : - froid déficience de la Rate Estomac, - pervers externes non éliminés, - grossesse</p>

<p>Produits qui nourrissent le Yin BIE JIA Carapax Trionycis tortue carapace dorsale dure</p>
Md : F - Rte, R
S : Salé N : Froid
<p>A : 1/ nourrir le YIN et faire descendre le YANG 2/ ramollir le dur et disperser la nodosité</p>
<p>I : 1/ Agitation interne du vent par déficience de YIN, consommation des L.O, et malnutrition des tendons au dernier stade des maladies de la chaleur avec vertiges, éblouissements, tremblements, spasmes, convulsions, mouvements involontaires des mains et des pieds, coma, dents noires, langue sèche, peu d'enduit, pouls profond, fin et rapide 2/ Malaria chronique, malaria avec hépatosplénomégalie, douleur aux hypocondres</p>
P : - 10- 30 g.
<p>CI : - froid déficience de la Rate Estomac avec inappétence, selles molles, diarrhée. - grossesse</p>