

## La baie d'aubépine, 山楂, Shan Zha.

**Shan Zha**, 山楂, Fructus Crataegi, et la baie d'aubépine.

Elle fait partie des grands Yao, des grands médicaments pour faciliter la digestion, Xia Shi Yao.

On appelle aussi cette classe de médicaments « Yao qui fait digérer et circuler », Xiao Dao Yao.

C'est un arbrisseau épineux, à feuilles caduques de la famille des



Rosaceae.

L'aubépine est parfois appelée « cenellier » et ses fruits des cenelles.

On la surnomme également « épine blanche ».

Il peut vivre jusqu'à 500 ans.

C'est dans le bois dur comme le fer que l'on taillait autrefois les billots des suppliciés.

Connue depuis des millénaires en Chine, on a retrouvé des noyaux de fruits d'aubépine dans les cités lacustres de la préhistoire.

En Chine on utilise deux espèces :

•Le Shan Zha du Nord, Bei Shan Zha, crataegus pinnatifida, aux baies rouges foncées en forme de poires, luisantes et parsemées de taches gris-blanc. Elles peuvent avoir un diamètre de 2.5 cm.

•Il y a aussi celui du Sud, Nan Shan Zha qui est le crataegus cunctata, ou Ye Shan Zha.

Le diamètre de la baie est plus petit, de 0.8 à 1.5 cm. Sa couleur est rouge gris avec de petites taches et de fines rayures.

**La MTC l'utilise donc pour ses propriétés digestives**, alors que la phytothérapie occidentale

l'utilise pour la circulation du sang et pour réduire la pression sanguine.

### Que dit la médecine chinoise?

Shan Zha est de saveur **Acide** et **Douce**. Sa nature est légèrement **Tiède**.

Les méridiens-organes cibles sont ceux de :

- la Rate,
- de l'Estomac et
- du Foie.

Il est dit que « Shan Zha pénètre dans la couche Yin, dans la couche du sang du méridien du Foie et donc peut transformer la stase et disperser la stagnation ».

### Principales actions

Les principales actions que donnent les différents Ben Cao, les différents traités de pharmacopée traditionnelle sont de :

- Renforcer, tonifier la Rate.
- Faire circuler l'énergie.



- Résoudre les stases.
- Transformer le Tan, les muco-sités.
- Éliminer les accumulations.
- Activer la digestion.
- Faciliter les éruptions varicelleuses chez l'enfant.
- Arrêter les douleurs du post-partum en cas d'accumulation interne, de stase de sang.

•Activer le sang.

•Stimuler le sang, le Yin et le Qi du Cœur.

### Principales indications

\*La saveur acide douce et un peu chaude de Shan Zha, **favorise la digestion et dissipe les stagnations d'aliment**.

On l'utilisera très fréquemment dans les syndromes liés à une mauvaise digestion en particulier de viande, ou de graisses animales à l'origine de distensions gastriques, d'éruccations ou de remontées acides.

\*Étant un antidouleur et en même ayant une affinité pour le méridien du Foie, **il calme les douleurs et les distensions dus à une hernie inguinale**. Je vous rappelle que la zone herniaire se trouve en regard du méridien.

\*Quand on est en présence d'une diarrhée après indigestion, on l'utilisera sauté jusqu'à carbonisation.

On en prend alors 30gr. Réduis en poudre et on le mélange dans du thé chaud avec du sucre roux.

\*Il existe une formule en MTC,



que toute famille chinoise a dans sa pharmacie : c'est Bao He Wan, « pilule qui protège et harmonise ».

C'est une formule qui remonte au 16ème siècle.

C'est un peu notre Alqua Seltzer ou notre Hépatoum, mais avec des actions beaucoup plus en profondeur.

Le produit de base est Shan Zha, mais elle contient sept Yao

en plus.

Cette formule est indiquée pour dissoudre les aliments, harmoniser l'estomac. Elle agit en tant que digestif.

On peut s'en servir en cas :

- d'indigestion,
- de diarrhées,
- de douleurs abdominales,
- de grippe intestinale,
- de nausées matinales,
- de mal des transports.

Vous pouvez très facilement vous en procurer sur internet.

On la trouvera aussi sous une autre forme, en petits granules, sous le nom de Po Chai Pill's.

\*En gynécologie, en cas d'accumulation de sang, des aménorrhées avec douleurs abdominales on pourra prendre Shan Zha, sous forme de décoctions.

\*Dans un Ben Cao du 14ème, il est reconnu pour son effet de **stimulation de la circulation sanguine**.

\*En cas de scrotum froid, de rétractions douloureuses en cas d'une attaque de froids pervers du méridien Jue Yin.

Chez la femme par exemple, s'arrêter pour uriner en pleine



campagne alors qu'il fait froid peut générer de véritables stagnations externes, mais aussi internes au niveau du vagin, mais surtout de l'utérus.

Cela peut être à distance la cause d'apparition d'un fibrome.

\*Dans la Chine moderne, on s'en sert dans les traitements d'hypertension, de maladies coronariennes, ou d'hyperlipidémie.

Ce n'est pas tant son action sur le sang qui doit alors être mis en avant, mais sa particularité

d'agir sur le Tan.

\*Une recette très connue en Chine.

On prend :

- 50gr de Xiao Hui Xiang, le fruit du fenouil,
- 50gr de Sha Ren, de cardamome et
- 100gr de Shan Zha, de baie d'aubépine.

On réduit ces Yao en petits morceaux dans un flacon muni d'un couvercle.

On mélange ces différents ingrédients avec un demi-litre d'alcool de riz, ou de saké.

On laisse ainsi macérer pendant 2 à 3 semaines en secouant de temps en temps le mélange.

Filter le liquide avec une passoire fine et on met en bouteille. On en prendra un petit verre ou en cure quotidienne, 9 jours d'affilés ou à la demande.

Cette potion fortifie et réchauffe la rate-estomac, favorise la digestion.

Elle est très utile en cas d'insappétence, de nausées, de douleurs sourdes de l'estomac.

Elle peut être prise avant ou après les repas en cas de digestion lourde.

### Recherches modernes

La baie d'aubépine est utilisée en Occident pour ses vertus diurétiques et astringentes.

Mais c'est aussi :

- un antispasmodique,
- un hypotenseur,
- un sédatif.
- Elle a des propriétés antibactériennes,
- vasodilatatrices,
- cardiotoniques.
- Elle abaisse le taux de cholestérol.

On lui reconnaît aussi des effets antiathérogène (en MTC on parle de produits anti-Tan).

### Modes d'utilisation

En général, la dose d'utilisation moyenne se situe entre **10-15gr**.

On peut aller jusqu'à 30gr en forte dose.

On utilise les baies crues, sau-



tées ou carbonisées

Les fruits sont récoltés à la fin de l'automne et au début de l'hiver. On les fait sécher au soleil.

Lors de leur utilisation, on enlèvera la peau et les noyaux si elles sont de grand diamètre, bien qu'en tant que Yao on préfère les petites baies qui sont plus concentrées énergétiquement.

Il est dit : « Une petite quantité de Shan Zhu ajoutée à la cuisson d'un vieux poulet, ou d'un volatile à chair trop ferme en attendri la viande ».



### Contre-indications

Ingérées en trop grande quantité, ces baies peuvent provoquer une sensation de malaise au niveau de l'estomac, de la dysphorie et une faim excessive.

Cela peut endommager l'énergie de la Rate-Estomac.

