

**I3-3****XIAO YAO SAN**  
POUDRE DE LA LIBRE ERRANCE**逍遙散**

CHAI HU	Radix Bupleuri	14,50%	DANG GUI	Radix Angelicae Sinensis	14,50%
BAI SHAO YAO	Radix Paeoniae Lactiflorae	14,50	BAI ZHU	Rh Atractylodis Macroceph.	14,50
FU LING	Sclerotium Poriae Cocos	14,50	ZHI GAN CAO*	Radix Glycyrrhizae Uralensis	9,00
WEI SHENG JIANG*	Rh Zingiberis Off. Recens	14,50	BO HE	Herba Menthae Haplocalycis	4,00

**Analyse de la composition**

CHAI HU: Empereur. Amer et légèrement froid.  
Mériidiens destinataires: Foie, Vésicule Biliaire, Maître du Coeur et Trois Foyers.

*Harmonise et détend le Foie.*

DANG GUI: Ministre. Piquant, doux et tiède. Méridiens destinataires: Foie, Coeur et Rate.

BAI SHAO YAO: Ministre. Acide, amer et légèrement froid. Méridiens destinataires: Foie et Rate.

*Ces deux ingrédients nourrissent le Sang et calment la nervosité qui provient de l'oppression du Foie.*

BAI ZHU: Assistant. Doux, amer et tiède. Méridiens destinataires: Rate et Estomac.

FU LING: Assistant. Doux ou insipide et neutre.  
Mériidiens destinataires: Coeur, Poumon, Rate et Vessie.  
*Ces deux ingrédients tonifient la Rate.*

ZHI GAN CAO: Assistant. Doux et tiède. Méridiens destinataires: Coeur, Poumon, Rate et Estomac.  
*Tonifie la Rate et, associé à BAI SHAO YAO, atténue les douleurs spasmodiques de l'abdomen.*

WEI SHENG JIANG: Ambassadeur. Piquant et tiède.  
Mériidiens destinataires: Poumon, Rate et Estomac.  
*Harmonise l'Estomac et contrôle le Qi qui pourrait s'élever à contre-courant.*

BO HE: Ambassadeur. Piquant et frais. Méridiens destinataires: Poumon et Foie.  
*Aide CHAI HU à détendre le Foie et à disperser la Chaleur due à son oppression.*

**Actions**

- Détend le Qi du Foie.
- Tonifie la Rate.
- Nourrit le Sang.
- Harmonise le Foie et la Rate.

**Indications et symptômes**

- Oppression du Qi du Foie avec Vide de Sang.
- Dysharmonie entre le Foie et la Rate due à un contrôle excessif du premier sur la seconde (*Ke* - contrôle devient *Cheng* - tyrannie).
- Hépatite chronique.
- Anémie.
- Gastrite.
- Ulcère peptique.

- Kyste fibreux du sein.
- Ménorragie.
- Stérilité fonctionnelle.
- Pleurésie.
- Rétinite.
- Neurasthénie.
- Douleur des hypocondres.
- Céphalée.
- Vertige.
- Fatigue.
- Hypoglycémie.
- Troubles digestifs (ballonnements, hoquet...).
- Appétit diminué.
- Dérèglements du cycle menstruel (règles irrégulières, dysménorrhée, aménorrhée...).
- Syndrome prémenstruel.
- Leucorrhée.
- Bouche amère.
- Bouche et gorge sèches.
- Baisse de l'acuité visuelle.
- Fébricule chronique, alternant parfois avec des frissons.
- Dépression.
- Langue légèrement rouge.
- Pouls Xu (vide) ou Ruo (faible), et Xian (tendu).

**Présentation et posologie**

POUDRE: 3 ou 4 g, 3 fois par jour, avec un peu d'eau chaude.

DECOCTION: 50 g par litre. Réduction à 40 cl. Si possible, ajouter BO HE au dernier moment et laisser infuser 5 à 10 minutes. Absorber en 3 ou 4 fois par jour.

PILULES: Flacon de 200 pilules, sous le nom de XIAO YAO WAN (Lanchow Fo Ci Pharmaceutical Factory; Lanzhou, Gansu).

8 pilules, 3 fois par jour, à croquer avec un peu d'eau chaude.

**Variations**

- En cas d'hépatite chronique, ajouter 15% de QIAN CAO GEN, 10% de HAI PIAO XIAO et 15% de DANG SHEN - (I3-3a).
- En cas de douleur sévère des hypocondres, remplacer BAI ZHU par XIANG FU - (I3-3b).