

# Produits calment le SHEN (ZHONG ZHEN AN SHEN YAO)

Calmer Shen - contrôler émotions

[Sommaire](#)

Nourrir le Cœur et le Foie - Yin Xue - calmer Shen

## Produits lourds qui calement le SHEN (ZHONG ZHEN AN SHEN YAO):

Calmer Shen - contrôler émotions

* ZHU SHA	Cinnabaris - Sulfure de mercure	1
* HU PO	Succinum - Résine fossilisée d'arbres préhistorique	2
* CI SHI	Magnetitum - Minerai magnétite oxyde ferrique	3
* LONG GU	Os Draconis - Os fossilisés préhistorique	4
LONG CHI	Dens Draconis - Dents fossille	5
ZI SHI (YING)	Fluoritum - Florure de calcuim	6
JIN, JIN BO	Aurum - Métal or	7
TIE	Ferrum - Fer	8

## Produits nourrissant le Cœur qui calment (YANG XIN AN SHEN YAO):

Nourrir le Cœur et le Foie - Yin Xue - calmer Shen

* SUAN ZAO REN	Semen Ziziphi Spinosae - Jujube	9
* BAI ZI REN	Semen Biotae - Amande arbovitae	10
* YUAN ZHI	Radix Polygalae - herbe au lait	11
* HE HUAN PI	Cortex Albizziae - Mimosa	12
HE HUAN HUA	Flos Albizziae	13
* YE JIAO TENG = SHOU WU TENG	Caulis Polygoni Multiflori	13
SONG ZHEN	Folium Pini	14
LING ZHI	Ganoderma Lucidum Seu Japonicum	15
XIE CAO	valeriana officinalis - Valériane	16
ZI SHI	Fluoritum	17

Calmer Shen - contrôler émotions  
Nourrir le Cœur et le Foie -  
le Yin Xue - calmer Shen

# Produits calement le SHEN (ZHONG ZHEN AN SHEN YAO)

Calmer Shen - contrôler émotions

Nourrir le Cœur et le Foie - Yin Xue - calmer Shen

Produits lourds qui calment le SHEN
<b>Nature</b> neutre, froide, tiède

Produits nourrissant le Shen
<b>Nature</b> neutre, froide, tiède

Produits lourds qui calment le SHEN
<b>Saveur</b> douce

Produits nourrissant le Shen
<b>Saveur</b> douce

Produits lourds qui calment le SHEN
<b>Méridiens</b> cœur foie Reins

Produits nourrissant le Shen
<b>Méridiens</b> cœur foie Reins

Produits lourds qui calment le SHEN
<b>Actions / Fonctions</b>
<b>Calmer le SHEN</b> contrôler les émotions  produits Lourds à action descendante

Produits nourrissant le Shen
<b>Actions / Fonctions</b>
<b>Nourrir le Cœur et nourrir le Foie</b> nourrir le YIN et nourrir le Sang Calmer le Shen

Produits lourds qui calment le SHEN
<b>Indications</b>
<b>syndromes de plénitude</b> embrasement de l'énergie YANG embrasement du feu du cœur palpitations, insomnie, dysphorie agitation et inquiétude épilepsie par terreur

Produits nourrissant le Shen
<b>Indications</b>
<b>Syndromes de déficience</b> palpitations, palpitations violentes agitation mentale mauvaise mémoire insomnie, rêves abondants troubles mentaux excès de 7 passions

Produits lourds qui calment le SHEN
<b>Association avec autres produits</b>
<b>chaleur perverse :</b> clarifie chaleur et purge feu <b>montée du YANG du Foie</b> apaise le Foie descendre le YANG  <b>nourrir Estomac et Renforcer Rate</b> car produits de cette classe peuvent blesser l'énergie de l'Estomac

Produits nourrissant le Shen
<b>Association avec autres produits</b>
<b>fonction constitution du patient</b> tonifier le SANG et nourrir le YIN renforcer effets thérapeutiques

Calmer Shen - contrôler émotions  
Nourrir le Cœur et le Foie -  
le Yin Xue - calmer Shen

Produits lourds qui calment le SHEN
* <a href="#">CI SHI</a> Magnetitum
* <a href="#">HU PO</a> Succinum
<a href="#">JIN</a> Aurum
<a href="#">LONG CHI</a> Dens Draconis
* <a href="#">LONG GU</a> Os Draconis
<a href="#">TIE</a> Ferrum
* <a href="#">ZHU SHA</a> Cinnabaris
<a href="#">ZI SHI (YING)</a> Fluoritum

Produits nourrissent le Cœur et calment SHEN
* <a href="#">BAI ZI REN</a> Semen Biotae
<a href="#">HE HUAN HUA</a> Flos Albizziae
* <a href="#">HE HUAN PI</a> Cortex Albizziae
<a href="#">LING ZHI</a> Ganoderma Lucidum Seu Japonicum
<a href="#">SONG ZHEN</a> Folium Pini
* <a href="#">SUAN ZAO REN</a> Semen Ziziphi Spinosae
* <a href="#">YE JIAO TENG = SHOU WU TENG</a> Caulis Polygoni Multiflori
* <a href="#">YUAN ZHI</a> Radix Polygalae

Calmer Shen - contrôler émotions  
Nourrir le Cœur et le Foie -  
le Yin Xue - calmer Shen

## Produits calment le SHEN Lourds calment le Shen

<b style="color: red;">Produits lourds qui calment le SHEN</b> <b style="color: red;">* ZHU SHA</b> <b>Cinnabaris</b> minerais naturels contenant sulfure mercure
Md : C
S : Doux N : Froid
<b>A :</b> 1/ calmer le Shen par les produits lourds apaiser le cœur clarifier le feu du cœur apaiser les convulsions 2/ clarifier la chaleur et éliminer la toxine traiter les inflammations cutanées  action antiseptique
<b>I :</b> 1/ surabondance feu du cœur, insomnie avec agitation anxieuse, fièvre élevée avec agitation et inquiétude, convulsions 2/ douleur et gonflement dans les inflammations cutanées, aphtes et ulcérations buccales et linguales, douleur et gonflement de la gorge
P : 0,3 - 1g
<b>CI :</b> surdosage empoisonnement pas longue période, affection rénale, ne pas chauffer

<b style="color: red;">Produits lourds qui calment le SHEN</b> <b style="color: red;">* HU PO</b> <b>Succinum</b> résine fossilisée d'arbres préhistorique
Md : C, F, V
S : doux N : N, neutre
<b>A :</b> 1/ Calmer le shen par les produits lourds apaiser la frayeur et calmer le Shen 2/ favoriser l'élimination de l'eau et traiter le syndrome LIN (pipie urgent ou goutte à goutte) 3/ activer le sang et résoudre la Stase 4/ retenir / faire l'astringence et produire le muscle
<b>I :</b> 1/ palpitations par frayeur, palpitations violentes, agitation, mauvaise mémoire, rêves abondants, insomnie, épilepsie 2/ syndrome LONG BI (rétention urinaire) syndrome LIN de SANG (avec hématurie) syndrome LIN de pierre (avec calcul urinaire) syndrome LIN de chaleur 3/ aménorrhée par stase de sang, stagnation QI
P : 1,5 - 3g
<b>CI :</b> chaleur interne déficience de YIN  absence de stase de sang

<b style="color: red;">Produits lourds qui calment le SHEN</b> <b style="color: red;">* CI SHI</b> <b>Magnetitum</b> minerais magnétite oxyde ferrique
Md : F, C, R,
S : P, Salé N : Froid
<b>A :</b> calmer le SHEN produits lourds apaiser le foie et faire descendre le YANG affiner les oreilles (ouïe) éclaircir les Yeux favoriser fonction réception du QI des R et apaiser la Dyspnée
<b>I :</b> 1/ Agitation du Cœur et du Shen avec palpitations insomnie, rêves abondants, agitation et inquiétude convulsions, épilepsie 2/ céphalée, vertiges B.O. déficience de Yin Foie et des Reins et montée du Yang du Foie 3/ B.O. surdité, troubles de la vision 4/ dyspnée et asthme par déficience Reins incapable à réceptionner le QI
P : 10 - 30g
<b>CI :</b> Déficience Rate et Estomac,  courte période, pas surdoser

Calmer Shen - contrôler émotions  
 Nourrir le Cœur et le Foie -  
 le Yin Xue - calmer Shen

## Produits calment le SHEN Lourds calment le Shen

<b>Produits lourds qui calment le SHEN</b> <b>* LONG GU</b> <b>Os Draconis</b> os fossilisés mammifères vertébrés préhistorique
Md : C, F, R
S : Doux, astringent N : Froid ou neutre
<b>A :</b> 1/ calmer le Shen par les produits lourds 2/ apaiser le foie et faire descendre le Yang 3/ retenir et faire l'astringence 4/ produire le muscle et traiter les inflammations cutanées
<b>I :</b> 1/ agitation mentale, palpitations, isomnie rêves abondants, mauvaise mémoire, épilepsie, épilepsie par effroi, Dian Kuang, agitation et inquiétude 2/ syndropme montée Yang du foie par déficience du Yin avec vertiges, vision trouble, B.O. surdité céphalée, agitation et inquiétude, tendance à se mettre en colère 3/ émissions nocturnes, leucorrhée, transpirations spontanées ou nocturnes, métrorragie, règles abondantes, diarrhée par déficience
P : 15 - 30g
CI : symptômes d'humidité et de chaleur

<b>Produits lourds qui calment le SHEN</b> <b>LONG CHI</b> <b>Dens Draconis</b> dents fossille de mammifères vertébrés préhisto.
Md : C, F
S : D, astringent N : F, frais
<b>A :</b> apaiser le cœur apaiser les convulsions
<b>I : Dian Kuang</b> épilepsie, convulsions angoisse avec sensation de chaleur et oppression thoraciques, palpitations, dysphorie, agitation et inquiétude
P : 15 - 30g
CI : RAS

<b>Produits lourds qui calment le SHEN</b> <b>ZI SHI (YING)</b> <b>Fluoritum</b> minéral réduit en morceaux
Md : C, F
S : Doux N : Tiède
<b>A :</b> 1/ apaiser le cœur et calmer le Shen - apaiser les convulsions 2/ tiédir le poumon 3/ tiédir l'utérus
<b>I:</b> 1/ insomnie, rêve abondants, palpitations, épilepsie, convulsions 2/ toux et dyspnée avec contre courant Qi vers le haut par froid et déficience du poumon, dyspnée par TAN abondant 3/ stérilité par froid de l'utérus
P : 9 - 15g
CI : RAS

Calmer Shen - contrôler émotions  
Nourrir le Cœur et le Foie -  
le Yin Xue - calmer Shen

## Produits calment le SHEN Lourds calment le Shen

<b>Produits lourds qui calment le SHEN</b> <b>Jin, JIN BO</b> aurum - or minéral naturel d'or, mince feuille d'or
Md : C, F
S : Piquant N : neutre
<b>A :</b> 1/ apaiser le cœur et calmer le Shen 2/ éliminer la toxine
<b>I :</b> 1/ convulsions avec épilepsie, Dian KUANG palpitations, abcès avec toxine 2/ otite purulente
P : usage externe, quantité appropriée
CI : RAS

<b>Produits lourds qui calment le SHEN</b> <b>TIE</b> <b>Ferrum</b> métal réduit en fines particules
Md : C, F, R
S : Piquant N : Frais
<b>A :</b> 1/ apaiser le cœur et apaiser le foie 2/ réduire l'abcès éliminer la toxine
<b>I :</b> 1/ Dian Kuang, convulsion chez l'enfant et chez l'adulte  2/ erysipèle chez l'enfant
P :
CI : RAS

Calmer Shen - contrôler émotions  
 Nourrir le Cœur et le Foie -  
 le Yin Xue - calmer Shen

## Produits calment le SHEN nourrir le cœur Calme le Shen

<p><b>Produits nourrissent le Cœur et calment SHEN</b>  <b>* SUAN ZAO REN</b>  <b>Semen Ziziphi Spinosae</b>                  jujube, fruit à maturité</p>
Md : C, F - VB et rate option
S : Doux N : Neutre
<p><b>A :</b>                  1/ nourrir le cœur et calmer le Shen enrichir le foie                  2/ enrichir le YIN et arrêter restreindre la transpiration</p>
<p><b>I :</b>                  1/ dysphorie, agitation anxieuse, insomnie, rêves abondants, palpitations, palpitations par frayeur, palpitations violente, mauvaise mémoire par déficience de SANG du cœur et du foie                   2/ transpirations nocturnes, spontanées par déficience générale</p>
P : 10 - 18g
CI : insomnie et dysphorie par TAN humidité, chaleur

<p><b>Produits nourrissent le Cœur et calment SHEN</b>  <b>* BAI ZI REN - CE BAI REN</b>  <b>Semen Biotae</b>                  fruit mur séché au soleil</p>
Md : C, R, G.I., F,
S : Doux N : Neutre
<p><b>A :</b>                  nourrir le Cœur et Calmer le SHEN                  humecter l'intestin et désobstruer les selles</p>
<p><b>I :</b>                  1/ Insomnie, Dysphorie de déficience rêves abondants, agitation mentale palpitations, palpitations frayeur, palpit violentes mauvaise mémoire par déficience du XUE du cœur                   2/ comme 1 + transpirations nocturnes                  3/ sécheresse intestins avec constipations <b>constipation dans maladies longue durée</b> pendant la vieillesse et pendant le post-partum <b>par déficience du YIN, du SANG et des L.O.</b></p>
P : 10 - 18g
C.I. : selles molles ou diarrhétiques TAN abondant

<p><b>Produits nourrissent le Cœur et calment SHEN</b>  <b>* YUAN ZHI</b>  <b>Radix Polygalae</b>                  racines fibreuse et tige séchées au soleil</p>
Md : P, C, et R en option
S : P, Amer N : Tiède
<p><b>A :</b>                  1/ apaiser le cœur et calmer le Shen nourrir le cœur                  2/ expulser le TAN et arrêter la toux                  3/ expulser le TAN et ouvrir les orifices                  4/ réduire l'abcès et le gonflement et disperser la nodosité</p>
<p><b>I :</b>                  1/ agitation mentale, palpitations frayeur, violentes, insomnie, rêves abondants, mauvaise mémoire par déficience du SANG et du cœur                  2/ toux, tan abondant, Tan collant et épais avec expectorations difficile                  3/ Dian Kuang, troubles mentaux, confusion mentale, épilepsie, convulsions, coma par accumulation de TAN sur les orifices du cœur                  4/ abcès, inflammation et ulcérations purulentes douleur et gonflement du sein</p>
P : 3 - 10g usage externe
CI : gastrites, ulcères estomac, TAN chaleur

Calmer Shen - contrôler émotions  
 Nourrir le Cœur et le Foie -  
 le Yin Xue - calmer Shen

## Produits calment le SHEN nourrir le cœur Calme le Shen

<p><b>Produits nourrissent le Cœur et calment SHEN</b></p> <p><b>* HE HUAN PI</b></p> <p><b>Cortex Albizziae</b></p> <p>écorce de branches, coupée séchée au soleil</p>
Md : C, F, C & R - C & R & P
S : Doux N : Neutre
<p><b>A :</b></p> <p><b>1/</b> calmer le Shen et libérer la stagnation dépression</p> <p><b>2/</b> activer le Sang et résoudre la stase produire le muscle et ressouder les os</p> <p><b>3/</b> activer le sang et réduire le gonflement réduire l'abcès</p>
<p><b>I :</b></p> <p><b>1/</b> agitation anxieuse, insomnie avec excès des 7 passions dépression inquiétude, anxiété, colère, mauvaise mémoire</p> <p><b>2/</b> blessures externes fractures osseuses, déchirures tendineuses, douleur et gonflement par stase de sang</p> <p><b>3/</b> abcès pulmonaire, toux avec expectoration trouble</p>
<b>P : 10 - 15g</b>
<b>CI : RAS</b>

<p><b>Produits nourrissent le Cœur et calment SHEN</b></p> <p><b>HE HUAN HUA</b></p> <p><b>Flos Albizziae</b></p> <p>fleurs séchées mimosas</p>
Md : C et F, C et Rate
S : Neutre N : Doux, amer
<p><b>A :</b></p> <p>nourrir le cœur et calmer le SHEN harmoniser les LUO et arrêter la douleur régulariser la circulation de l'énergie et libérer la stagnation dépression harmoniser le centre et ouvrir l'estomac</p>
<p><b>I :</b></p> <p>similaire HU HUAN PI Agitation et dysphorie de déficience insomnie, mauvaise mémoire, vision trouble dépression et accumulation de l'énergie du foie oppression et plénitude thoraciques douleur aux hypocondres douleur épigastres <b>douleurs traumatiques</b> blessure traumatique</p>
<b>P : 5 - 10g</b>
<b>CI : RAS</b>

<p><b>Produits nourrissent le Cœur et calment SHEN</b></p> <p><b>SONG ZHEN</b></p> <p><b>Folium Pini</b></p> <p>aiguilles du pin</p>
Md : ?
S : Amer N : Tiède
<p><b>A :</b></p> <p><b>1/</b> nourrir le cœur et calmer le Shen</p> <p><b>2/</b> en usage externe assécher l'humidité éliminer les parasites et arrêter le prurit</p>
<p><b>I :</b></p> <p><b>1/</b> Palpitations, insomnie, mauvaise mémoire</p> <p><b>2/</b> dermatite exsudative, teigne gale</p>
<b>P : 10 - 15g</b>
<b>CI : Ras</b>

Calmer Shen - contrôler émotions  
Nourrir le Cœur et le Foie -  
le Yin Xue - calmer Shen



## Produits calment le SHEN nourrir le cœur Calme le Shen

<p style="text-align: center; color: blue;"><b>Produits nourrissent le Cœur et calment SHEN</b></p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>* YE JIAO TENG = SHOU WU TENG</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Caulis Polygoni Multiflori</b> tiges et rameaux rampants séchés</p> <hr/> <p>Md : C, F</p> <hr/> <p>S : Doux N : Neutre</p> <hr/> <p><b>A :</b>  <b>1/</b> nourrir le cœur et calmer le Shen  <b>2/</b> nourrir le sang et désobstruer les LUO  <b>3/</b> expulser le vent et arrêter le prurit</p> <hr/> <p><b>I :</b>  <b>1/</b> insomnie et dysphorie de déficience, rêves abondants, Dian Kuang par déficience de Yin et de sang  <b>2/</b> douleur et obstruction avec déficience de sang  <b>3/</b> urticaire, prurit cutané, gale, teigne, ulcérations du corps et des membres</p> <hr/> <p><b>P :</b> 10 - 30g</p> <hr/> <p><b>CI :</b> RAS</p>	<p style="text-align: center; color: blue;"><b>Produits nourrissent le Cœur et calment SHEN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>LING ZHI CAO</b> <b>Ganoderma Lucidum Seu Japonicum</b> champignons lavés sécher au soleil ou ombre</p> <hr/> <p>Md : R, P, F, C, Rte, Reins</p> <hr/> <p>S : Doux N: Neutre</p> <hr/> <p><b>A :</b>  <b>1/</b> nourrir le cœur et calmer le SHEN  <b>2/</b> tonifier le poumon et les reins favoriser la fonction de réception du QI des reins et apaiser la dyspnée  <b>3/</b> tonifier le foie et les reins  <b>4/</b> tonifier l'énergie et enrichir le sang  <b>5/</b> fortifier la Rate et l'Estomac aider à la digestion</p> <hr/> <p><b>I :</b>  <b>1/</b> agitation mentale, palpitations, isomnie rêves abondants, mauvaise mémoire, palpitations violentes par déficience d'énergie et déficience de Sang du cœur  <b>2/</b> toux, dyspnée, asthme, bronchite chronique  <b>3/</b> B.O. vertiges, surdité, courbature et faiblesse des lombes  <b>4/</b> tous les syndromes de déficience de QI  déficience de SANG, maladie consomptives  <b>5/</b> anorexie, dyspepsie, alimentation inadaptée  <b>6/</b> hyperlipidémie, HTA</p> <hr/> <p><b>P :</b> 1,5g - 3g</p> <hr/> <p><b>CI :</b> maladies fébriles externes à leur début absence de symptômes de déficience</p>	<p style="text-align: center; color: blue;"><b>Produits nourrissent le Cœur et calment SHEN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XIE CAO</b> valeriana officinalis racines et rhizomes séchés</p> <hr/> <p>Md : C, F</p> <hr/> <p>S : Piquant N : Tiède</p> <hr/> <p><b>A :</b>  <b>1/</b> calmer le Shen  régulariser la circulation de l'énergie  arrêter la douleur</p> <hr/> <p><b>I :</b>  <b>1/</b> palpitations, insomnie, neurasthénie  dépression nerveuse, hystérie  <b>2/</b> douleur et distension abdomen,  douleur des lombes</p> <hr/> <p><b>P :</b> 3 - 9g</p> <hr/> <p><b>CI :</b> déficience de YIN  constitution de déficience</p>
---	--	--

Calmer Shen - contrôler émotions  
Nourrir le Cœur et le Foie -  
le Yin Xue - calmer Shen

## Produits calment le SHEN nourrir le cœur Calme le Shen

<p><b>Produits nourrissent le Cœur et calment SHEN</b> <b>ZI SHI</b> Fluoritum minéral comportant principalement du fluorure</p>
<p>Md : C, F</p>
<p>S : Doux N : Tiède</p>
<p><b>A :</b> 1/ apaiser le cœur et calmer le Shen apaiser les convulsions 2/ tiédir le poumon 3/ tiédir l'utérus</p>
<p><b>I :</b> 1/ insomnie, rêves abondants, palpitations épilepsie, convulsions 2/ toux et dyspnée avec contre courant de Qi vers le Haut par froid et déficience du Poumon, Dyspnée par TAN abondant</p>
<p><b>P :</b> 9 - 15g</p>
<p>CI : RAS</p>

Calmer Shen - contrôler émotions  
Nourrir le Cœur et le Foie -  
le Yin Xue - calmer Shen