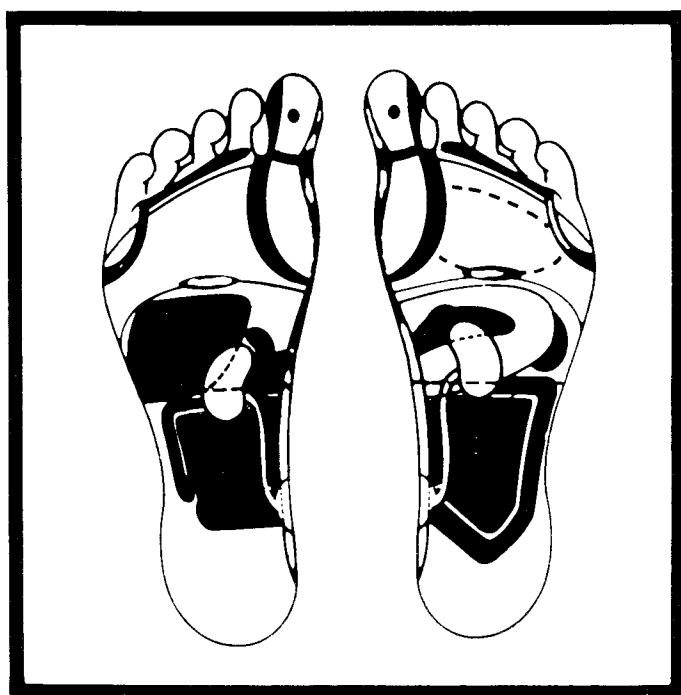


ce que les pieds
peuvent raconter
grâce à la

Réflexologie

par EUNICE D. INGHAM



CE QUE LES PIEDS PEUVENT RACONTER



**«Un pas vers une meilleure santé.»
par Eunice D. Ingham**

DANS LA MÊME COLLECTION

Collection « Santé »

CE QUE LES PIEDS
ONT RACONTÉ
GRÂCE À LA RÉFLEXOLOGIE
Eunice D. Ingham
traduit par Pierre-L. et
Jacqueline Gagnieux

GUY SAINT-JEAN Éditeur Inc.
674, Place Publique, Laval
Québec H7X 1G1

ce que les pieds peuvent raconter grâce à la Réflexologie

par EUNICE D. INGHAM

**Traduit de l'anglais par
Pierre-L. et Jacqueline Gagnieux**

Titre original: *Stories the feet can tell*, par Eunice D.
Ingham © 1938 et © 1966.
Illustrations d'Eunice D. Ingham Stopfel
© 1968.
Traduction en français accordée à
Pierre-L. et Jacqueline Gagnieux.
© Guy Saint-Jean Éditeur Inc.

DISTRIBUTION

FRANCE

DIFFUSION ALTERNATIVE
36, rue des Bourbonnais
R.B. 75001, Paris

BELGIQUE ET SUISSE

Éditions Vander s.a.
Avenue des Volontaires, 321
B- 1150 Bruxelles, Belgique

AMÉRIQUE

Diffusion Prologue Inc.
2975 Sartelon, Ville St-Laurent, Québec
332-5860

Guy Saint-Jean Éditeur Inc.
Dépôt légal, 4^e trimestre 1981
Bibliothèque nationale du Québec
ISBN 2-920340-00-X

*Qu'ils sont beaux sur les montagnes,
les pieds de celui qui apporte
de bonnes nouvelles.*

ESAIE 52:7



EUNICE D. INGHAM STOPFEL
(Auteur et conférencier)

Préface

En tant qu'auteur de ce petit livre, je vais m'efforcer d'expliquer le plus clairement possible la localisation véritable des différentes zones réflexes situées dans les pieds. C'est à la suite d'une étude approfondie, faite au cours de ma profession de physiothérapeute sur des centaines de patients avec lesquels j'ai obtenu des résultats surprenants, que j'ai découvert cette thérapie.

Le fondateur de la thérapie de zones

Le docteur William H. Fitzgerald, fondateur de la thérapie de zones, occupait une position qui inspire le respect. Il fit ses études à l'université du Vermont puis passa deux ans et demi à l'hôpital de Boston. Il fit partie de l'équipe des médecins de l'hôpital central de Londres spécialisé dans les affections du nez et de la gorge. Il passa ensuite deux ans à Vienne comme assistant des professeurs Politzer et Otto Chiari, personnalités célèbres dans toute la littérature médicale.

Alors qu'il était chef du service de rhino-laryngologie de l'hôpital St-Francis de Hartford dans le Connecticut, sa découverte de la méthode chinoise de la THÉRAPIE DE ZONES fut soumise à l'attention du corps médical.

Il soulignait le fait que la pression et le massage de certaines zones avaient un effet bien déterminé et ramenaient à leur normale les fonctions physiologiques correspondant à toutes les parties de la zone traitée, indépendamment de la distance entre la zone traitée et la partie du corps sur laquelle on veut agir.

Le docteur Fitzgerald dans son livre intitulé THÉRAPIE DE ZONES ouvre la voie à de nouvelles découvertes : il expose au grand jour et signale à notre attention ses découvertes sur les dix différentes zones de notre corps et la localisation correspondante des organes dans une ou plus de ces zones.

Je voudrais exprimer ici toute la gratitude que je dois à mon excellent professeur Jœ S. Riley, docteur en médecine et à sa femme, pour le succès que j'ai obtenu dans ce domaine. Ces personnes ont été des pionniers dans le domaine de la THÉRAPIE DE ZONES et ces noms sont déjà connus par un grand nombre d'entre vous.

J'ai eu le privilège de travailler plusieurs années en collaboration avec eux alors qu'ils exerçaient leur profession de médecins généralistes. Ils utilisaient les méthodes que je vais décrire dans ce livre et obtenaient d'excellents résultats sur les centaines de patients venus les consulter.

Chaque zone réflexe et point de contact ont été soigneusement vérifiés et re-vérifiés jusqu'à ce qu'on puisse attirer votre attention en toute confiance sur ces découvertes, étant sincèrement persuadés qu'elles seront utiles et bénéfiques pour d'autres.

Je souhaite que les pages qui suivent s'avèreront être un nouveau tremplin pour atteindre des niveaux très élevés dans cette nouvelle mais efficace façon d'aider ceux qui cherchent à améliorer la santé d'une manière complète et définitive.

Eunice D. Ingham

Introduction

La base théorique de cette méthode telle que décrite dans les pages suivantes a été établie entièrement à partir de témoignages de médecins en exercice qui ont eu l'occasion de vérifier les résultats étonnants obtenus grâce à cette forme particulière de massage-compression.

Permettez-moi de vous dire que n'importe qui, médecin ou profane, qui, après avoir soigneusement étudié puis utilisé cette méthode, aurait à offrir des suggestions intéressantes sous forme d'explications ; je serais très heureuse d'en prendre connaissance. Comme toute découverte nouvelle, elle doit prouver son efficacité à de nombreux sceptiques avant d'être acceptée comme fait établi.

Beaucoup d'entre vous se souviendront de l'attitude affichée, il n'y a pas très longtemps, quand la radiographie fut portée à l'attention du monde. Et pourtant aujourd'hui elle est reconnue par tous comme un atout indispensable au succès de la profession médicale.

Nous apprenons d'après l'œuvre du docteur John C. Hemmeter, intitulée « Idées maîtresses en médecine » que ce n'est seulement qu'à la fin du seizième siècle que l'Europe intellectuelle était prête à accepter la découverte de la circulation sanguine. Le docteur Michael Servetus avait semé la graine, le docteur Colombo l'avait arrosée et c'est au docteur William Harvey que revenait la tâche pénible de la récolte. Et ce que nous savons aujourd'hui sur la circulation du sang nous le tenons de lui qui, armé seulement d'une loupe, réalisa de si grandes découvertes en dépit de critiques amères.

Ce que les pieds peuvent raconter

J'ai décidé de choisir ce titre original «CE QUE LES PIEDS PEUVENT RACONTER» pour mon livre parce que je crois qu'il est possible d'apprendre beaucoup d'histoires intéressantes lorsqu'on utilise le massage-compression des pieds. Une étude et une application soigneuse de ces méthodes, telles que décrites et développées dans les pages qui vont suivre ainsi que dans leurs illustrations, peuvent révéler beaucoup de secrets cachés se rapportant à quelques faiblesses du corps humain avant même qu'elles aient atteint un degré sérieux d'évolution.

Peut-être qu'un foie paresseux est responsable du dérèglement de l'appareil intestinal qui cause alors une constipation. Les pieds peuvent-ils raconter l'histoire qui permettra de découvrir la cause de cette constipation? Vérifions si nous trouvons très sensibles les terminaisons nerveuses réflexes correspondant au foie, qui se trouvent sur le pied droit. Dans l'affirmative nous saurons qu'il existe à ce niveau comme une sorte de dépôt de cristaux qui gêne la circulation du sang allant au foie, l'empêchant de remplir correctement ses fonctions. Si nous massons et résolvons ces dépôts nous offrirons alors à l'organisme la possibilité de se débarrasser naturellement de ses déchets et de rétablir une circulation normale au niveau de la ou des régions affectées.

Vous pouvez aisément voir à quel point il est nécessaire de garder l'équilibre chimique de notre corps dans sa normale et les pieds libres de dépôts de cristaux: ainsi n'auront-ils pas d'histoires graves à nous raconter. Nous savons tous l'effet que pourrait produire du sable ou du gravier dans un tuyau d'arrosage, et pourtant, nous nous attendons à ce que notre corps fonctionne correctement indépendamment des obstructions qui peuvent exister dans ces délicates terminaisons nerveuses.

Nous oublions que notre corps est censé contenir environ 35 km de tubes et canaux. Chaque centimètre de ces systèmes de canalisation est maintenu en activité grâce à des contractions alternées de décontractions qui dépendent en très grande partie de l'activité musculaire de l'individu. Ainsi quelle que soit la forme de massage appliquée ou d'exercice pratiqué nous concevons facilement le bienfait dont peuvent bénéficier et la circulation qui sera augmentée, et l'activité de nos muscles qui sera renforcée.

Quel que soit le genre de traitement que vous utilisiez actuellement gardez ce livre à portée de la main ; et là où d'autres ont échoué dans l'obtention du résultat désiré, cette méthode simple réussira très probablement en produisant un effet réflexe (par manipulation) par l'intermédiaire des extrémités nerveuses se trouvant à la plante des pieds.

Et maintenant avec mes très sincères vœux de succès pour tous ceux qui voudront l'essayer, je passerai outre, et expliquerai au mieux de mes possibilités la méthode réflexe précise à utiliser dans le traitement des diverses affections.

Ne vous adonnez pas à l'erreur commune qui est de croire que sa simplicité la détrône de toute importance. Il ne m'est pas possible d'expliquer les pourquoi et les comment mais je vous demande simplement de l'essayer à fond. Mon désir le plus sincère est que chacun devienne compétent et réussisse dans ce travail admirable.



Position idéale pour appliquer la méthode réflexe des pieds.

Une bonne santé est synonyme de pieds indolores

Dès que nous laissons les muscles du corps s'affaiblir, le tonus musculaire de nos pieds se relâche. L'architecture osseuse s'affaisse et un ou plusieurs des 26 os de chaque pied peuvent subir un petit déplacement qui provoquera une pression indue sur quelques terminaisons nerveuses. Cela réduit d'un certain pourcentage le passage normal de l'influx nerveux et de l'irrigation sanguine dans la partie inférieure du pied. Puisque le passage du courant sanguin se trouve étranglé, il ralentit la circulation. Le résultat de ce ralentissement de la circulation se traduit par une formation de dépôts chimiques ou de déchets qui se déposent à l'intérieur et autour de l'articulation déplacée.

Tant que cette situation se maintient au niveau du pied elle se manifestera visiblement par une voûte plantaire affaissée. Qu'elle persiste assez longtemps et nous découvrirons finalement des complications à d'autres niveaux du corps. Si cette obstruction se situe au niveau des terminaisons nerveuses ou zones réflexes conduisant aux reins, nous déduirons que les reins sont privés d'une partie de leur irrigation en sang.

Par la suite cela gênera l'alternance normale des contractions et décontractions nécessaires aux reins pour mener à bien leur rôle d'élimination de l'acide urique de l'organisme. Plus ces dépôts auront eu le temps de se former plus nous devrons travailler avec ce profond massage-compression de façon à les dissoudre et permettre à l'organisme de déplacer et d'éliminer ces déchets de façon naturelle. Cela favorisera un retour à une circulation normale au niveau du ou des organes impliqués.

Il peut y avoir une autre cause dans la formation de déchets ou dépôts de cette espèce de cristaux formés au niveau des terminaisons nerveuses (bien que l'architecture de tous les os et les muscles du pied paraissent normaux). Ce peut être que nous avons hérité ou tout simplement acquis une certaine faiblesse de quelque partie ou organe de notre corps. L'activité musculaire normale de cet organe est diminuée et sa fonction de contraction et décontraction affectée. Ainsi n'a-t-il pas eu de force circulatoire suffisante pour garder cette extrémité nerveuse libre et dégagée.

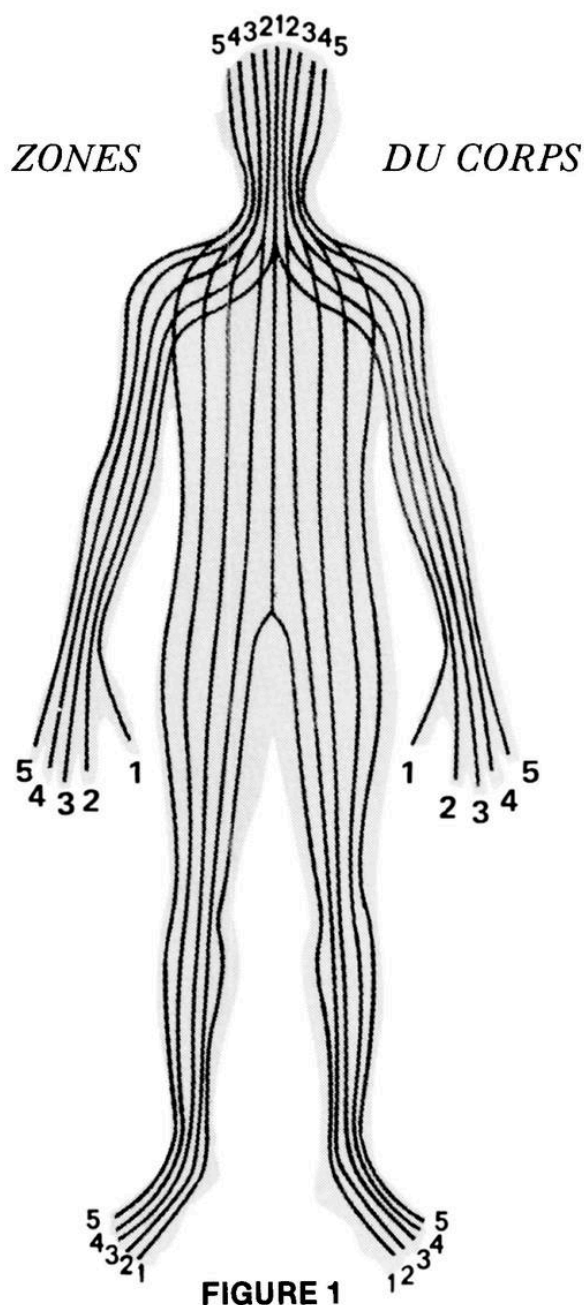
Une vertèbre subluxée à n'importe quel niveau de la colonne vertébrale réduit sans aucun doute le courant circulatoire normal. Ce fait gêne l'alternance des contractions-relaxations de la région qui

dépend du nerf affecté par cette vertèbre déplacée et gêne à son tour son alimentation en sang.

Si cela en est la cause, nous trouverons très sensible l'emplacement réflexe correspondant à la colonne vertébrale comme indiqué à la figure 5. Si nous appliquons avec insistance ce traitement de massage-compression à la zone réflexe répondant à cette vertèbre, nous pouvons être certains que nous aiderons l'organisme à se restaurer quoiqu'il ait eu de déréglé. L'étude du diagramme du système nerveux nous montre à quel point il dépend de la colonne vertébrale pour son alimentation en sang ; une pression induite, aussi légère soit-elle, à n'importe quel niveau du rachis ne peut que gêner la succession des contractions et décontractions nécessaires pour garder les terminaisons nerveuses au niveau des pieds, et correspondant à cette partie atteinte, libres de tout dépôt cristallin.

Notre corps est composé d'environ soixante pour cent de liquide. Aussi est-il nécessaire de conserver ces fluides en bonne condition et purs pour qu'ils puissent s'écouler à travers les tissus, plutôt que surchargés de poisons acides.

Diagramme des zones



L'étude de ce schéma fixera graphiquement dans l'esprit l'emplacement des dix zones du corps.

Comme dans chaque moitié du corps nous avons cinq doigts et cinq orteils, à partir de ce chiffre nous pouvons concevoir la division des membres et de toutes les parties de l'hémi-corps en cinq zones.

Thérapie de zones

Maintenant, quand vous utiliserez cette méthode chinoise de THÉRAPIE DE ZONES et que vous commencerez à examiner les zones réflexes des pieds à l'aide de la pression soutenue de votre pouce, vous déterminerez très vite d'où proviennent les troubles qui envoient un signal de détresse. Vos patients seront surpris de vous voir découvrir de tels points douloureux, qu'ils n'imaginaient vraiment pas être possible de trouver sur leurs pieds, puisqu'ils n'avaient pas ressenti de troubles ni de dérangements quelconques. D'autre part il nous arrive d'entendre les gens dire: «Oh mes pieds me font mal, je souffre de partout.» Cependant ils accordent peu d'attention à savoir si ces douleurs ou troubles sentis à diverses reprises pourraient être le signe avant-coureur d'une nouvelle faiblesse ou malformation ici ou là et qui ne se serait pas encore manifestée dans quelque autre partie du corps.

UN COR ICI ET UN DURILLON LÀ

Ils essaient chaussures après chaussures, les unes faisant mal ici, les autres là. Ils rendent visite à différents pédicures qui s'occupent de façon scientifique de déficiences mineures du pied dont l'humanité a hérité. Néanmoins leurs souffrances continuent, un cor ici, un cal là, qui font obstacle à la circulation normale. Cependant ils réalisent bien peu que cette pression induite au niveau de quelque terminaison importante peut favoriser une lésion de chaque organe qui dépend de cette source d'irrigation pour l'énergie de son nerf.

Ce travail étant le résultat de mes études sur la THÉRAPIE DE ZONES, j'ai obtenu la permission du docteur J.S. Riley d'utiliser son graphique sur les zones repères dans le but de vous donner une idée des dix zones de notre corps et la façon de les situer.

LES DIX ZONES

Comme vous pourrez le concevoir facilement, puisque nous avons en tout dix doigts et dix orteils, notre corps tout entier est divisé en dix zones. En regardant le diagramme de la figure 1, vous pourrez voir aisément ce que nous voulons dire quand nous parlons des dix zones de notre corps. Chaque ligne est dessinée en plein centre de sa zone respective et la zone toute entière renferme toutes les parties ou organes du corps à travers lesquels passe la ligne de la zone correspondante.

Les côtés droit et gauche du corps sont identiques, et chaque zone traverse le corps d'avant en arrière, ou d'arrière en avant. Ceci est vrai pour les jambes et les bras, et aussi pour les pieds et les mains.

COMMENT LOCALISER CES ZONES

Prenez n'importe quelle partie interne du corps et déterminez quelle ligne passe au travers d'après le diagramme. Ensuite imaginez sur quelle partie du pied vous allez retrouver cette ligne; cela vous indiquera en quelque sorte où chercher la zone réflexe désirée. Ce n'est ni compliqué, ni difficile et cela vous demandera seulement un peu d'attention et de pratique pour vous rendre aussi compétent que n'importe qui dans l'art de localiser la zone réflexe sur laquelle il vous faudra agir pour traiter un malaise quelconque. Le fait que tout cela paraisse très simple n'empêchera ni ne s'opposera à ce que vous obteniez des résultats. Permettez-moi de vous dire et aussi d'insister : vos efforts continus seront récompensés par plus d'une heureuse surprise lorsque vous suivrez la méthode présentée dans « *CE QUE LES PIEDS PEUVENT RACONTER.* »

Les réactions prévisibles

En donnant ce traitement vous vous apercevrez que l'intensité de la douleur sera proportionnelle à la quantité et probablement à la taille des cristaux et aussi à la durée pendant laquelle ces cristaux se sont accumulés. Alors que nous procédons à un massage profond et soutenu directement sur les points sensibles pendant cinq à dix minutes, nous usons ou nous broyons ces petits dépôts de cristaux pointus comme des aiguilles à l'intérieur du tissu musculaire. Presque invariablement, les deuxième et troisième traitements seront plus douloureux que le premier. À chaque traitement nous provoquons une augmentation de la circulation sanguine dans les régions affectées augmentant ainsi la vitalité et la résistance du patient. L'irritation causée par ces cristaux suscitera évidemment des réactions.

TOUTE UNE GAMME DE RÉACTIONS

Il sera intéressant de noter la variété des réactions chez différents patients. De même que deux personnes ne réagissent jamais de façon identique à certaines conditions ou circonstances de la vie, chacune réagira différemment même si elles souffrent de la même maladie.

C'est pourquoi vous devez faire preuve de discernement dans la durée et la fréquence des traitements que vous allez donner. Rappelez-vous d'abord et avant tout de ce que vous faites : vous stimulez la circulation et par là même en stimulant la circulation vous augmentez la vitalité du corps, et à mesure que la vitalité augmente l'organisme se renforce pour triompher et se débarrasser des poisons du système.

Plus le sang contient de ces déchets toxiques, plus la réaction sera violente. Souvent elle se manifeste sous la forme d'un gros rhume. C'est la façon naturelle de l'organisme de se nettoyer et d'éliminer les poisons de son système. Quelquefois cette réaction apparaît après le premier traitement mais habituellement ce n'est qu'après le deuxième ou le troisième traitement que se produit cet effet attendu. Si quelqu'un a tendance à réagir promptement à n'importe quelle forme de traitement, le plus tôt cette manifestation se produira, le plus tôt on obtiendra une amélioration de la condition grâce à ces traitements. Je considère qu'il est impossible de réaliser pleinement ou tout au moins d'évaluer tout le bien que l'on peut obtenir dans différents cas à l'aide d'une telle méthode.

C'est le moment de vous rappeler qu'il vous sera possible d'être dur dans l'application de votre traitement. Si le patient est nerveux et très tendu avec des points réflexes extrêmement sensibles, vous devez au début faire une compression légère. Ne donnez pas de traitements trop rapprochés, pas plus que deux répétitions dans la semaine dans des cas de ce genre.

Les points réflexes existent au niveau des pieds et des mains

Les zones réflexes situées sur les pieds existent sur les mains dans les mêmes proportions et selon la même répartition. La seule différence est qu'il est plus difficile de les trouver sur les mains car elles sont moins prononcées et la sensibilité que l'on pourrait y rencontrer a souvent disparu à cause de la quantité supplémentaire d'exercices que nous faisons avec nos mains.

Nous protégeons avec soin nos pieds dans un soulier qui leur interdit une quantité de mouvements naturels qu'ils pourraient faire si nous marchions constamment pieds nus comme le faisaient nos ancêtres et comme le prévoyait la nature.

On estime que la moyenne des gens soulèvent avec leurs pieds quotidiennement un poids comparable au moins à un total de dix wagons de charbon. Nous avons tendance à oublier tout cela et ensuite nous nous demandons pourquoi tant de gens se plaignent aujourd'hui d'avoir mal aux pieds.

La nature prévoyait que nous devions marcher, plier, tordre nos pieds et aussi courir de temps en temps pour permettre une irrigation renouvelée de sang apportée avec force à travers les plus petites articulations et extrémités de nos pieds.

Mais si nous laissons se former dans notre sang un excès d'acide, nous augmentons les dépôts de calcium. Ainsi, des cristaux acides, qui vus à travers un microscope ressemblent à des cristaux de glace, se formeront dans les terminaisons nerveuses, entravant la circulation normale du sang dans les différentes parties du corps.

MOUVEMENT PERPÉTUEL

Notre corps tout entier est constamment en mouvement : les poumons, le cœur, le foie, les reins, les intestins etc... Tous ces organes, quand ils sont en parfaite santé, accomplissent jour et nuit leur fonction et cela sans interruption.

L'activité musculaire normale de chaque organe apporte sa contribution en s'assurant que son innervation soit libre de toute obstruction préjudiciable. Mais si l'un de ces organes devient paresseux, s'affaiblit ou est atteint de quelque façon que ce soit, son activité musculaire se ralentit à un point tel que ses terminaisons nerveuses s'obstruent. Même une obstruction minime suffit à entraver la circulation du sang quand elle revient à l'organe pour l'irriguer avec un apport nouveau de sang.

C'est la pression du pouce qui, venant en contact avec les cristaux des terminaisons nerveuses, provoque la douleur ressentie de façon si intense au niveau de ces points réflexes pendant le traitement. À mesure qu'ils sont dissous par le massage, ils sont emportés graduellement par le sang quand il passe par les pieds et retourne au cœur à un rythme d'environ trois fois par minute.

Faisons pour masser un lent mouvement de reptation en utilisant non pas la pulpe du pouce mais plutôt le coin à la racine de l'ongle. Comprimez fermement mais légèrement au début en augmentant la pression tant que le patient peut la supporter. Les ongles de vos pouces doivent être coupés assez courts. Vous serez souvent appelés à

prouver que ce n'est pas l'ongle de votre pouce qui cause la douleur intense ressentie par le patient quand vous maintenez une pression soutenue sur ces terminaisons nerveuses où se trouvent les dépôts de cristaux. Souvenez-vous qu'il est important de surveiller le visage de votre patient : vous pourrez voir ainsi à quel moment votre pouce entre en contact avec ces cristaux irritants qui obstruent les terminaisons nerveuses.

Localisation des points réflexes

Alors que vous êtes assis face à votre patient, qui lui est allongé sur une chaise longue ou une table de massage un peu plus haute que le tabouret ou la chaise que vous occupez, prenez son pied gauche dans votre main droite et maintenez-le fermement. Ensuite tenez étroitement entre le pouce et l'index de votre main gauche la partie la plus étroite du pied, qui se trouve à mi-chemin entre la racine des orteils et la partie inférieure du talon.

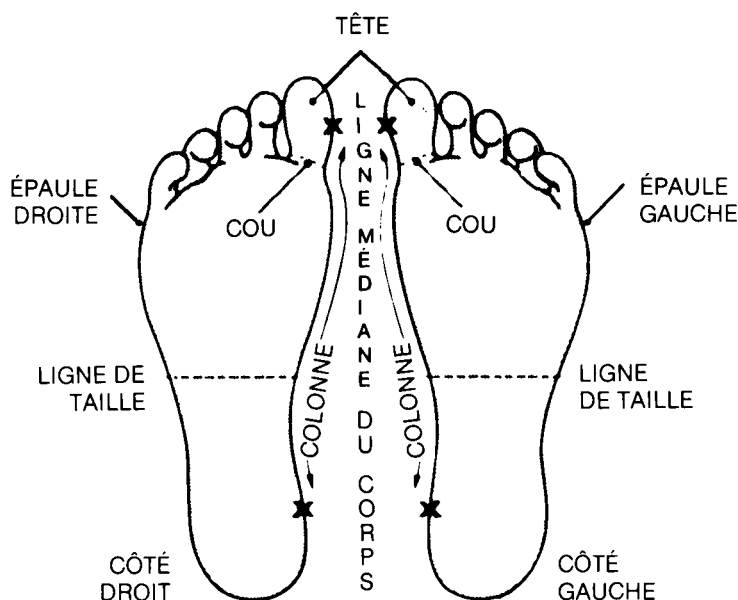


FIGURE 2

Cette partie correspond à la région de la taille telle que représentée dans la figure 2. Dans exactement la même disposition que les organes dans la moitié gauche du corps, on trouvera sur la plante du

pied gauche au-dessus et au-dessous de cette ligne, les zones réflexes correspondant aux différentes parties du côté gauche du corps. Le pied droit réfléchit les parties du côté droit du corps dans les mêmes rapports. Par conséquent nous trouvons le réflexe du cœur sur le pied gauche, celui du foie sur le droit etc... Comme nous avons deux reins on trouvera sur chaque pied le réflexe du rein du côté correspondant ; le droit sur le pied droit, le gauche sur le pied gauche.

Le réflexe du colon ascendant se trouve sur le pied droit, de même que la moitié droite du colon transverse alors qu'il traverse l'abdomen de droite à gauche juste en-dessous du foie, de l'estomac et de la rate, (à peu près au niveau de la taille), pour aller vers la région hypocondriaque gauche sur le côté gauche où il descend en s'incurvant au-dessous de l'extrémité inférieure de la rate. À cet endroit il est connu sous le nom de colon descendant et cette partie se retrouve sur le pied gauche à partir de l'endroit où le colon quitte le milieu du corps.

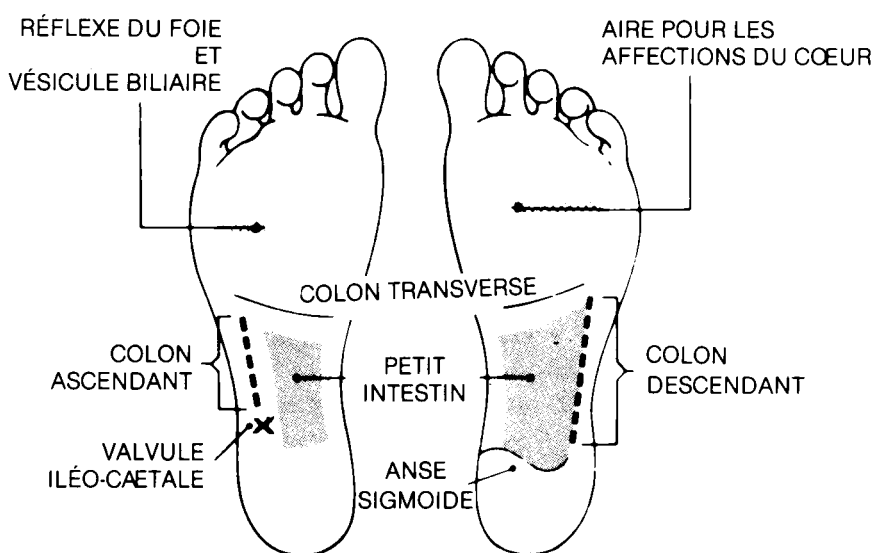


FIGURE 3

Par exemple un patient qui souffre de troubles du gros intestin ou s'il a seulement un colon paresseux fera une grimace en réponse à la plus légère pression au niveau de cette ligne qui correspond à la taille sur le pied.

Maintenant pour déterminer si une région du colon est plus atteinte qu'une autre, commencez avec une pression ferme de votre

pouce gauche juste au-dessus du talon et sur le pied droit comme l'indique la figure 3. Appuyez fermement sur chaque segment du colon en remontant du bord externe du pied vers le centre et le long de la ligne de la taille comme nous venons de l'expliquer. Ensuite continuez sur l'autre pied en suivant le même processus, de l'intérieur de la ligne médiane vers le bord externe du pied gauche et en suivant le même trajet que le colon descendant dans le corps.

Le point où vous trouverez la plus grande sensibilité déterminera la localisation de la partie du colon la plus congestionnée et là où il y a congestion, maladie s'ensuivra.

L'APPENDICE

Vous vous souviendrez de la position de l'appendice et de sa situation au bord inférieur du colon ascendant dans la moitié droite du corps. C'est un tube étroit en cul-de-sac et qui ressemble à un ver, d'une longueur de trois à six pouces et dont la position peut varier.

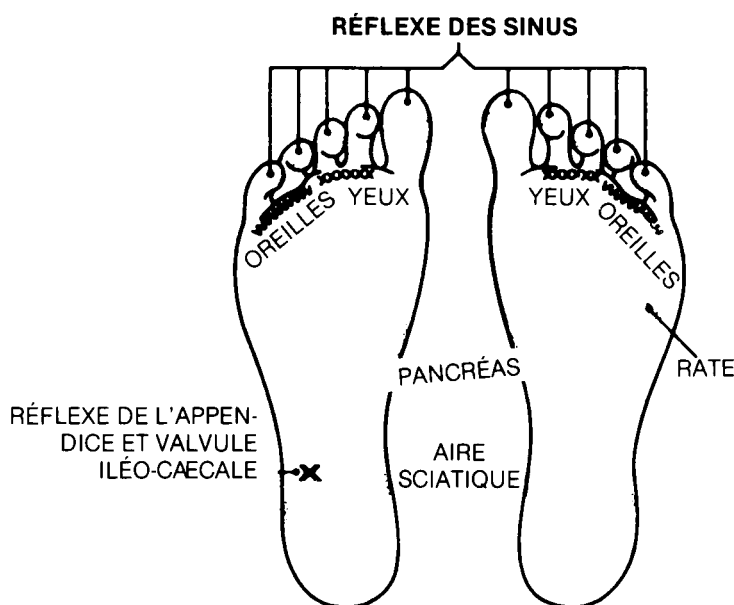


FIGURE 4

Puisqu'il se trouve dans le côté droit du corps en-dessous de la taille, vous trouverez la zone réflexe de ce petit organe sous la ligne de la taille dans le pied droit vers le bord extérieur juste au-dessus de la partie arrondie du talon tel qu'indiqué dans la figure 4.

Si l'appendice a tendance à se congestionner il réagira avec sensibilité à ce point lorsque vous presserez fermement avec votre pouce droit. Mais cette sensibilité disparaîtra habituellement après quelques traitements.

J'ai obtenu des résultats merveilleux dans un certain nombre de cas pour lesquels il était presque certain que l'on dût recourir à une opération pour apporter un soulagement. Je me souviens d'un cas en particulier dans lequel le patient, monsieur P., avait déjà été amené d'urgence à l'hôpital pour être opéré. Il réussit finalement à persuader le médecin de lui permettre de retourner chez lui pour être soigné par cette forme particulière de massage-compression sur le pied.

Le médecin surveillait attentivement mon travail. Quand la sensibilité de la zone réflexe du pied eut complètement disparu, la douleur et le malaise au niveau de l'appendice avaient disparu aussi. Et aujourd'hui monsieur P. va très bien et a repris son travail. (Cela ne veut pas dire qu'un cas aigu ne demandera pas les soins d'un médecin compétent.)

LA VALVULE ILÉO-CAECALE

À peu près au même niveau que l'appendice se trouve ce que nous connaissons sous le nom de valvule iléo-cæcale (figure 4). Elle constitue l'abouchement de l'intestin grêle dans le gros intestin, s'ouvrant dans le gros intestin et empêchant les matières de rétrograder du gros intestin vers l'intestin grêle. Il sera très difficile de déterminer si c'est l'appendice ou la valvule iléo-cæcale qui est atteinte, étant donné que leur position sont très voisines.

Maintenant s'il y a des complications de ce côté, en travaillant la sensibilité nous pourrons faire disparaître les symptômes; vous n'avez pas besoin de vous inquiéter pour savoir si c'est l'appendice ou la valvule qui fait des siennes au moment où se produit un dérangement. Si vous obtenez de bons résultats et amenez une amélioration de la condition, vous faites ce qu'on attend de vous.

Quand les terminaisons nerveuses obstruées de cristaux irritants sont massées, l'organe correspondant à la zone réflexe à laquelle il est relié grâce à ces nerfs particulièrement sensibles, recevra un apport complémentaire de sang revivifiant. Le tissu congestionné est soulagé et le processus de guérison est accéléré.

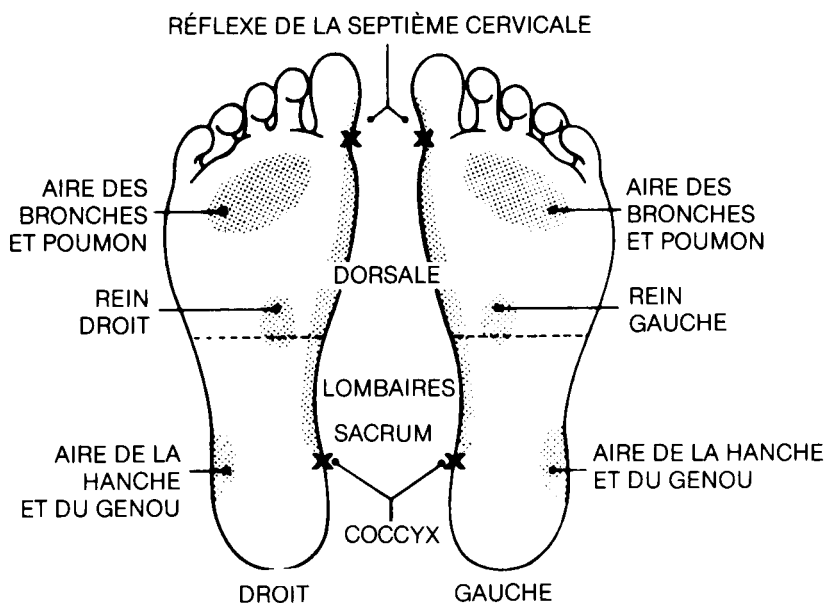


FIGURE 5

L'INTESTIN GRÊLE

Les zones réflexes de l'intestin grêle se trouvent au-dessus du talon et au-dessous de la taille dans chaque pied. Étant donné que l'intestin grêle s'étale dans une partie des première, deuxième, troisième et quatrième zones, nous devons les chercher tout le long de la région comprise entre le bord interne et presque jusqu'au bord externe du pied. La moitié droite de l'intestin se refléchit sur le pied droit et la moitié gauche sur le pied gauche. Voir figure 3.

ZONES RÉFLEXES DE L'ESTOMAC

L'estomac est situé juste un peu au-dessus de la taille, presque au milieu du corps, mais un peu plus sur le côté gauche. Nous trouvons sa zone réflexe au-dessus de la taille dans le pied: dans les première, deuxième, troisième zones du pied droit et dans les première, deuxième, troisième et quatrième zones du pied gauche.

POUMONS ET BRONCHES

Les poumons et les bronches se trouvent exactement au même endroit dans les deux moitiés du corps. On les trouvera au même emplacement sur chaque pied et un peu au-dessous de la racine des orteils. Figure 5.

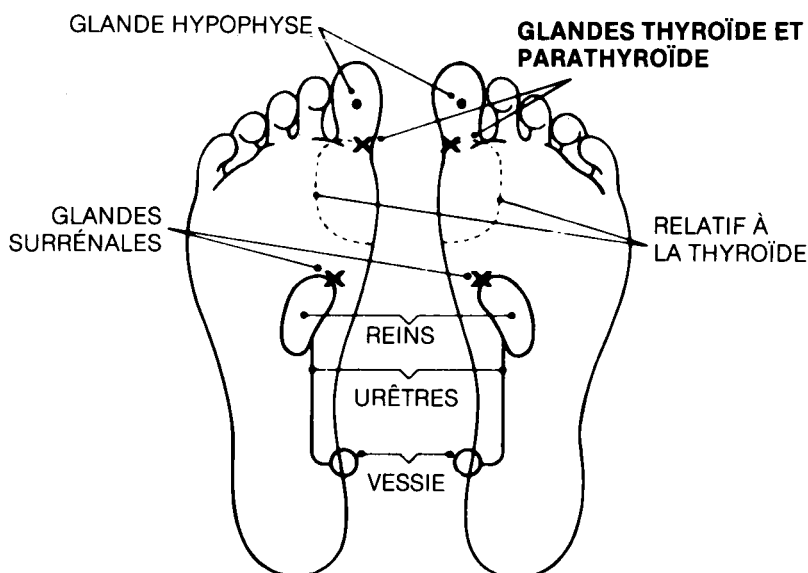


FIGURE 6

LA PNEUMONIE

Si vous êtes appelés à traiter un cas de pneumonie souvenez-vous de la localisation des aires de massage comme indiqué à la figure 21. Le massage-compression à cet endroit relâchera une certaine tension, ce qui est toujours utile quand on traite une pneumonie. Dans un cas aigu ne travaillez pas sur d'autres zones réflexes sans l'avis du médecin.

LA VÉSICULE BILIAIRE

Cet organe étant logé sur la face inférieure du foie juste au centre du côté droit du corps, vous trouverez sa zone réflexe sur le pied droit en profondeur un peu au-dessous du talon antérieur du pied comme l'indique la figure 3.

LES REINS

Chaque rein se refléchit dans les deuxième et troisième zones de chaque pied à peu près sur «la ligne de taille» du pied. Figure 6.

LES YEUX ET LES OREILLES

La localisation et la position permettant de contacter les zones réflexes des yeux et des oreilles sont données dans les figures 4 et 7. Elles s'étalent d'un bord à l'autre du pied à la base des orteils.

LA VESSIE

Sa localisation est donnée sur les figures 6 et 27. Étant donné que la vessie est située au milieu du corps, nous trouverons sa zone réflexe dans la première zone à la hauteur de chaque cheville interne.

LA RATE

Forme et position

La rate est un organe plastique et friable de forme allongée et aplatie qui reçoit une grande quantité de sang par l'artère splénique. Elle est accolée à la face interne de l'estomac avec lequel elle est reliée par l'épiploon gatro-splénique. Celui-ci couvre presque complètement la rate excepté au niveau du hile et là où le ligament suspenseur est attaché.

Sa surface externe est convexe, lisse et en contact avec la surface inférieure du diaphragme qui la sépare des neuvième, dixième et onzième côtes, sur le côté gauche. Elle peut avoir une taille et un poids qui varient à l'extrême suivant les différentes étapes de la vie. Chez l'adulte elle mesure habituellement environ 12 cm de longueur, 6 à 8 cm de largeur et 4 cm d'épaisseur ; elle pèse environ 200 grammes.

LA RATE ET SA LOCALISATION PAR RAPPORT AUX ZONES

La description précédente vous donne une idée des zones dans lesquelles se situe la rate, vous n'aurez donc aucun problème à localiser son aire réflexe dans le pied gauche. Souvenez-vous de sa position par rapport à la taille sur le corps et comment on peut la rapporter à la ligne de la taille du pied ; et vous pourrez facilement mettre votre pouce sur le nerf réflexe de la rate. Voir figure 4.

Je ne dirais pas que vous pourrez toujours déterminer si une sensibilité à cet endroit signifie un trouble localisé seulement à la rate car il y a tout près de la rate d'autres points réflexes importants.

Presque en face de la rate se trouve la courbure splénique où passe le colon transverse juste en face et au-dessous de la rate dans la région hypocondriaque gauche où il s'incurve et descend sous la partie inférieure de la rate. Des problèmes dans cette région particulière de l'intestin sont souvent courants.

RATE OU COLON? *Lequel est en cause?*

Si un patient a tendance à être anémique et si un médecin a déjà posé un tel diagnostic et que vous trouviez une sensibilité à ce point vous pouvez être sûr que c'est la rate et non pas le colon qui réclame votre attention. Il est possible que les deux aient des problèmes, mais une chose est certaine, vous pourrez apporter un remède à la situation quelque soit l'organe en cause en débarrassant les terminaisons nerveuses de ces cristaux acides et en rétablissant dans ces parties une circulation normale.

REMPLEZ LES CELLULES SÉNESCENTES PAR DES NOUVELLES

Si les troubles proviennent d'une anémie pernicieuse il faudra attendre plus longtemps pour obtenir des résultats ; aussi ne soyez pas trop impatients. Reforme de nouvelles cellules dans quelque organe de notre corps demande un certain temps. Par conséquent nous devons attendre que l'organisme échange son vieux tacot contre un modèle dernier cri avant de lui demander de battre des records. Ne vous attendez pas à ce qu'un modèle « T FORD » surpasse une Cadillac récente.

CONDITIONS TROUVÉES CHEZ UN ANÉMIQUE

Je ne peux pas me souvenir d'un seul cas d'anémie simple où, le point réflexe de la rate n'ait été extrêmement sensible, car c'est la rate qui élabore les globules rouges. Si la rate faillit à son devoir à cause d'une congestion qui réduit son irrigation en sang, elle ne pourra pas fabriquer à son tour les globules rouges nécessaires à notre bonne santé. La rate est aussi le foyer de destruction des globules rouges qui selon les lois de la nature sont reconstruits ensuite. Ils sont détruits et néanmoins élaborés à même la rate. L'organisme utilise les éléments désintégrés des vieux globules rouges pour en fabriquer de nouveaux.

UN RÉGIME ALIMENTAIRE BÉNÉFIQUE

Il est bon de se rappeler qu'un régime alimentaire adéquat en vue de reconstituer les globules rouges du sang est extrêmement important pour venir à bout d'un état anémique. Qu'il soit dirigé par un nutritionniste compétent et associé à cette forme de massage-compression et vos efforts seront récompensés par des résultats remarquables.

Les yeux

Nous rencontrons de nos jours une majorité importante d'individus souffrant de problèmes de la vue d'une façon ou d'une autre. Peut-être ne s'agit-il que d'astigmatisme ou d'un léger aplatissement du globe oculaire ou simplement de certains problèmes qui peuvent être aisément corrigés par le port de lunettes.

CERTAINS CAS SONT INCURABLES

Mais une fois de plus il se trouve des gens malchanceux et qui ont hérité d'une certaine forme d'infection dont ils ne peuvent jamais se débarrasser. Nous ne prétendons pas affirmer que certains de ces cas peuvent être aidés par telle ou telle méthode mais nous remarquons que certaines conditions peuvent être grandement améliorées, notamment certains cas de glaucome (condition dans laquelle le globe oculaire se durcit). Ceci est dû à une formation de fluides en quantité dépassant la normale et qui s'étendent à la cornée de l'œil jusqu'à ce qu'une fatigue exagérée et un durcissement se ressentent accompagnés de cécité totale ou partielle.

EXEMPLE DE CAS *de glaucome guéri*

J'ai eu un cas particulier de ce genre qui, de toute évidence et selon le diagnostic du médecin, paraît avoir guéri complètement.

Monsieur S., un homme âgé de 45 ans environ, était complètement découragé après que plusieurs spécialistes le prévinrent que sa vue allait s'éteindre entièrement et que ce n'était qu'une question de temps. On lui conseilla de ne pas lire et de ne pas fatiguer inutilement ses yeux de quelque façon que ce soit afin de préserver ce qui lui restait de vue.

En examinant ses pieds je ne trouvais aucune sensibilité en aucun point excepté à la zone réflexe des yeux qui se trouve au niveau des deuxième et troisième orteils au point où ils rejoignent le pied et un peu au-dessous, atteignant plus bas, pourrions-nous dire, la racine des orteils comme l'indiquent les figures 4 et 7.

Nous considérons que vous travaillez sur le pied gauche; le patient vous faisant toujours face. Vous saisissez alors la partie externe du pied avec votre main gauche. Placez votre pouce sur la plante du pied, le maintenant fermement sur le dessus avec vos doigts

et avec votre pouce droit au-dessous, descendez de la racine des orteils vers le pied de façon à atteindre la zone réflexe en profondeur entre les deuxième et troisième orteils ainsi qu'autour de leur racine.

Il sera peut-être nécessaire d'utiliser l'index de la main droite pour trouver la localisation exacte. Du moins n'abandonnez pas jusqu'à ce que vous ayez essayé à fond avec vos deux mains. Il sera peut-être bon d'inverser la position des mains que je viens de décrire en tenant le pied avec votre main droite, et en utilisant le pouce et l'index de votre main gauche pour effectuer ce massage.



FIGURE 7

Position idéale pour travailler les zones réflexes des yeux et des oreilles.

Cette technique de massage a été appliquée avec persistance chaque jour dans le cas du glaucome de monsieur S. mentionné plus haut. Comme je ne pouvais le rencontrer qu'une fois par semaine parce qu'il habitait une ville éloignée j'enseignais à madame S. comment masser ces zones réflexes chaque jour et je la chargeais de suivre fidèlement mes instructions.

Quelque temps après, monsieur S. alla voir son ophtalmologue qui lui dit qu'il n'avait jamais connu de cas qui s'était si extraordinairement amélioré grâce aux gouttes qu'il lui avait données et qui étaient simplement conçues pour le soulager.

Plus tard encore il rendit une autre visite au même spécialiste qui affirma n'avoir encore jamais rencontré un cas définitivement guéri

par l'usage de ces gouttes. Le fait est que monsieur S. n'avait pas du tout utilisé les gouttes à partir du moment où il avait commencé à être traité par ce massage-compression.

De façon à ne pas offenser ce spécialiste, rien de plus n'avait été ajouté par monsieur S. Son médecin lui recommanda alors de ne plus utiliser les gouttes puisque le glaucome avait apparemment disparu.

LES YEUX ET LEUR IRRIGATION SANGUINE

Rappelez-vous de ceci : quand les yeux souffrent d'un trouble quelconque causé par une déficience physique et que vous trouviez la région de la base des orteils très sensible, il est certain que vous pourrez aider ces troubles en éliminant les cristaux et en rétablissant une circulation normale.

Une sensibilité à ce point comme à toute autre place signifie que les yeux ont été privés de leur irrigation normale en sang, qui apporte santé et activité à toute partie du corps. Vous noterez des résultats rapides grâce à ces traitements quand les yeux brûlent ou piquent.

Les oreilles

Et maintenant nous allons découvrir aussi que les oreilles peuvent profiter grandement de ce traitement mais nous n'essaierons pas de vous dire que toutes les formes de surdité réagiront favorablement à ce traitement.

La surdité comme la cécité peut être causée par différentes affections qu'il ne sera pas toujours possible à l'être humain de guérir. Mais les expériences que nous avons faites dans le passé nous permettent d'affirmer une fois de plus que cette méthode a aidé des centaines de personnes à mieux entendre.

Suivez soigneusement les indications données pour le traitement des yeux : Le procédé est pratiquement le même que pour les yeux en ce qui concerne la façon de tenir et de saisir le pied. La seule différence est que les réflexes des oreilles sont trouvés au niveau et entre les troisième et quatrième orteils tandis que pour les yeux nous travaillons au niveau et entre les deuxième et troisième orteils. Pour les oreilles, essayez aussi au niveau et entre les quatrième et cinquième orteils. Autrement dit cherchez jusqu'à ce que vous trouviez un point douloureux. Il n'est pas conseillé de suivre des règles rigides pour localiser

ces réflexes. Il est impossible de dire exactement dans quelle zone se trouve le trouble responsable de la surdité. Pour certains ce sera une chose et pour d'autres quelque chose d'entièrement différent.

IL EST POSSIBLE D'OBTENIR DES RÉSULTATS SURPRENANTS

Je n'essaierai pas de surestimer tout le bien qui peut être réalisé grâce à cette technique mais je dirai que vous aussi, tout comme moi, serez surpris, et à de nombreuses reprises, par les résultats étonnants que vous obtiendrez dans des cas où vous vous y attendiez le moins. Spécialement si la surdité se trouve être causée par un catarrhe, ce qui est souvent le cas.

Inflammation des amygdales ou maux de gorge

Vous avez un patient qui vient vous demander de l'aide pour un mal à la gorge ou des amygdales enflammées. Où pensez-vous trouver sur le pied la zone réflexe de la gorge ?

Puisque c'est sur la partie charnue du gros orteil que nous trouvons la zone réflexe pour traiter les troubles dans la tête, nous nous attendons naturellement à trouver la gorge réfléchiée sur ce que nous



FIGURE 8

Position pour masser la zone réflexe de la gorge.

appelons la racine du gros orteil, juste à l'endroit où il est rattaché au pied ou un peu au-dessus comme l'indique la figure 8.

Permettez-moi de vous demander de réfléchir un moment et de vous représenter la gorge comme étant cette partie de l'individu qui relie la tête au corps.

Donc, de la même façon, nous trouverons la sensibilité correspondant à la gorge dans cette partie de l'orteil qui le relie au pied. Il sera nécessaire d'utiliser l'index pendant la plus grande partie du massage de cette zone réflexe, parce que vous devrez atteindre l'extrémité de l'orteil, le côté face au deuxième orteil et l'espace entre les deux orteils. Une légère pression suffira ici, pas plus que celle qu'il est possible d'exercer facilement avec l'index. Le pouce peut être utilisé pour travailler le dessous de ce gros orteil.

Rappelez-vous encore une chose : la localisation de la sensibilité du gros orteil que vous allez travailler dépendra seulement de quelle ou quelles parties de la gorge est ou sont congestionnées.

POSITION POUR MASSER LA ZONE RÉFLEXE DE LA GORGE

Si l'affection ou la congestion de la gorge est causée par une quantité de poisons accumulés dans l'organisme vous n'obtiendrez peut-être pas de résultats jusqu'à ce que cette situation ait été clarifiée. Mais si la congestion n'existe pas depuis trop longtemps, comme étant le résultat d'un rhume récent ou d'un mal de gorge, vous serez surpris de ce que peut faire l'organisme quand il lui est fourni le volume et la qualité de sang nécessaire pour accomplir son travail de reconstitution.

Vous serez étonné de constater comment un cou raide et douloureux s'assouplira facilement grâce à ce type de massage-compression effectué autour du gros orteil.

J'ai eu un certain nombre de cas dans lesquels il semblait que la raideur du cou fondait radicalement ; alors qu'ils étaient arrivés à mon cabinet ne pouvant pas tourner la tête du tout, ils repartaient presque aussi bien que d'habitude.

Inflammation des sinus

Cette douleur et complication à la tête est très agaçante et elle rend perplexe aussi bien le patient que le praticien.

À une certaine époque, certains prétendaient qu'il s'agissait d'un catarrhe du nez.

SOULAGEMENT TEMPORAIRE

Les différentes formes de traitement local peuvent apporter un soulagement mais il est seulement temporaire. Ils soulagent le symptôme sans rien faire de particulier pour supprimer la cause.

La congestion qui est la note dominante de toutes nos douleurs et nos souffrances, qu'il s'agisse de maux de tête ou de pieds, est la cause de l'inflammation de nos sinus. Si vous avez du mal à le croire, vérifiez-le par cette méthode et voyez par vous-même si ce que j'affirme est vrai ou pas.

SENSIBILITÉ DES ORTEILS

Puisque l'inflammation des sinus siège dans la tête nous trouverons la zone réflexe des sinus dans les dix orteils. Là où la congestion est sévère et existe depuis longtemps, il sera intéressant de noter que la sensibilité que l'on trouvera siège à l'intérieur, au-dessus et autour des orteils. Cela s'observera spécialement au moment où vous appuierez vers la base ou racine de chaque orteil tel que l'indiquent les figures 4 et 9, sur les bords externes et internes de la pulpe des dix orteils.

Les côtés aussi seront tout particulièrement sensibles, et tout en continuant cette technique avec persistance observez les résultats. L'amélioration ne se fera pas en une minute ou une nuit ; cela prendra du temps. Le temps nécessaire dépendra entièrement de la vitalité du patient et de sa prédisposition à réagir et aussi depuis combien de temps la condition existe.

LA CAUSE ET L'EFFET

Si l'inflammation des sinus est provoquée par un catarrhe dans l'organisme, elle est le résultat de la lutte menée par le système pour se débarrasser de l'hyperacidité de l'organisme. Vous ferez bien d'essayer de trouver avant tout un remède à cette condition, dont vous

avez peut-être déjà découvert la cause si vous avez trouvé quelque zone réflexe sensible indiquant quelle ou quelles parties du corps est ou sont à l'origine du trouble.

LA NATURE FAIT SON DEVOIR

L'organisme lutte constamment pour éliminer de façon naturelle tous les déchets. Les cellules mortes sont remplacées continuellement par de nouvelles et les débris des cellules doivent être éliminés de l'organisme de différentes façons.

Les pores de la peau représentent une importante porte de sortie pour les poisons de notre système. Dans la tête, le nez et une partie des sinus où les muqueuses sont beaucoup plus minces, l'organisme a la possibilité de se débarrasser de son surplus de mucosités à travers cette voie d'élimination. Il s'ensuit un écoulement par le nez à mesure que l'organisme réussit à éliminer. Si au contraire il y a congestion dans la tête comme cela se passe dans la plupart des cas de sinusite que j'ai connus, le problème est plus grave et plus douloureux et vous attendrez plus longtemps pour obtenir des résultats.

Ne vous découragez pas car tant que la plus légère sensibilité persiste vous serez toujours en train de lutter avec la congestion.

Là où une inflammation des sinus continue à exister, nous savons que l'organisme est encore surchargé de cet acide toxique formé dans les muqueuses. Cet acide cherche constamment à s'éliminer là où la résistance est moindre et où les parois membraneuses sont les plus minces.

EFFETS DUS À UN RHUME

Lorsque vous êtes aux prises avec ce qu'on appelle communément un rhume, rappelez-vous que c'est le moyen pour l'organisme d'éliminer l'acidité toxique contenue dans le système. Le résultat se présente sous la forme d'un écoulement en grande quantité par le nez ou la gorge, parce que c'est à ce niveau que l'acide peut trouver une issue qui offre une résistance moindre.

Les bons vieux remèdes consistant à prendre un bain de pieds dans de l'eau chaude avec de la moutarde, ou un bain chaud pour transpirer etc... vont tous avoir pour effet de relâcher et d'ouvrir les pores de notre corps et d'aider ainsi l'organisme dans son processus d'élimination.

LA MÉTHODE UTILISÉE PAR LES MÉDECINS

Le médecin de nos jours essaie d'obtenir avec sa variété de remèdes contre le rhume, le même effet d'élimination mais en utilisant des produits pharmaceutiques, dernier fruit des découvertes modernes. Quand les gens sont complètement remis de leur rhume, remarquez comme ils se sentent bien à ce moment grâce à ce processus de nettoyage.

RHUME DES FOINS

À l'approche de la fin de l'été on vous demandera souvent si vous pouvez faire quelque chose pour soulager ou améliorer un rhume des foins avec cette méthode de massage-compression appliquée aux pieds.

J'affirme sans le moindre doute que la méthode que nous venons juste de décrire pour apporter un soulagement à des cas de sinusite, aidera les patients souffrant de rhume des foins. En fait je peux vous dire sans crainte que vous serez surpris de voir combien vous obtiendrez rapidement des résultats si vous massez avec persistance tous les points sensibles que vous trouverez au sommet, au-dessous et autour des dix orteils.



FIGURE 9

Position pour masser la zone réflexe des sinus.

Les glandes

Aujourd'hui nous rencontrons tellement de gens qui souffrent de différentes maladies dont la cause première peut être attribuée à une déficience glandulaire. Souvenez-vous que chacune de nos pensées ou de nos émotions agit sur nos glandes et que chacune de nos pensées peut avoir un effet constructif ou destructif. Nos glandes sont les promoteurs de notre santé ; chacune sécrète des hormones, et de l'harmonie de leur fonction dépendra la santé. Si une seule des sept glandes principales de notre corps fait défaut tout notre mécanisme sera en dérangement.

Il est donc indispensable de nous rappeler la très grande importance d'un mode de pensée équilibrée. Si nous avons l'âme remplie de sentiments de crainte, d'inquiétude, d'anxiété, de chagrin, changeons l'orientation de nos pensées et remplaçons-les par espoir, gaiété, courage et félicité. Nous devons nous y astreindre si nous voulons nous sentir à cent pour cent en bonne santé. Si vous êtes mentalement déprimé recherchez la compagnie de ceux qui sont optimistes et qui regardent la vie du bon côté. Être parmi ceux qui ont du courage vous aidera à être courageux, physiquement et mentalement plus attrayants.

Notre succès dans la vie dépend de notre aptitude à faire rayonner une personnalité agréable, ce qui dépend entièrement de nos pensées et de nos émotions ainsi que de la façon dont fonctionnent nos glandes en harmonie ou en disharmonie.

Nous allons maintenant commencer à discuter les différentes formes de travail assignées aux plus importants membres de la famille des glandes. Nous considérerons d'abord la thyroïde et nous relate-rons quelques-unes des farces étranges pour lesquelles cette glande peut être tenue responsable.

LA GLANDE THYROÏDE

Quand la glande thyroïde travaille paresseusement le bébé cesse de grandir et il acquiert un air hébété et idiot. Cette glande agit en quelque sorte comme un générateur et un accumulateur d'énergie pour le corps. Si nous laissons notre batterie s'affaiblir, nous nous fatiguons et nous prenons rapidement du poids. Mais s'il arrive que notre batterie soit surchargée, la sécrétion de la thyroïde devient excessive, et le patient sera nerveux, irritable, prendra du poids et deviendra émotionnellement déséquilibré. Très souvent nous retrouvons cet

état pathologique responsable de neurasthénie. Il est recommandé de faire établir une mesure du métabolisme pour vérifier l'activité de cette glande. Il a été prouvé que quelque soit le cas à traiter, qu'il faille activer ou ralentir l'activité de cette glande très importante, nous pouvons habituellement la ramener à son équilibre normal grâce à cette méthode réflexe consistant en massage profond et soutenu au niveau des points réflexes du pied correspondant à la glande thyroïde. Voir figure 6.

Ces points se trouvent principalement dans les première et deuxième zones de chaque gros orteil à la base du gros orteil et placés en profondeur. Ils ne peuvent être atteints qu'en utilisant l'angle externe de l'extrémité du pouce comme nous le montre la figure 10.

Dans les cas où il y a une congestion qui va de la thyroïde vers l'oreille vous trouverez une zone sensible lorsque vous remonterez avec une pression profonde exercée entre les première et deuxième zones, c'est-à-dire entre le gros et le deuxième orteil. Vous constaterez des résultats remarquables lorsque vous travaillerez sur cette zone. Nous avons connu certains cas qui prenaient plus d'une livre par semaine quand la glande était hyperactive et que leur poids était bien au-dessous de la normale.

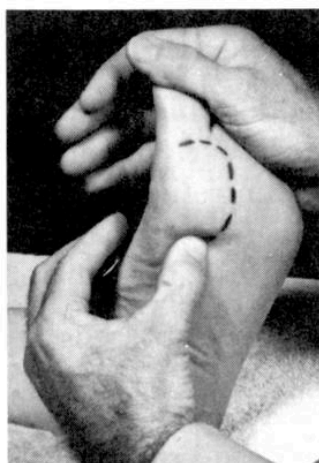


FIGURE 10

Traitement de la zone réflexe correspondant à la glande thyroïde.

LE GOITRE EXOPHTALMIQUE

Dans ce cas de goitre, la glande thyroïde grossit. Comme dans le cas de goitre simple, le rythme cardiaque augmente rapidement, les yeux sont exorbités, le corps émacié et affaibli. On observe aussi une hyperexcitabilité du système nerveux. La grosseur de la glande se remarquera peut-être à peine, bien qu'elle puisse causer une foule de dommages. Par conséquent, en travaillant sur les points réflexes de la glande thyroïde, vous diminuerez les symptômes du goitre exophtalmique.

Nous découvrons souvent que cette maladie a eu à l'origine un état mental dépressif, un chagrin ou une déception. Vous, tout comme moi, pouvez vous rappeler sans aucun doute de nombreux cas de ce type qui ont été causés à partir d'une affaire de cœur contrecarée, dans laquelle un désir réprimé a eu un effet bien déterminé sur cette glande particulière, faisant obstacle à son fonctionnement normal.

Il vous faudra assez longtemps pour corriger un cas de ce type à moins que vous ne réussissiez, par quelque moyen, à changer l'attitude mentale de votre patient ou à le convaincre de ré-orienter son attention vers une certaine activité constructive, effort nécessaire pour sa complète guérison.

LA GLANDE HYPOPHYSE

Certains désignent la glande hypophyse comme la glande chef d'orchestre des glandes endocriniennes, car elle a une très grande influence sur le rythme cardiaque qui bat la mesure afin que les glandes surrénales et la thyroïde entretiennent l'énergie dans tout le corps. La glande hypophyse déverse directement dans le sang certaines hormones qui jouent un rôle important dans notre façon de vivre. Elle régularise notre croissance et contrôle jusqu'à un certain point la formation de sucre dans notre système.

Une glande hypophyse hyperactive est responsable de la croissance exagérée des géants, tandis qu'une hypophyse moins active est responsable de la petitesse des nains. Si elle ne fonctionne pas bien il est difficile de dire quelle sorte de monstruosité elle va engendrer.

Le professeur Borgas, chirurgien à Rastov en Russie concrétise d'une manière spectaculaire la puissance de la glande sur la croissance. Le docteur Borgas préleva la glande hypophyse du cerveau d'un jeune homme qui avait été tué une heure plus tôt dans un acci-

dent d'automobile, et il la greffa sur le corps rabougri d'une adolescente de quinze ans mesurant moins d'un mètre de hauteur. En six mois elle grandit de quinze centimètres.

Le docteur James Hatton a obtenu de bons résultats en réduisant la pression sanguine d'un patient : il exposa la partie postérieure de sa tête aux rayons-x durant un temps soigneusement chronométré ainsi que la région des reins, précisément au niveau de l'hypophyse et des glandes surrénales.

Si de bons résultats peuvent être obtenus grâce aux rayons-x, nous concluons donc que de bons résultats peuvent être obtenus avec n'importe quelle méthode qui augmentera la circulation dans une zone particulière.

Supposons qu'à la suite d'une congestion cette glande s'hypertrophie et devienne trop grande pour la cavité dans laquelle elle repose, alors des maux de tête peuvent en découler. Tous les maux de tête n'ont pas pour origine une glande hypophyse fonctionnant mal mais cette glande peut occasionner beaucoup de tort.

UNE «BONNE HISTOIRE» QUE LES PIEDS ONT RACONTÉE

Il serait intéressant de relater ici une expérience que j'ai vécue un jour de l'été dernier avec un ancien champion de lutte qui accompagnait sa femme à mon cabinet. Monsieur G., avec un air exagéré de scepticisme, assistant au traitement, demandait de façon sarcastique à sa femme si elle avait besoin de grimacer autant pendant que je massais les réflexes de ses pieds qui étaient hypersensibles. J'essayai alors de lui expliquer la raison de cette sensibilité au niveau des terminaisons nerveuses. Monsieur G. m'assura avec conviction que je ne pourrai trouver aucun point sensible dans ses pieds et ajouta : «j'aimerais rencontrer la personne qui pourrait me faire grimacer de douleur».

Comme apparemment il semblait jouir d'une parfaite santé, je ne pensais pas réellement que nous pourrions lui faire «savourer» la sensation douloureuse manifestée au niveau des points réflexes. Après que j'eus terminé le traitement sur madame G. elle insista pour que son mari me laisse essayer de lui manipuler les différents points réflexes de ses pieds. Alors que j'étais en train de travailler je ne trouvais nulle part de sensibilité jusqu'à ce que j'atteigne le point de la glande hypophyse comme le montrent les figures 6 et 11. À ce point

non seulement il ne s'arrêta pas de grimacer mais sauta presque de la table et s'écria sur un ton qui ne laissait aucun doute : « ça m'a fait mal ! »

Pour confirmer ma découverte je m'assurai que le même point sensible existait au milieu de chaque gros orteil et je me risquai à lui demander s'il n'avait jamais souffert de maux de tête.

Il me répondit en disant qu'il était impossible de décrire combien il avait souffert de maux de tête d'une extrême sévérité. C'était quasiment incroyable la quantité d'aspirines qu'il avait avalée. Et maintenant nous arrivons à l'épisode le plus surprenant de l'histoire. Après sa troisième visite à mon cabinet sa sensibilité avait complètement disparue. Bien que cela soit arrivé un an auparavant, ces maux de tête ne se sont jamais plus manifestés. Pour vérifier cet état de choses j'ai appelé monsieur et madame G. il y a environ une semaine. Si jamais vous avez tendance à douter de la véracité de cette expérience, leurs noms et adresse vous seront communiqués avec plaisir.

Comme je l'ai déjà dit auparavant, si vous voulez vraiment utiliser cette technique de massage-compression décrite dans ce livre, vous pourrez affirmer, sans avoir peur d'être muselés par vos contradicteurs, qu'une congestion dans la tête aussi bien que dans toute autre partie du corps peut souvent être soulagée par cette méthode de massage appliquée à certaines parties du pied.

LA CONGESTION

L'hypophyse est l'une des plus petites glandes du corps ; elle n'est pas plus grosse qu'un pois et pèse environ 0,6 grammes. Elle est appendue à la face supérieure du cerveau et se loge dans la selle turcique de l'os sphénoïde. Elle joue un rôle très important dans la contraction musculaire, et son ablation peut causer la mort.

Ses sécrétions sont uniquement internes et sont par conséquent inoculées dans l'organisme par absorption.

Toute stimulation de cette glande appliquée à bon escient fournira force et santé. Je ne connais pas meilleur moyen de stimuler cette glande que la méthode réflexe de la THÉRAPIE DE ZONES que nous allons exposer dans ce livre et que nous vous prions d'examiner. Prenez note avec soin de la localisation exacte de l'hypophyse telle qu'indiquée aux figures 6 et 11.

Puisque cette glande se trouve localisée dans un sillon situé à la base du cerveau, dans une gouttière au-dessus des cavités nasales, nous découvrirons le point réflexe correspondant au centre du gros orteil. Vous trouverez ce point sensible de façon certaine dans tous les cas de troubles glandulaires spécialement quand il s'agit d'une pathologie de diabète. Il peut être quelque peu difficile à trouver au début, mais une pression soutenue avec le côté du pouce vous permettra de le localiser avec certitude. Et quelques minutes d'attention accordées à chaque traitement au massage de cette glande favorisera souvent des résultats étonnants.



FIGURE 11

Position idéale pour le travail réflexe de l'hypophyse.

EXEMPLE DE CAS

Si vous avez tendance à douter de l'effet que peut produire un massage soutenu et profond de la partie centrale du gros orteil, pour atteindre le réflexe de l'hypophyse, je vous invite à lire le cas que je relate ici.

M. H., âgé de 63 ans, avait souffert de céphalées intenses depuis plus de cinq ans et apparues après une très grave opération au cours de laquelle une tumeur cérébrale avait été ôtée. Elle avait été diagnostiquée du type cancéreux et on ne lui avait accordé aucun espoir de survie ni pendant ni après l'opération. Au-delà de toute espérance il survécut et il était de nouveau sur pied dans sa paisible petite maison de campagne mais sans jamais ressentir de bien-être car il était ennuyé par un mal de tête permanent qui le harcelait pendant toutes

ses heures de veille, et ceci, jour et nuit. Il était très difficile d'envisager la possibilité de soulager un cas aussi grave engendré par une opération de ce genre et à ce point critique.

La tumeur s'étant développée sur le côté droit de la tête m'amena à penser que je retrouverai le réflexe de cette région sur le pied gauche, puisque certains nerfs réflexes croisent au niveau de la nuque. Comme je travaillais légèrement autour du sommet du gros orteil, sur chacun des bords internes et externes etc... etc... la sensibilité était extrême. Je continuais ce massage pendant 10 minutes surveillant de près ses réactions de façon à déterminer la profondeur et la forme de pression qui devaient être utilisées sans trop causer de douleur. Je savais que cette sensibilité était le résultat d'une congestion qui devait disparaître avant qu'aucun degré de soulagement ne soit ressenti. Et puis une telle condition pouvait signifier également congestion possible du cou et de l'épaule de ce même côté. Aussi je travaillais sur les points réflexes de l'épaule tels qu'indiqués aux figures 2 et 20 et je les trouvais sensibles aussi et autant que ceux de la tête.

Un petit travail soutenu à ce niveau à la base du petit orteil se solda par un soulagement immédiat. Après le troisième traitement monsieur H. se tourna vers sa femme et avec des larmes dans les yeux il s'exclama : « Nina pour la première fois en cinq ans mon mal de tête est parti ». L'été suivant il était capable de travailler dans son jardin.

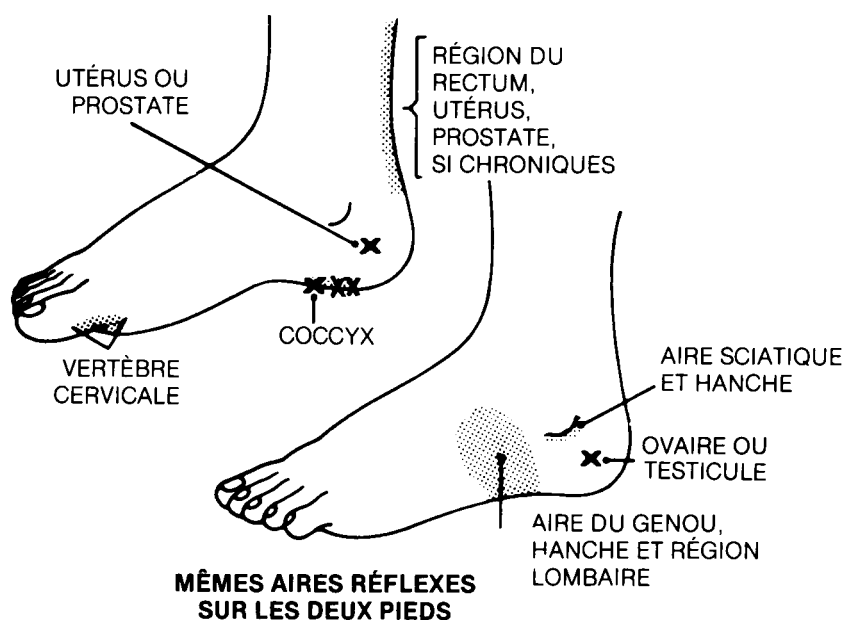


FIGURE 12

Une autre source de tracas qui ajoutait beaucoup à son tourment venait de sa glande prostate hypertrophiée qui, non seulement augmentait sa nervosité, mais aussi troublait son repos nocturne en l'obligeant à se lever 6 à 8 fois chaque nuit pour uriner.

Cela signifiait que je devais travailler sur la zone réflexe de la glande prostate située à mi-distance de la cheville interne et de l'angle postérieur du talon comme le montre la figure 12.

Le talon du pied gauche reposant dans la paume de votre main gauche, agrippez la cheville avec votre main droite et essayez de localiser ce point réflexe avec l'index et le majeur par un mouvement rotatif ferme. Affermissant le contre-appui de votre main sur le côté opposé à l'aide du pouce, vous maintenez de façon naturelle la cheville et vous accordez aussi un mouvement libre aux doigts qui doivent masser et re-masser ce point spécial. Il se peut que vous passiez quelques secondes avant de localiser ce point réflexe, mais rappelez-vous que lorsqu'il existe une condition pathologique de cette glande il y a une congestion avec formation de cristaux au niveau du nerf terminal. Ceci correspond à ce que vous cherchez à trouver et à ce que vous allez dissoudre, dispersant la congestion et redonnant une circulation normale et libre de façon à ce que l'organisme puisse «réparer» la partie affectée et malade. Tout ce que l'organisme nous demande est de lui offrir la possibilité de le faire.

Cela se passe exactement comme pour une personne mal nourrie et qui, manquant d'éléments nutritifs essentiels, serait incapable de travailler avec efficacité. Il en est de même avec toute partie de notre corps. Si des dépôts de calcium et de cristaux interrompent une partie de la circulation ils réduisent le fonctionnement de ces glandes importantes et leurs membres associés du système glandulaire.

Le pancréas

SA FORME ET SA SITUATION

Le pancréas est une glande digestive en grappes de forme pyramidale d'environ 18 cm de longueur, de 3 à 4 cm de largeur et de 2 cm d'épaisseur. Il s'étend transversalement derrière l'estomac, contre la paroi postérieure de l'abdomen. Il se situe au niveau de la deuxième vertèbre lombaire.

Le canal pancréatique s'étale sur toute la longueur de la glande et débouche dans la partie descendante du duodénum, partie interne,

en même temps que le canal cholédoque (bile). En tant que glande endocrine, à partir des îlots de Langherans, cet organe sécrète l'insuline qui active la combustion des sucres en excès dans l'organisme.

Bien que le foie et le pancréas aient des sécrétions différentes, leurs sécrétions sont affectées dans les cas de diabète.

Le rôle du pancréas est de sécréter du suc pancréatique (glande exocrine) et aussi un liquide à grand pouvoir digestif connu sous le nom d'insuline (glande endocrine) qui brûle et consume tout sucre qui pourrait se trouver en excès dans le sang à cause d'un foie paresseux.

Le rôle du foie est de sécréter la bile. S'il ne remplit pas sa fonction correctement, il se produit des sécrétions anormales et un surplus de sucre est fabriqué dans le foie. Alors à cause de cela, si nous avons un pancréas épuisé incapable de fournir cette hormone très importante, l'insuline, (qui doit activer la combustion des sucres), le sang est surchargé de sucre qui se déverse alors dans l'urine, encombrant les reins qui doivent l'éliminer.

Diabète

Ce qui vous intéresse maintenant c'est de savoir si quelque chose peut être fait pour aider ce pancréas, puisqu'il n'est pas capable de remplir sa tâche comme le prouve la présence de sucre dans l'urine.

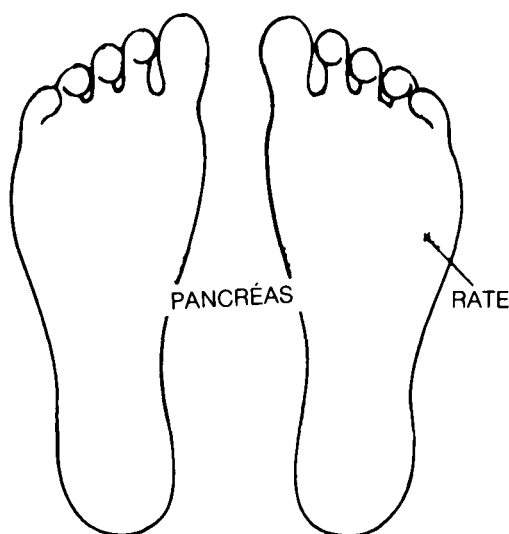


FIGURE 13

Vous pouvez être sûr de trouver sa zone réflexe sensible, ce qui indique la présence de cristaux à ses terminaisons nerveuses distales.

Puis à mesure que vous utiliserez ce massage profond et soutenu sur les points réflexes (voir la figure 13), vous ferez fondre ces dépôts, amenant à cette glande une meilleure circulation sanguine qui le ramènera en temps voulu à une meilleure réalisation de sa tâche.

J'ai obtenu des résultats étonnants par ce travail de THÉRAPIE DE ZONES appliqué à des cas de diabète ; mais cela prendra du temps et de la patience.

Comme pour toute maladie nous trouvons certaines personnes qui répondent plus facilement que d'autres ; aussi ne nous décourageons pas : cette méthode a soulagé beaucoup de malades atteints de cette affection.

L'INSULINE N'EST PAS UN TRAITEMENT

Si l'urine est testée soigneusement durant cette période il sera intéressant de relever l'augmentation du taux de sucre dans le test qui suivra le jour de l'application de votre traitement dans cette zone réflexe. Bien sûr l'augmentation de la circulation aura en même temps stimulé le foie qui aura de ce fait libéré davantage de sucre dont il est encombré.

Si le patient prend de l'insuline, faites-le continuer par tous les moyens possibles jusqu'à ce que les tests s'améliorent suffisamment pour garantir une diminution graduelle de son taux. Quand le patient est suivi par un médecin, celui-ci ordonnera de réduire la dose à prendre, à mesure que les tests s'améliorent car il sera aussi impatient que vous de voir les unités d'insuline diminuer. L'insuline n'amène pas une guérison mais elle agit simplement comme une béquille qui soutient et fournit ce qui est déficient dans l'organisme. Il en est de même si vous avez une jambe cassée ; la béquille est nécessaire jusqu'à ce que la partie blessée puisse à nouveau remplir sa tâche.

L'asthme et les glandes surrénales

Nous savons tous que l'asthme est une maladie très désagréable. Bien qu'on ne le considère pas comme une maladie particulièrement dangereuse, il peut causer beaucoup de malaises et il peut durer des années, quelquefois même toute la vie dans des cas extrêmes, et provoquer des effets destructeurs sur le système. C'est un état pathologi-

que dans lequel se produit une congestion et une hypersécrétion des bronches.

Puisque la cause de l'asthme varie d'un individu à l'autre il est impossible d'espérer améliorer chaque cas avec une seule forme de méthode ou de traitement. Nous savons tous que des crises très graves peuvent habituellement être soulagées en donnant de l'adrénaline soit sous forme de piqûres hypodermiques, soit sous forme de pulvérisation dans les voies respiratoires. Par conséquent, si nous pouvions augmenter la sécrétion d'adrénaline dans le système ne serait-il pas possible d'apporter un soulagement dans la plupart des cas !

SITUATION DES GLANDES SURRÉNALES

Commençons d'abord par nous remettre en mémoire la situation de ces glandes très importantes. Comme elles coiffent la partie supérieure de chaque rein avec lequel elles sont si étroitement rattachées et reliées, il est presque impossible de faire la différence entre la zone réflexe des reins et celle des glandes surrénales.

Cependant, souvenons-nous que nous ne pouvons pas stimuler la circulation des unes sans aider les autres ; et puisqu'il est si important pour quelqu'un qui souffre d'asthme d'avoir un approvisionnement suffisant d'adrénaline sécrétée, concentrons-nous pour faire tout ce qui est en notre pouvoir pour stimuler ces glandes afin qu'elles fonctionnent mieux.

IL N'Y A RIEN DE PLUS PRÉCIEUX

Il n'y a rien de plus précieux pour la santé d'un être humain que d'avoir les deux glandes surrénales en bon état. C'est la sécrétion d'adrénaline qui stimule l'action du cœur.

La peur est une émotion qui joue un rôle important dans la sécrétion d'adrénaline. Il y a dans ces glandes une force cachée prête à se manifester en cas de danger immédiat. C'est grâce à la sécrétion provenant d'une bonne paire de glandes surrénales que nous trouvons le courage et la force de faire face à une situation critique dans la vie. La force et le succès de nos grands athlètes et de ceux qui luttent pour obtenir des médailles dépendent de l'activité et de l'état de leurs glandes surrénales.

Cette même hormone contrôle la quantité de vitalité et de résistance mise en réserve dans notre corps pour lutter contre la maladie et y résister. Permettez-moi donc de vous dire que nous ne pouvons

commettre aucune erreur en faisant tout ce que nous pouvons pour augmenter la circulation du sang et stimuler la sécrétion de ces glandes aussi importantes.

Je n'ai encore jamais rencontré un cas d'asthme dans lequel les zones réflexes de ces glandes n'étaient pas sensibles. L'asthme, comme n'importe quelle maladie ne se trouvera pas chez une personne en parfaite santé et chez qui chaque glande et organe fonctionne en parfaite harmonie.

De nombreux cas d'asthme réagiront donc favorablement à cette méthode lorsqu'elle sera appliquée sur les zones réflexes des glandes surrénales, comme l'indique la figure 6. Dans certains cas où l'état pathologique remonte à plusieurs années il faudra peut-être plus de temps pour obtenir des résultats. Mais avec du temps et un peu de persévérance de votre part, vous pourrez vaincre et arriver à des résultats qui semblaient impossible à obtenir.

Le système nerveux peut-il avoir une action sur la peau ?

C'est à notre peau qu'incombe la tâche de se débarrasser et d'éliminer un litre et demi de poisons par jour. On dit que si on injectait cette même quantité de poisons dans le sang nous mourrions empoisonnés en trois jours.

Supposons maintenant que nous soyons très tendus à cause de quelque chose qui nous inquiète, cet état provoquera une tension de tous les pores de notre corps qui se resserreront de telle façon qu'ils ne pourront pas se débarrasser de la partie de poisons qui leur est assignée. De ce fait, nous augmentons la tâche des reins et du cœur qui eux aussi ont un grand rôle à jouer dans l'élimination des poisons du corps.

L'ECZÉMA

Je vous donnerai ici un conseil dont vous devrez vous rappeler si vous avez à traiter quelque cas d'éruption de la peau, spécialement d'eczéma. Voyez d'abord si l'action des reins n'est pas bloquée par une formation de dépôts cristallins au niveau des terminaisons nerveuses. C'est-à-dire de vérifier si les reins ne sont pas gênés dans leur fonction importante qui est d'éliminer l'acide urique du système, alourdissant ainsi la tâche des pores de la peau.

Le cœur

UNE GRANDE STATION DE POMPAGE

Notre cœur, notre sang et sa circulation sont les facteurs les plus importants de notre corps. On dit que plus de 300 litres à l'heure de ce précieux liquide, « source de vie », passent à travers cette grande station de pompage appelée cœur, lors de son circuit pour approvisionner le corps en éléments nutritifs.

Lors de l'exposition « Dresden Hygiène » on a montré que 15 litres de sang circulent en trois minutes à travers l'appareil circulatoire. En 24 heures le cœur accomplit un travail comparable à celui qu'il faudrait pour soulever trois hommes au sommet d'un immeuble de 14 mètres de haut. Est-il étonnant que ce puissant organe soit quelquefois épuisé ?

POIDS, TAILLE DU CŒUR ETC.

Le cœur est un muscle creux de forme conique situé entre les poumons, il est enfermé dans la cavité du péricarde et il est orienté obliquement dans la poitrine. La partie large et fixe, ou base, regarde à droite et en haut et correspond à l'intervalle compris entre les cinquième et huitième vertèbres dorsales. La pointe est orientée en avant et à gauche et correspond à l'intervalle intercostal situé entre les cartilages des cinquième et sixième côtes.

Le cœur, chez l'adulte, mesure environ 12 centimètres de longueur, 9 centimètres de largeur et 6 centimètres d'épaisseur. Le poids moyen du cœur chez l'homme peut varier de 250 à 270 grammes, proportionnellement au poids du corps.

LOCALISATION DES ZONES RÉFLEXES DU CŒUR

Nous voyons que le cœur avec les fibres musculaires qui l'entourent et qui contrôlent son activité est réfléchi de façon marquée sur le pied gauche, principalement dans les deuxième, troisième et quatrième zones. Comme cet organe est profondément enchassé dans le corps, il faudra dans certains cas une pression profonde pour atteindre sa zone réflexe.

Prenez le talon du pied gauche dans la paume de votre main gauche et, en utilisant votre pouce droit, essayez de localiser la zone réflexe à la base des troisième et quatrième orteils, comme l'indiquent les figures 14 et 3.

Je vous suggère d'utiliser pour ce massage le coin extérieur de votre pouce. Il vous faudra un peu de temps et beaucoup de pression pour trouver la zone réflexe, si vous ne savez pas exactement où se situe le problème, si c'est dans le cœur ou dans la périphérie. Mais toute sensibilité signifiera congestion et vous n'aurez aucun mal à convaincre votre patient qu'il y a quelque chose de pas tout à fait normal comme le prouve la sensibilité découverte par votre pression sur la zone réflexe.

EFFETS DUS À LA CONGESTION

Si la plus légère congestion encombre les artères et les veines entourant le cœur et si cette condition subsiste assez longtemps, ce qui arrive habituellement, et bien nous entendrons vite parler de crise cardiaque.



FIGURE 14

Position pour travailler la zone réflexe du cœur.

FORMATION DE CAILLOTS

Toute congestion favorise la formation de caillots qui entravent la circulation dans les vaisseaux sanguins, on les appelle embolies (caillots de sang dans les vaisseaux sanguins). Appeler un état pathologique de ce genre «une maladie de cœur» est une erreur. C'est comme si vous accusiez le moteur de votre automobile de faible performance alors qu'en réalité le problème provient d'une obstruction

dans le tuyau d'approvisionnement en essence réduisant la quantité d'essence nécessaire au bon rendement du moteur.

Les palpitations peuvent provenir tout simplement d'une indigestion. Comme un estomac rempli de gaz provenant de nourriture mal digérée se distend et fait pression sur le diaphragme, il finit par déranger le fonctionnement du cœur.

ON PEUT COMPARER LE CŒUR À UNE MONTRE

Rappelez-vous que le cœur est constitué d'un réseau de muscles, de valvules nombreuses et de parties compliquées qui en font l'organe le plus important du corps. Quand j'étudie l'anatomie du cœur il me fait chaque fois penser à une montre avec son infinité de rouages et de pièces qui peuvent facilement se dérégler.

À partir de ces données nous pouvons comprendre aisément pourquoi une tension nerveuse exagérée, une congestion etc... dans le cœur ou la région périphérique auront tendance à ralentir son activité et l'amèneront finalement à s'arrêter. Comme lorsqu'il y a de la poussière dans les rouages d'une montre, nous pouvons quelquefois seulement la réparer en chassant cette poussière avec un certain liquide.

Mais le cœur, une fois qu'il a cessé de battre, ne peut jamais être remis en marche. C'est avant qu'il ne s'arrête que vous devez l'aider, par une irrigation appropriée en sang, que vous lui permettez d'obtenir en libérant ses terminaisons réflexes de tout dépôt d'acide ou de calcium là où vous trouverez une sensibilité. Supposons que vous ne trouviez pas de sensibilité dans cette zone, vous saurez alors que le mal se trouve ailleurs que dans le cœur lui-même. Dans de nombreux cas de troubles cardiaques, vous obtiendrez rapidement de bons résultats. Comme nous l'avons expliqué, bien des fois vous vous apercevrez que ce que vous avez pris pour une atteinte cardiaque est simplement une tension nerveuse ou un muscle tendu qui, lorsqu'ils seront relâchés, permettront au cœur de retrouver son fonctionnement normal.

Je vous suggère de travailler sur les zones réflexes du cœur avec prudence au début. Quand vous trouverez la partie sensible exercez deux ou trois pressions, puis laissez cette partie se reposer pendant que vous travaillerez sur d'autres zones, puis revenez-y de nouveau. Faites cela plusieurs fois alternativement.

UN CAS PEU COMMUN

Je vais vous raconter une expérience que j'ai faite il y a de cela deux ans. La dame dont il va être question était une de mes amies et vivait assez loin à la campagne.

Je savais qu'elle avait souffert pendant plusieurs années de crises cardiaques et qu'à cause de cela elle avait dû se retirer dans la tranquillité d'une maison de campagne. Quand j'ai su ce que je pouvais faire pour le cœur avec cette méthode de massage réflexe je lui ai immédiatement écrit de venir me voir, ce qu'elle a fait volontiers. J'ai tout de suite trouvé la zone réflexe sensible, située là où je l'ai décrit dans la figure 14.

Elle me demanda grâce et répétait avec insistance que j'utilisais quelque chose de pointu comme un morceau de verre et non pas l'extrémité de mon pouce. Finalement elle s'écria : « arrêtez une minute ! » puis ajouta : « qu'est-ce que vous m'avez fait ? »

J'hésitai et je dis en riant : « rien, pourquoi ? »

Elle répondit : « Oh oui vous avez fait quelque chose » et elle poursuivit m'expliquant qu'elle avait ressenti comme une décharge électrique qui serait allée de son pied à son cœur suivie de la même sensation qu'aurait fait un stimulant qu'on lui aurait administré.

Je ne fis rien de plus ce jour là mais je laissai le temps à la nature de faire sa part.

Apparemment j'avais forcé une porte agissant ainsi sur la circulation. Elle ressentit pendant les deux jours qui suivirent une fatigue extrême : « c'est tout là-dedans » décrivait-elle puis elle commença à se remettre de son état de fatigue. Après quelques autres traitements, la sensibilité disparut mais elle ne ressentit jamais plus cette sensation de décharge électrique. Elle reprit rapidement des forces et put travailler et même faire des choses qu'elle n'avait pas eu le privilège de pouvoir faire pendant plusieurs années. Depuis, elle est en mesure de faire son travail aussi bien que n'importe qui.

Elle n'a jamais eu d'autres crises cardiaques comme celles qu'elle avait eues auparavant.

UN CONSEIL DE MÉDECIN

Alors que je relatai un jour cet incident à un cardiologue réputé, le docteur B., je lui demandai de me dire qu'est-ce qui, à son avis,

avait pu causer cette sensation de décharge électrique ressentie de son pied à son cœur, au moment où je massais cette zone réflexe particulière. Dirigeant son index vers moi, il me répondit : « vous obtenez de bons résultats n'est-ce pas ? Alors c'est ce qui compte. Continuez. »

C'est exactement ce que j'ai l'intention de faire chaque fois que j'en aurai la possibilité. C'est pourquoi j'essaie de vous transmettre le message en vous disant que d'autres peuvent être aidés de la même façon et dans la même mesure que l'a été mon amie.

ANGINE DE POITRINE

J'ai eu un certain nombre de cas d'angine de poitrine qui ont réagi favorablement à ces traitements de massage-compression. Je me dois de vous préciser que si la douleur monte vers l'épaule et le cou travaillez vers la racine des quatrième et cinquième orteils. Cherchez jusqu'à ce que vous trouviez la zone sensible, puis restez-y et travaillez-là. Je ne peux vous donner de règle stéréotypée à suivre, mais vous devrez travailler sur le pied suivant la localisation de la douleur dans la région du cœur. Si la douleur descend dans le bras, travaillez autour de la base du petit orteil comme je l'ai indiqué et expliqué pour les problèmes dans les épaules.

Étant donné qu'on ne peut faire aucun mal en travaillant sur les zones réflexes, il n'y a aucune hésitation à avoir. Mettez-vous au travail et faites tout le bien qu'il vous est possible.

Si votre patiente est petite et grassouillette vous trouverez toutes les zones réflexes presque superposées ; les organes les uns sur les autres etc... et plus rapprochés que chez une personne grande et mince.

La vésicule biliaire

La vésicule biliaire est un organe en forme de poire allongée constitué de tissus fibro-musculaires et qui sert de réceptacle pour la bile. Elle mesure 7 à 8 cm de longueur et 2 à 3 cm de largeur. Elle peut contenir jusqu'à 50 cm cubes de bile et elle est tapissée de membranes muqueuses. Elle est logée dans une gouttière, appelée la fossette cystique, sous la face postérieure du lobe droit du foie.

CALCULS BILIAIRES

Parfois la bile au lieu de passer simplement à travers les voies normales pour se déverser dans le duodénum, donne naissance à des concrétions pierreuses. Ces calculs biliaires peuvent être alors à l'origine de crises très douloureuses. Vous réalisez alors l'importance de cette zone où un rien peut causer une irritation et ajouter à la congestion.

EXEMPLES DE CAS

Vous serez intéressés de connaître le récit de ce cas particulier. Madame O. était en mauvaise santé depuis quelques temps. Finalement il avait été décidé qu'elle devrait avoir recours à la chirurgie. Alors qu'elle était sur la table d'opération le médecin découvre qu'elle avait un gros calcul dans la vésicule biliaire.

À ce moment, il jugea son extraction dangereuse parce qu'il aurait fallu la garder trop longtemps sous anesthésie. On lui dit alors qu'elle devrait revenir à l'hôpital aussitôt que son état général se serait amélioré et permettrait l'opération de la vésicule biliaire.

Entre temps elle me rendit visite. Cette pierre l'ennuyait fréquemment, lui occasionnant des crises si douloureuses que parfois elle ne pouvait même pas bouger ses bras. Elle ne pouvait pas se pencher en avant et se servir de son bras droit pour ramasser quelque chose au sol.

Je trouvais la zone réflexe de cette vésicule biliaire très sensible, et croyez-le ou non il n'a fallu que quelques traitements pour supprimer la congestion et pour que la douleur disparaisse. Voir les figures 15 et 16.

Maintenant elle peut se servir de son bras aussi bien qu'auparavant, le lever ou le baisser sans la moindre gêne et elle n'a plus ressenti de crises douloureuses.

Avec madame O. nous parlons souvent de ce calcul que le médecin avait découvert, et nous nous demandons ce qu'il a pu devenir. Il se peut évidemment qu'il se soit dissous ou bien que le traitement ayant relâché suffisamment les canaux biliaires il soit passé sans qu'elle s'en soit aperçu.

Voici un autre cas intéressant à mentionner. Madame J. avait ressenti un certain nombre de douleurs aiguës dues à la vésicule biliaire; chaque crise était apparemment plus sévère que la précé-

dente. Pour être soulagée elle ne pouvait envisager rien d'autre que l'opération. Comme dans tout cas semblable je trouvais la zone réflexe de la vésicule biliaire hypersensible. Le lendemain du premier traitement, exactement au centre de l'endroit où siégeait la douleur, elle ressentit une sensation singulière qu'elle décrivit comme une impression de vers qui grouillaient. En étirant son corps dans différentes directions la sensation disparaissait puis réapparaissait après quelques minutes. Le jour suivant elle diminua graduellement pour finalement disparaître. Cela est arrivé il y a un an et madame J. n'a plus eu de nouvelles crises.

Si une congestion est à l'origine de la formation de ces calculs, on ne peut pas savoir quelle sera la réaction de l'organisme quand nous lui offrons une possibilité au moment où nous supprimons cette congestion. Ce qui se produit sans aucun doute quand la sensibilité a complètement disparu.

Le foie

Le foie est la glande la plus volumineuse de tout l'organisme. Il est situé sur le côté droit du tronc et pèse environ 2.4 kg sur une personne vivante. Il mesure en moyenne 26 cm dans le sens transversal, 16 cm dans le sens antéro-postérieur et de 12 à 15 cm dans son plus grand diamètre vertical.

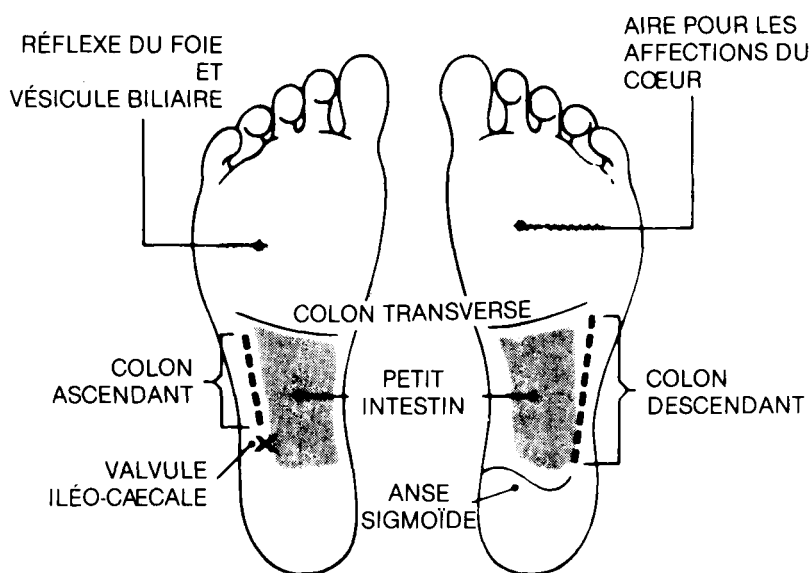


FIGURE 15

Il est comparé à juste titre par les physiologistes à une « véritable usine chimique ». Le foie est l'organe le plus volumineux de l'organisme et contient en permanence un quart de tout le sang qui circule dans le corps.

DIFFÉRENTES FONCTIONS

Le foie remplit de nombreuses fonctions. Il fabrique la bile qui digère les graisses et prévient la constipation ; il est un antitoxique et un purgatif naturel et il fournit certaines substances nécessaires à la formation du sang. Le foie emmagasine du sucre qui pourra être ultérieurement utilisé en cas de besoin. C'est un filtre important ; il neutralise l'action nocive d'un grand nombre de substances toxiques et de déchets provenant du corps ainsi que de sources extérieures. Il sécrète environ 800 cm cubes de bile par jour qui se déverse dans les intestins pour les lubrifier et prévenir la constipation.

Il est donc bien nécessaire que cet organe très important fonctionne correctement ; ce qui est possible seulement si son irrigation sanguine est absolument normale.

UN FOIE PARESSEUX

Quand le foie est paresseux et ne remplit pas efficacement sa fonction nous devons stimuler la circulation qui se rend à cet organe et dont il dépend étroitement ainsi que celle des nerfs qui règlent son activité.



FIGURE 16

Position pour masser la zone réflexe du foie.

Quand nous trouvons une sensibilité au niveau des pieds dans la zone réflexe de la région du foie, comme le montrent les figures 15 et 16, nous découvrons en même temps que le foie est paresseux et ne remplit pas normalement ses fonctions.

Nous savons aussi qu'il lui manque une irrigation sanguine convenable. Il lui manque aussi l'énergie nécessaire pour envoyer le sang avec assez de force pour empêcher la formation de cristaux à ces extrémités nerveuses particulières au niveau des pieds. Ces dépôts sont à leur tour responsables de la sensibilité des terminaisons nerveuses, et cette sensibilité, allant en augmentant, continuera de gêner une circulation normale du sang.

Nous devons admettre que si cet état de fait se perpétue pendant des jours et des semaines, des mois et même des années, les fonctions normales de cette glande très importante s'affaibliront et les conséquences pourront être : jaunisse, diabète, calculs biliaires, atrophie, sclérose, constipation etc.

Maintenant il faut appliquer avec persévérance ce massage avec une ferme pression en reptation, profondément dans la zone réflexe sensible, là où ces cristaux se sont formés. Ainsi nous pourrons les dissoudre, réduisant ainsi l'obstruction initiale et favorisant le retour à une circulation normale.

Étant donné les réactions étonnantes que nous avons obtenues, nous ne pouvons pas douter de l'efficacité puissante de ces traitements de thérapie de zones.

EXEMPLE DE CAS

Je vous mentionnerai maintenant la réaction obtenue dans le cas de madame H. qui avait été immobilisée dans une chaise roulante pendant six ans à la suite d'une grave blessure au dos.

Son foie qui ne pouvait pas travailler normalement s'était endormi, et la plus légère pression exercée dans sa zone réflexe au niveau du pied provoquait une douleur aiguë. Après le troisième traitement, ce foie paresseux avait reçu une irrigation sanguine suffisante pour accroître son activité, et madame H. dut aller à la selle seize fois en vingt-quatre heures.

EFFETS QUI PEUVENT ÊTRE RESSENTIS

Vous vous apercevrez que chaque fois que vous vous trouverez en présence d'un foie paresseux vous obtiendrez une réaction de fati-

gue ou un sentiment de vide. Cette réaction est causée par la lutte de l'organisme pour se débarrasser de la grande quantité de poisons que le foie a éliminés pendant cette période de nettoyage. Les selles à ce moment-là peuvent être noires, vertes, jaunes ou chargées de mucosités.

La localisation indiquée dans les nombreuses illustrations vous donnent du mieux possible la localisation approximative des zones sur lesquelles vous devrez vous baser pour travailler. Par exemple pour un foie hypertrophié, nous trouverons l'aire réflexe correspondante plus grande que la normale. Celle d'une descente de colon se trouvera un petit peu plus bas que la position normale sur le pied.

EXEMPLE DE CAS

Il n'y a pas très longtemps j'ai été appelée au chevet de monsieur K. âgé de soixante et onze ans et qui était immobilisé au lit depuis trois semaines. Plusieurs médecins l'avaient examiné et chacun d'eux avait exprimé l'opinion que monsieur K. avait un cœur en très mauvais état, et que comme il pesait plus de 135 kg, il n'avait aucun espoir de guérir. Depuis quelque temps il était souvent pris de délire et disait à ses enfants qu'il lui restait peu de jours à vivre.

La première fois, je lui donnais un traitement très léger et je trouvais la zone réflexe du foie très sensible. J'expliquais à quel genre de réaction on pouvait s'attendre quand la circulation de son foie malade et paresseux serait augmentée; ce qui ne faisait aucun doute. Tandis que le premier traitement relâcha la tension de ses nerfs et lui permit de dormir sans avoir à prendre de soporifiques, le deuxième traitement, donné trois jours plus tard, lui fit l'effet opposé.

Pendant les vingt-quatre heures qui suivirent, monsieur K. fut agité et délirant; cela prouvait de plusieurs façons que l'augmentation de la circulation, provoquée par le massage profond de la zone réflexe du pied correspondant au foie, avait supprimé la congestion et obligé l'organisme à faire un effort supplémentaire pour éliminer les poisons.

Après le troisième traitement, donné trois jours plus tard, monsieur K. se sentit beaucoup mieux et chacun des traitements qui suivirent amena une amélioration nette qui se poursuivit jusqu'à ce que bientôt il fut de nouveau sur pieds.

DISTANCER LES TRAITEMENTS

Si la réaction est trop forte, ne faites pas trop de traitements rapprochés. Laissez passer quelques jours pour donner à l'organisme le temps de s'adapter à l'augmentation de la circulation.

LES VARICES

Certains prétendent que lorsqu'une personne souffre de varices, c'est le foie qui est responsable. Vous pouvez le croire ou non. Mais permettez-moi de vous dire que lorsque vous aurez appris cette méthode, vous n'aurez plus jamais peur de traiter n'importe quel cas de varices ; car avec une circulation redevenue normale, la congestion disparaîtra, de même que les douleurs ou les crampes de toutes sortes dans les membres.

Le dos

Combien de gens aujourd'hui demandent qu'on leur trouve une méthode ou une technique pour soulager un dos qui les fait souffrir.

Une étude rapide de la carte à la figure 1 vous familiarisera avec la localisation des zones qui se rapportent au dos.



FIGURE 17

Position idéale pour masser la zone réflexe du dos.

Toute la colonne vertébrale se situe exactement au milieu du corps, là où commence la division des zones ; par conséquent on trouvera la zone réflexe de la colonne vertébrale dans la première zone de chaque pied recouvrant entièrement le bord interne du pied des orteils au talon.

Le gros orteil représente la zone réflexe de la tête ; le centre du pied celle du milieu du dos ou taille ; la partie inférieure du pied et la partie interne vers le talon, celle du bas du dos. Voir figure 5.

Gardez toujours cette charte en tête et vous n'aurez aucune difficulté à trouver la situation exacte du problème ou de la faiblesse au niveau du dos, grâce à la localisation de la sensibilité sur le bord interne du pied.

PINCEMENT DE NERFS

Dans un tel cas on pourra utiliser avec succès la même méthode que celle que j'ai décrite tout le long du livre, pour certains troubles dans les autres parties du corps.

Souvenez-vous que chaque partie de notre corps reçoit son innervation à partir de la moëlle épinière, et une grande partie de nos problèmes, aujourd'hui, peuvent être reliés à quelque déplacement vertébral ou pincement discal. Ces perturbations provoqueront une contraction musculaire de quelque partie du corps et la maintiendront dans cette attitude avec une tension anormale.

Puisque nous pouvons prouver, sans nous tromper, que l'utilisation de la méthode de THÉRAPIE DE ZONES a un effet relaxant bien défini, que se passera-t-il alors si vous travaillez avec persistance sur la colonne vertébrale, lorsqu'il y a un déplacement quelconque ? Il se passera ceci : au moment où vous relâcherez la tension dans la moëlle épinière, la tension de vos muscles se relâchera et la vertèbre qui était déplacée se replacera d'elle-même dans sa position initiale, grâce aux mouvements naturels et à la marche. Alors ces parties bénéficieront de nouveau d'une circulation normale.

La congestion s'envolera de ses propres ailes. Les cellules de la région affectée par le pincement, fatiguées et épuisées, seront remplacées par de nouvelles, grâce à un approvisionnement en sang provenant d'une bien meilleure circulation sanguine.

LE SANG PUR

Si vous réduisez l'approvisionnement en sang de n'importe quelle partie du corps, vous augmentez la congestion et ralentissez la circulation, alors que la circulation est le facteur le plus important pour avoir un flot sanguin pur et revivifiant.

Vous connaissez la différence entre un étang d'eau dormante et un torrent jaillissant ; tandis que l'eau du premier stagne et croupit, celle du second se purifie grâce à l'oxygène de l'air. Notre sang se purifie de la même façon, proportionnellement à la quantité d'oxygène dont il se charge lors de son circuit en passant à travers les poumons.

Avant de clore le sujet sur la conduite à tenir en cas de mal de dos, je vous relaterai une expérience sur un cas qui sort plutôt de l'ordinaire.

EXEMPLE DE CAS

Il y a dix ans, madame S. fut victime d'un accident d'auto au cours duquel elle fut projetée sous l'avant d'un camion. Couchée sur le dos elle réussit à se dégager de dessous le camion, nul ne sait comment, et à se glisser vers l'avant. En sortant de cette position critique elle se blessa au dos. La blessure était particulièrement profonde sous chaque omoplate. Elle se remit très vite des petites blessures mineures dont elle souffrait, mais la douleur dans le dos ne cessa jamais. Elle essaya avec opiniâtreté l'une après l'autre toute méthode qu'on lui proposait, mais aucune ne lui apporta de soulagement.

Très sceptique, elle me rendit visite. Elle vint avec l'amie qui lui avait conseillée de venir me consulter, et elle ne voulait pas me dire de quelle partie du dos elle souffrait, pour voir si je pouvais localiser le problème à partir du pied. Aussitôt que je commençais (à partir de la base du gros orteil) à exercer une pression ferme en descendant, très vite je me trouvais sur la zone réflexe correspondant à la région au-dessous des omoplates, et à ce point elle fit une grimace. Je savais alors que j'avais trouvé où se situait le problème, mais avant de le lui demander je m'assurai qu'il n'y avait pas d'autres zones sensibles.

Je vérifiai soigneusement, et je trouvai la même zone sensible sur l'autre pied, mais en quelque sorte plus prononcée sur le pied gauche que sur le pied droit. Je m'aventurai alors à lui demander si son problème ne se situait pas juste sous les omoplates, très profondément à 7

ou 10 cm environ du milieu du rachis, et plus grave à gauche qu'à droite. Elle corrobora mes dires.

Le trouble disparut après très peu de traitements, mais elle eut une réaction très violente. La première nuit la douleur devint intense ; mais les deuxième et troisième traitements, donnés à trois jours d'intervalle, la soulagèrent graduellement jusqu'à ce que la douleur disparut complètement. Elle put de nouveau faire son ménage et se servir d'un balai pour la première fois depuis son accident.

Dérèglements dans le fonctionnement des reins

Les reins sont responsables du mal de Bright dans toutes ses formes, et ils sont aussi souvent responsables des états pathologiques de diabète.

Les reins peuvent être hypertrophiés ou atrophiés ou plus petits que la taille normale. Ils peuvent être détachés de leur position originale ou quelque peu flottants. Ils peuvent sécréter trop ou pas assez d'urine. Comme nous l'avons déjà dit toute condition anormale est un obstacle à la santé d'un individu. Si l'action musculaire devient insuffisante, des dépôts cristallins se formeront au niveau des terminaisons nerveuses, et les reins, en tant qu'organes importants d'élimination, ne fonctionneront pas normalement.

Puisque la circulation est responsable des fonctions corporelles et mentales, et que les reins sont les agents éliminateurs des poisons de notre système, nous pouvons conclure de façon logique que s'il nous est possible de faire quelque chose pour augmenter leur circulation, nous leur permettrons par là-même d'agir de façon efficace dans l'élimination des toxines et poisons du système.

Dans un cas d'hydropisie il est très important de s'assurer une action complète et parfaite des reins ; ce qui réduira immédiatement le gonflement et l'aspect bouffi du corps. Lorsque vous aurez à traiter un état pathologique de cette sorte, vous serez surpris de constater les résultats que vous pourrez obtenir grâce à cette méthode de massage sur la zone réflexe des reins.

Souvenez-vous que nous avons deux reins : un sur le côté droit du corps et un sur le côté gauche. Par conséquent, vous trouverez le réflexe du rein droit sur le pied droit celui du gauche sur le pied gauche, comme l'indiquent les figures 5 et 19.

Étant donné qu'un certain nombre de maladies sont dues à une paresse des reins, laissez-moi vous dire que vous serez surpris de constater que bien souvent ces aires réflexes montrent une sensibilité. Souvent vous obtiendrez des résultats étonnants dès le premier traitement.

Permettez-moi de vous avertir de nouveau que si vous vous trouvez en présence d'un grave état pathologique des reins, ne forcez pas trop la dose au début et ne faites pas trop de traitements rapprochés, car cette technique de massage agit très fort sur les reins.

Cela demande le temps qu'il faut à l'organisme, même avec une circulation renouvelée, pour remplacer les cellules malades des reins par de nouvelles, capables d'éliminer l'acide urique du système.

Ayez donc un peu de patience. Un traitement de quinze minutes tous les trois ou quatre jours sera suffisant dans la plupart des cas. Pour un cas d'une gravité extrême, je vous suggérerai seulement un traitement par semaine au début, jusqu'à ce que l'organisme puisse se réajuster lui-même.

LUMBAGO

Une des conditions les plus douloureuses, résultant d'un mauvais fonctionnement du rein dans sa fonction d'élimination de l'acide urique du système, est connue sous le nom de lumbago ou tour de reins.

La dernière méthode préconisée pour soulager des cas de ce genre était de garder le patient au lit, couché sur une planche pendant une semaine ou deux. Pouvez-vous imaginer ce qu'il devait endurer car dans ces cas la douleur est atroce au moindre mouvement ?

Mais si le patient ne connaît pas cette méthode de massage des pieds, il ne peut espérer être soulagé que par cette méthode suggérée par le médecin.

UN EXEMPLE DE CAS

En vous racontant une de mes expériences relative à un cas de ce genre, je pourrai expliquer en détails ce qui peut réellement être accompli avec cette méthode de massage-compression.

Madame H., qui se sentait ce jour-là aussi bien que d'habitude, était en train de laver le parquet de sa cuisine. Quand elle eut fini, elle se pencha en avant pour prendre son seau, et elle ressentit immédiate-

ment une douleur extrêmement aiguë dans son dos. Elle ne pouvait pas bouger et elle tomba par terre. Comme elle se trouvait seule chez elle, il se passa presque une heure avant que quelqu'un ne vienne l'aider. Il fut impossible de la déshabiller et de la mettre au lit avant que le médecin n'arrive et lui fasse une injection hypodermique pour la calmer.

Comme j'étais absente ce jour-là je ne pus la voir que le lendemain. Elle avait passé une nuit terrible essayant de rester couchée sur une planche à repasser. Quand j'arrivai je dus me pencher au-dessus du pied du lit pour masser ses pieds, car il était impossible de la déplacer vers le bord du lit, comme nous le faisons d'habitude lorsque nous traitons un patient au lit.

Je pris son pied droit dans ma main gauche et avec mon pouce droit je commençais à masser l'aire réflexe de la partie inférieure du dos comme l'indiquent les figures 17 et 5. L'aire était hypersensible et madame H. répétait avec insistance qu'elle pouvait sentir quelque chose exactement dans la partie inférieure de la colonne vertébrale, là où comme nous le savions se trouvait le problème. Je travaillais sur un pied puis sur l'autre jusqu'à ce que la sensibilité disparaisse complètement. À ce moment-là elle put se tourner enfin sans ressentir de douleur. Pour la première fois depuis qu'elle avait eu cette attaque, elle put bouger sans avoir trop mal et quand je fus sur le point de partir elle se leva, mit sa robe de chambre et ses pantoufles puis se rendit au salon. Bien qu'elle fut encore quelque peu faible et tremblante à cause de la douleur qu'elle avait supportée, son tour de reins avait disparu et elle reprit bientôt son travail comme à l'habitude.

Il n'y a pas besoin de se demander pourquoi madame H. a tant de foi dans le massage des zones réflexes du pied et dans les résultats que nous obtenons grâce à cette méthode. En effet, depuis deux ans elle souffrait de diabète et suivait un régime très sévère; elle pesait environ 43 kg quand elle commença à venir me voir. Sa jeune sœur venait de mourir à cause de cette terrible maladie.

Je n'essaierai pas de vous dire à quel point elle s'améliora rapidement, parce que tout le monde ne réagit pas aussi facilement. Mais depuis deux ans maintenant, madame H. peut manger de tout sans que la moindre trace de sucre n'apparaisse dans ses urines, et aujourd'hui elle pèse 65 kg.

Si quelqu'un avait tendance à douter de la véracité de cette histoire, madame H. serait heureuse de me voir donner son nom et son adresse afin qu'elle puisse en témoigner.

Ceci est seulement un parmi les nombreux cas de lumbagos que j'ai eu à traiter et qui a pu être immédiatement soulagé grâce à un massage consciencieux de l'aire réflexe correspondant à la partie inférieure de la colonne vertébrale.

Un peu d'expérience vous aidera à trouver la localisation approximative. Comme je l'ai déjà dit auparavant, si vous trouvez un point sensible, cela signifie qu'il y a une congestion, associée à quelque chose qu'il vous faudra éliminer en faisant disparaître complètement la sensibilité, pour que votre patient puisse être guéri à cent pour cent.

Quand vous serez familiarisé avec cette technique, et si vos pouces ont une sensibilité tactile développée, il vous sera souvent possible de sentir une substance graveleuse au moment où vous appliquerez le massage avec la pulpe de votre pouce en un lent et ferme mouvement de reptation. Vous ne pourrez pas sentir ces dépôts de cristaux dans chaque cas, mais bien souvent je les trouve chez les patients dont les muscles sont fermes et qui demandent une pression considérable pour trouver les points réflexes. Du moins, vous sentirez une différence là où le point réflexe manifeste plus de sensibilité. Quelques fois vous sentirez une substance épaisse et plus consistante qui disparaîtra graduellement à mesure que vos séances de massage progresseront.

La paralysie

Considérons à ce propos le sort de ceux qui souffrent des séquelles d'une attaque d'apoplexie. La cause, comme nous le savons tous, est une hémorragie localisée quelque part dans le cerveau, habituellement dans un seul hémisphère cérébral et qui entraîne une paralysie partielle ou totale du côté du corps opposé à celui où l'hémorragie s'est produite.

LE CAILLOT BLOQUE LA CIRCULATION

Maintenant examinons dans quelle condition se trouve le patient. Le petit caillot provenant de l'hémorragie occasionne une pression anormale sur la partie du cerveau qui commandait l'action motrice de cette moitié du corps maintenant paralysée. Le cerveau est alors incapable d'envoyer des ordres à travers le délicat réseau nerveux du corps qui, par conséquent, reste inerte.

Que cet état physique s'améliore ou non dépendra de la gravité de l'hémorragie qui, comme nous le savons, survient brusquement et sans avertissement. Néanmoins une amélioration nette pourra se manifester si la nature a doté l'individu de la vitalité nécessaire pour absorber en partie ce caillot.

À mesure que ce caillot se résorbe il sera possible d'avoir une meilleure transmission de messages du cerveau à la partie du côté affecté sans qu'ils soient si fortement brouillés de parasites. Voici en quelque sorte une illustration de ce qui se passe dans une telle condition.

LA THÉRAPIE DE ZONES PEUT-ELLE AIDER DANS UN TEL CAS?

Avant de décider si la technique de THÉRAPIE DE ZONES peut aider dans un tel cas, retournons en arrière pour essayer de savoir pourquoi il y a eu hémorragie? Il y a eu une cause véritable et cette cause, comme nous le savons, est souvent due à une saute de pression. Vérifions si les reins, le foie, les intestins etc... remplissent à fond leur fonction. À moins qu'il n'y ait eu un traumatisme initial, nous savons qu'il y a une raison, un état pathologique primaire responsable de cette augmentation de tension artérielle. Cet état pathologique existera encore après que l'accident cérébro-vasculaire ait eu lieu. Aussi, grâce aux renseignements que nous vous donnons sur la localisation des réflexes et sur les histoires qu'ils peuvent révéler sur les congestions et les affections de l'organisme, vous placerez sans aucun doute le doigt sur la clé de toute la difficulté.

CAUSES ET EFFETS

Quelle que soit la cause originale de l'accident, et qui sera déterminée par l'emplacement de la sensibilité, commencez par la corriger avant de vous attendre à beaucoup d'amélioration. Essayez de trouver la cause de cette hypertension et de la faire disparaître. Ensuite, voyez ce que vous pouvez faire pour aider la circulation du sang à éliminer le plus possible ce caillot.

En faisant ceci vous aiderez à supprimer les parasites qui brouillent le message, et vous pourrez alors obtenir un message meilleur et plus clair à travers les différentes parties du côté affecté. Nous ne bougeons jamais un doigt ou un orteil sans qu'un message n'ait été envoyé à ces niveaux à partir du cerveau qui guide et dirige ce mouvement aussi léger soit-il.

RÉFLEXES DANS LES ORTEILS

À partir de tout ce qui a été dit à propos des différentes localisations des zones et des réflexes, vous pouvez facilement présumer que les réflexes de toutes les parties du cerveau se retrouvent dans les gros orteils. Souvenez-vous que certains réflexes croisent dans la nuque au niveau du bulbe. Aussi, lorsque nous trouvons le côté gauche du corps paralysé, nous devons chercher son réflexe sur le gros orteil du pied droit. Massez donc le gros orteil opposé au côté du corps affecté. Vérifiez si une région de cet orteil présente une certaine sensibilité, et dans l'affirmative travaillez-la. En faisant cela, vous augmentez la circulation de l'endroit où se trouve le caillot dans le cerveau et vous aidez l'organisme dans son travail de résorption. Nous vous conseillons de masser les deux gros orteils ; ce qui sera bénéfique pour toute la tête.

LES BIENFAITS DU MASSAGE

Alors que je travaillais sur un cas, le lendemain, du traitement, le gros orteil tout entier devint violacé et le patient déclara qu'il se sentait mieux qu'il ne l'avait jamais été depuis sa seconde attaque qu'il avait eue un an auparavant. Il se souvient alors qu'au moment de son accident, ce même orteil était devenu tout bleu, en particulier autour de l'ongle. Pourquoi cela s'était-il produit à ce moment, et pourquoi cela s'était reproduit encore au moment où je travaillais sur l'aire réflexe, reste un point d'interrogation dont vous devez trouver la réponse. Ce que je sais c'est que ce n'est pas la pression que j'avais utilisée qui était en cause.

Laissez-moi vous dire que plus vous étudierez cette technique lorsque vous commencerez à travailler pour vous-même selon ces principes, plus vous serez de jour en jour convaincu que ce que je vous raconte est vrai et qu'il reste encore un vaste domaine à défricher dans cette spécialité appelée THÉRAPIE DE ZONES.

Névralgie sciatique

Le nerf grand sciatique innerve presque tous les téguments de la jambe, les muscles de la face postérieure de la cuisse, de la jambe et du pied. Il est le plus gros nerf du corps ; il mesure de 15 à 20 mm d'épaisseur et il provient de la partie inférieure du plexus sacré. Il quitte le bassin par la grande échancrure sciatique. Il descend dans la loge postérieure de la cuisse jusqu'à environ son tiers inférieur où il se divise en deux grandes branches : les nerfs sciatiques poplités interne et

externe. Si vous voulez réviser votre anatomie et examiner soigneusement les planches montrant une vue postérieure de l'extrémité inférieure de la cuisse, vous comprendrez parfaitement pourquoi ce nerf peut être atteint quand nous travaillons les pieds au niveau de la partie interne de la cheville au-dessus et en arrière de l'astragale, là où le nerf affleure.

Lorsque vous exécutez le massage de cette région, si la pression exercée avec votre pouce est trop forte essayez d'utiliser le bord de l'extrémité de votre majeur, en tenant la cheville fermement dans la paume de la même main et en tenant fermement le talon avec l'autre main. Dans un cas grave de sciatique, quand l'inflammation dure depuis longtemps, ne soyez pas surpris si le premier traitement amène des larmes dans les yeux de vos patients. De façon à éviter cela si possible, surveillez attentivement l'expression de son visage de façon à relâcher rapidement la pression aussitôt que vous sentez que vous avez atteint le seuil que votre patient peut supporter. À ce niveau, vous devez faire preuve de discernement et doser graduellement la pression de votre massage et l'augmenter régulièrement à mesure que la douleur diminue.

PAR QUOI UNE SCIATIQUE PEUT-ELLE ÊTRE PROVOQUÉE?

Nous acceptons généralement l'idée que la sciatique est due à un déplacement vertébral quelque part dans la région lombaire. Mais nous savons aussi que cette maladie douloureuse peut avoir d'autres causes telles qu'une hypertrophie de la glande prostate ou une lésion à une certaine partie du corps pouvant affecter le nerf sciatique.

EXEMPLE DE CAS

C'est une affection de ce genre que j'ai eu le plaisir de traiter et d'améliorer, il y a peu de temps. Monsieur P., un homme âgé de 55 ans, vint me voir sans beaucoup de conviction. Du fond de son cœur il ne croyait pas vraiment que je pourrais faire quelque chose pour lui avec ma méthode de massage sur les pieds. Il avait souffert un martyr inouï pendant huit ans. À un certain moment, il avait été immobilisé au lit pendant des jours et des semaines. Il avait dépensé une petite fortune, comme vous pouvez imaginer le ferait n'importe qui dans une condition aussi pénible, à consulter les médecins les meilleurs et les plus réputés de la profession médicale ou para-médicale. La question était de savoir si je pourrais, avec ma technique toute simple,

découvrir la cause de cette sciatique irréductible et la façon d'y remédier. Je décidais qu'il ne pouvait, en aucun cas, s'agir de déplacement vertébral car cela aurait été corrigé depuis bien longtemps. Je déduisais que la cause dans ce cas était différente. J'étais sûre de trouver une formation de cristaux à la terminaison de ce gros nerf quelque part dans la jambe ou le pied et qui n'avait réagi à aucune forme de traitement. Comme je commençais avec l'extrémité de mon pouce à faire un massage rotatif et en reptation de cette partie du pied indiquée dans la figure 17 et qui correspond à l'aire réflexe de la partie lombaire basse, je découvris sans tarder la réponse : la congestion avait envahi la région lombaire. Je continuais à masser la partie interne et externe de la cheville au-dessus et au-dessous de l'astragale jusqu'à ce que je trouve de plus en plus de dépôts cristallins. Même la plus légère pression ou le plus léger massage provoquait dans ces zones une douleur intense.

Après avoir travaillé environ vingt minutes sur le côté atteint, et en alternant dix minutes sur l'autre pied qui était quelque peu sensible, monsieur P. se leva, et faisant quelques pas autour de la pièce put immédiatement sentir une amélioration. Après plusieurs traitements donnés à trois jours d'intervalle, l'amélioration était manifeste spécialement le jour qui suivait le traitement. Comme je m'impatiais, trouvant qu'à mon gré les résultats n'étaient pas assez rapides, monsieur P. me rappelait sans cesse qu'il avait souffert pendant huit ans et que j'avais déjà fait beaucoup plus que personne n'avait jamais pu faire.

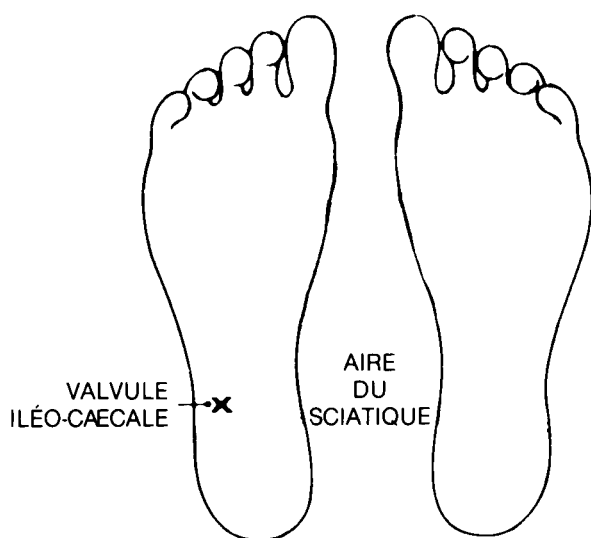


FIGURE 18

Un soir, comme je disposais d'un peu de temps après le traitement, je me mis à questionner monsieur P. afin de voir si je pouvais trouver la cause de son problème. Me souvenant des règles relatives à la THÉRAPIE DE ZONES et de la relation entre une zone réflexe et une partie du corps comme me l'avait enseignée le docteur Fitzgerald, je lui demandais si à un moment donné dans le passé, il ne s'était pas fait mal à l'épaule ou au bras du côté où il avait mal. Il confirma avec force ma supposition me montrant qu'il lui était impossible de lever son bras correctement. Il avait eu une fracture qui avait été mal remise en place et il avait fallu recasser le bras plusieurs fois pour essayer de remédier à la première blessure. Cela était arrivé quatre ou cinq ans avant que les douleurs sciatiques ne soient apparues. Maintenant la question se posait : est-ce que ces nerfs traumatisés de l'épaule pouvaient avoir une action réflexe sur la hanche et diminuer alors la circulation régulière du nerf grand sciatique ou bien alors, dirions-nous, provoquer un court-circuit de quelque façon que ce soit ? Nous vous laissons deviner. Nous savons que quelque chose a certainement entravé la circulation, brûlant les gaines protectrices du nerf et causant une si grande inflammation et un tel malaise.

La sensibilité extrême trouvée à la zone réflexe du pied signifiait qu'une formation importante de cristaux s'était accumulée et avait augmenté graduellement à mesure que la maladie évoluait.

Quelle qu'en put être la cause, je trouvais certaines parties de l'épaule très sensibles et je les massais avec application. Ensuite, pour parfaire le traitement, je revenais aux points réflexes du pied correspondant à l'épaule, comme l'indiquent les figures 20, 21 et 22, que je trouvais aussi très sensibles. Grâce à la somme de tous ces efforts déployés, il ne fallut que peu de temps à monsieur P. pour être entièrement libéré de toute souffrance. Je crois bien sincèrement que tous ses problèmes avaient à l'origine sa blessure à l'épaule.

Quand il y a une inflammation du nerf sciatique nous pouvons comprendre facilement pourquoi cette maladie est si douloureuse et si démoralisante. Mais elle peut facilement être soulagée si nous utilisons cette méthode simple décrite dans ce livre avec beaucoup de persévérance et un peu de patience ; ce qui est le seul moyen d'accomplir quelque chose de valable.

Les épaules «rhumatismales»

Puisque nous parlions d'épaule et de localisation de son aire réflexe sur le pied, nous en profiterons pour vous dire ce qu'il est possible de faire pour un grand nombre d'épaules douloureuses et handicapées qui n'ont pas réagi à d'autres formes de traitements.

Je me souviens d'un cas de bursite où la jeune dame, une standardiste, avait été invalide pendant près d'un an. Il lui était impossible d'écarter son bras à plus de quelques centimètres du corps. Elle était découragée, car rien n'avait pu encore la soulager. Chaleur et électricité sous différentes formes avaient été appliquées mais n'avaient fait qu'accroître la douleur.



FIGURE 19

Position pour masser l'aire réflexe des reins.

Nous savons maintenant que dans chaque cas de bursite, nous nous trouvons en présence d'une inflammation de la bourse séreuse, et tant que l'inflammation n'a pas disparu, il n'est pas conseillé de masser directement cette région affectée. Donc, concentrons nos efforts sur l'aire réflexe de cette épaule comme l'indique la figure 20.

Vous trouverez cette aire réflexe à la racine — comme nous l'appelons — du petit orteil. Lorsque vous appuierez fermement au niveau et autour de cette surface vous trouverez un point extrêmement sensible. Cette sensibilité disparaîtra par la suite et vous aurez agi effectivement sur l'épaule affectée sans avoir eu de contact direct avec l'épaule elle-même.

CAUSES DU RHUMATISME

Lorsque nous nous trouvons en présence de cas de bursites, névrites, rhumatismes ou autres maladies de ce genre, nous devons toujours chercher à déterminer qu'est-ce qui a pu en être la cause. Voyons d'abord si les reins ne manifestent pas une certaine paresse et si l'élimination de l'acide urique est suffisante pour éviter que son taux n'augmente dans le sang, comme précisément dans le cas de la jeune personne dont je vous ai parlé. À l'époque où celle-ci me rendit visite à mon cabinet, elle était soignée pour le mal de Bright. Lorsque je commençais à masser l'aire réflexe des reins, que je trouvais extrêmement sensible, leur activité s'accrût, permettant l'élimination de tout l'excès d'acidité du système. Dans l'espace de quelques semaines les douleurs qu'elle ressentait dans le dos depuis quelque temps, disparurent. La tension de son bras se relâcha et après chaque traitement elle put lever son bras de quelques centimètres de plus. Peu de temps après elle reprenait son travail de standardiste et depuis, elle se sent parfaitement bien.

Névrite de l'épaule

Je pourrais écrire des pages entières sur les nombreux cas de névrites que j'ai eu à traiter, dans lesquels le bras et l'épaule étaient très douloureux. Il me semble qu'il serait intéressant de vous relater une de mes expériences à propos de l'un de ces cas.

EXEMPLE DE CAS

Monsieur S. était au travail, lorsqu'il glissa sur le sol et fit une chute, se blessant sérieusement à l'épaule. On lui prit plusieurs radiographies qui ne décelèrent aucune fracture. La douleur allait grandissant si bien qu'au bout de trois semaines il lui était impossible de dormir sans prendre de sédatifs pour calmer la douleur. Il ne pouvait ni lever ni bouger son bras, et à l'époque où il vint me voir, les larmes aux yeux à cause de la souffrance qu'il endurait, il voyait approcher la nuit avec appréhension parce qu'il lui semblait que le mal allait empirer. Comme il s'était blessé à l'épaule droite, je saisis son pied droit et sans plus de cérémonies, commençais à masser l'aire réflexe correspondant à son épaule douloureuse. Il me faut admettre que ses larmes au lieu de s'arrêter, coulèrent plus abondamment et il me demanda grâce, non pas parce que je le traitais avec rudesse ou dureté

mais parce que la sensibilité était extrême même au plus léger contact. Cependant elle diminua au cours du massage et finit par disparaître.

Dans un cas comme celui-ci il vaut mieux travailler sur la zone deux ou trois minutes, s'arrêter un moment et profiter de ce temps de repos pour convaincre le patient que la sensibilité dans son pied est la projection de son épaule traumatisée, et qu'il faut avoir un peu de patience pour vous permettre de travailler sur cette zone pendant 15 à 20 minutes. Bavardez avec lui sur un ton enjoué et optimiste afin de détourner le plus possible son esprit de ce que vous faites. Pendant ce temps vous tenez son pied droit dans votre main gauche, et vous utilisez votre pouce pour le massage-compression en maintenant le dessus du pied fermement pendant que vous exercez la pression comme l'indique la figure 20.

Travaillez autour de l'articulation de la base du petit orteil et surveillez le changement. À ce moment, votre patient pourra très certainement lever son bras au-dessus de la tête comme put le faire monsieur S., et cela seulement un peu moins d'une semaine avant de reprendre son travail.

C'est très intéressant de travailler sur de pareils cas. Vos efforts sont récompensés très rapidement et les résultats durent longtemps.



FIGURE 20

Position pour le massage réflexe de l'épaule.

FRACTURE D'ÉPAULE

Citation de cas

Je mentionnerais ici aussi un cas dans lequel, à la suite d'un accident d'auto, le conducteur avait eu l'épaule fracturée : La clavicule et l'omoplate avaient toutes deux été brisées à 3 cm en dedans de la cavité glénoïde, l'humérus aussi avait été fracturé.

Le patient, un médecin âgé de 70 ans environ, avait été conduit à l'hôpital avec en plus une jambe fracturée juste au-dessous du genou et trois côtes brisées ; tout cela à son côté gauche. On lui avait mis la jambe dans un plâtre et emprisonné l'épaule dans une écharpe.

Il me fit appeler, aussitôt que le plâtre, écharpe etc... aient été mis en place. L'aire réflexe de l'épaule sur son pied gauche dépassait justement du plâtre, ce qui me permit de la travailler pour traiter sa fracture d'épaule. Cette zone était déjà particulièrement sensible.

Comme il avait été terriblement affaibli à cause de la gravité de l'accident, il était préférable que je voie le patient peu de temps à la fois et plus souvent. Au début, je massais l'aire réflexe légèrement chaque jour, puis tous les deux jours. C'était frappant de voir à quelle vitesse il se remettait et combien il put récupérer rapidement la fonction de son bras et de son épaule.

Il est indéniable que cette méthode de massage appliquée sur cette aire réflexe ait accéléré la guérison en augmentant la circulation et en faisant disparaître la congestion et permis aux os de se souder.

COMMENT DÉTENDRE LES MUSCLES DE L'ÉPAULE

On peut rencontrer un grand nombre de gens qui souffrent plus ou moins d'une sensation de fatigue au niveau de la nuque et des épaules. Pour permettre de relâcher cette tension nerveuse, appuyez fermement avec les jointures des doigts contre la plante du pied en même temps que vous massez le dessus du pied, pour détendre les tendons et les muscles comme indiqué à la figure 21.

Ceux-ci seront extrêmement contracturés si le patient est très nerveux et très tendu. Dans un tel cas ne négligez pas de masser avec soin cette zone sur chaque pied, parce que ce massage s'avère être un facteur très important pour soulager les malaises causés par une tension nerveuse excessive.

Il est aussi essentiel de masser cette partie du pied dans le cas où il pourrait y avoir une fracture de l'arcade métatarsienne. Si cet état existe depuis longtemps, vous devez faire preuve de persévérance dans le massage de cette région pour dissoudre et disperser tous dépôts de calcium qui pourraient s'être formés autour des articulations qui ont pu se déplacer.

Si l'un des 26 os du pied s'est déplacé, l'organisme produit des dépôts de calcium qui s'infiltrant dans les articulations déplacées. Nous pouvons aider à dissoudre et disperser ces dépôts par cette forme de massage sur le dessus du pied telle que l'indique la figure 21 et par un mouvement de torsion illustré dans la figure 26.

Vous découvrirez sans peine combien ce massage permet à l'organisme de se débarrasser de tous dépôts étrangers qui entravent la position normale des os.



FIGURE 21

Comment détendre les muscles du cou et de l'épaule.

À PROPOS DE HANCHE DOULOUREUSE

Souvenez-vous de la position de l'aire réflexe de l'épaule quand vous aurez à traiter toute atteinte de la hanche.

Puisque l'aire réflexe de la hanche se trouve au niveau de celle de l'épaule, lorsque nous relâchons n'importe quelle région de l'épaule nous relâchons en même temps toute tension de la hanche et y éliminons toute congestion. Mais il faudra utiliser une pression très profonde, comme l'indiquent les figures 20 et 21.

Si la douleur s'étend sous la hanche, entre celle-ci et le genou, massez profondément la partie du bras qui se trouve entre l'épaule et le coude. Un massage profond effectué autour de l'épaule et de la nuque aidera à soulager toute raideur ou congestion dans la région de la hanche.

Il est bon de nous rappeler que les mêmes règles peuvent être appliquées pour l'épaule. Bien souvent, une douleur à ce niveau peut être soulagée par un massage profond de la partie correspondante dans la hanche. Assurez-vous de travailler sur l'aire réflexe de la hanche comme l'indique la figure 22.



FIGURE 22

Position de massage pour détendre les muscles du genou, de la hanche et du bas du dos.

L'arthrite

L'arthrite est un état pathologique pour lequel beaucoup de personnes atteintes recherchent un soulagement. Comme pour toute autre maladie, il y a une cause à l'origine de l'arthrite. Cela peut être une infection causée par un empoisonnement alimentaire; il faut donc voir pourquoi l'appareil digestif est paresseux et fonctionne mal.

Un repas normal met environ 12 à 18 heures pour passer à travers tout l'appareil digestif (de l'estomac aux intestins). Mais si ces organes sont affaiblis par une congestion au niveau des terminaisons nerveuses (dans le pied), l'estomac ne fonctionnera pas normalement.

Les aliments doivent être prédigérés dans l'estomac. Si cette pré-digestion qui prépare les aliments à être reçus dans les intestins n'est pas parfaite, ils vont fermenter et se décomposer. Le sang, qui dépend des éléments nutritifs en provenance des organes digestifs se surcharge en acidité et en dépôts de calcium. Lorsque cet état de fait se prolonge, la vitalité de l'individu diminue et il devient la proie d'arthrite, rhumatisme, névrite, etc... Par conséquent si vous voulez chercher la cause à partir de «Ce que les pieds peuvent raconter», vous trouverez sans aucun doute quel organe ou quels organes peuvent être rendus responsables en grande partie de cet état pathologique. Et, comme pour toute autre chose, si on supprime la cause on corrige l'effet. Ne vous attendez pas à obtenir des résultats en une minute ou en un jour ou en une semaine ; il vous faudra du temps. Les patients se sentiront plus mal après les premiers traitements à cause des réactions qui s'ensuivent. Mais ne vous impatientez pas. Aussi longtemps qu'il y aura la plus légère sensibilité dans les terminaisons nerveuses du pied, vous serez encore en train de combattre pour dissoudre ces dépôts cristallins et les éliminer.

Circulation et constipation

Une meilleure circulation peut devenir un important agent d'élimination. Par conséquent, elle peut permettre de stimuler l'expulsion des matières fécales en un rythme régulier et normal, sans être obligé d'avoir recours aux laxatifs et aux lavements du bon vieux temps. Les gens de la vieille époque les utilisaient en s'enorgueillissant du nombre de litres d'eau qu'ils pouvaient faire injecter dans leur intestin, ainsi que du temps qu'ils pouvaient les garder avant de procéder à leur élimination. On dit que quelquefois, certaines personnes utilisaient de 13 à 36 litres qu'ils pouvaient garder pendant une heure et demie.

Il faut reconnaître que dans des cas de phase aiguë d'auto-intoxication, cette méthode peut s'avérer utile pour apporter un soulagement immédiat et peut être mise à profit au maximum. Mais si cet état dure assez longtemps et n'a provoqué que de petits malaises sans effets graves, nous pouvons donner à l'organisme le temps d'éliminer par lui-même. Nous devons alors permettre aux intestins de remplir leur fonction naturelle en absorbant à travers leurs parois une partie de l'eau et de certains minéraux indispensables qui retourneront dans le sang après être passés par l'intestin grêle. À cet endroit, le contenu intestinal est pratiquement à l'état liquide. Au fur et à mesure de l'ab-

sorption, le contenu du gros intestin se solidifie, et pour permettre à cette masse de progresser grâce à l'action musculaire normale de l'intestin, celui-ci se lubrifie à l'aide du mucus sécrété par les glandes intestinales. Quand le contenu arrive au rectum, il est pratiquement solide.

À ce niveau il faut que les muscles des parois du gros intestin se contractent normalement afin de prévenir la personne qu'ils sont prêts à évacuer.

Vous pouvez comprendre sans peine que par l'utilisation de purgatifs ou par l'usage de lavements irritants, nous altérons le processus normal et nous bouleversons la fonction d'absorption telle que l'avait prévue la nature. N'essayez pas d'améliorer les lois naturelles instituées par Dieu. Ce n'est que lorsque nous bouleversons ces lois précieuses que nous souffrons des maux nombreux dont l'humanité a hérité.

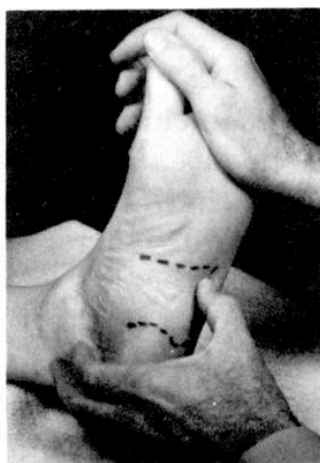


FIGURE 23

Travail de l'aire réflexe du colon descendant.

Effet relaxant

QUELQUES CAS DE CONSTIPATION

D'après les résultats que nous obtenons, il semble très évident que les traitements administrés avec cette technique de massage ont un effet relaxant bien déterminé sur les organes ou les parties du corps

traités par l'intermédiaire des réflexes. Vous arriverez aux mêmes conclusions lorsque vous aurez fait plusieurs expériences semblables aux miennes sur quelques cas de constipation.

CONSTIPATION ET CONTRACTION

La cause de cette maladie répandue est souvent attribuée à un spasme ou à une certaine forme de tension dans la partie inférieure de l'intestin. Nous nous apercevrons qu'en massant consciencieusement la région de chaque cheville interne, en commençant vers le talon et en remontant d'environ 15 à 20 cm, nous provoquerons immédiatement un mouvement intestinal. Pour la localisation, voir la figure 24.

La position des mains lorsque vous appliquerez ce traitement est la même que celle décrite pour les désordres qui affectent le rectum.

Nous pouvons accentuer cet effet de décontraction en relâchant le tendon d'Achille ; tendon qui se rend de la partie inférieure du mollet au talon. Vous pourrez faire cela lorsque vous aurez le pied bien maintenu dans votre main. Vous sentirez le tendon tendu comme une grosse corde de caoutchouc. Pendant que vous vous servirez du bout de vos doigts pour le massage que nous venons de décrire, n'oubliez pas d'appuyer fermement en même temps sur ce tendon dans un mouvement de va-et-vient de façon à le détendre et à soulager toute tension. Tenez fermement la cheville et donnez au pied un mouvement de rotation comme l'indique la figure 26.

QUAND POUVEZ-VOUS ESPÉRER DES RÉSULTATS IMMÉDIATS

N'allez pas dire que je prétends soulager toute forme de constipation par cette méthode. Au début de ce chapitre, je l'avais précisé en disant que certains cas de constipation étaient dus à une tension nerveuse qui agit sur les muscles sphincter du rectum et les resserre ; entraînant une contraction excessive de l'anse sigmoïde.

Nous obtenons souvent des résultats immédiats lorsque nous traitons des cas ayant à l'origine cette tension nerveuse. Il n'est pas rare que des patients entrent dans mon cabinet en déclarant avec enthousiasme combien je les avais aidés dans leur cas particulier de constipation. Quelquefois, dès le premier traitement (massage), ils avaient pu se passer de leurs laxatifs quotidiens, tandis que leur voisin n'avait pas réagi au traitement tant que tout l'appareil intestinal (foie et vésicule biliaire) n'avait pas retrouvé son fonctionnement normal.

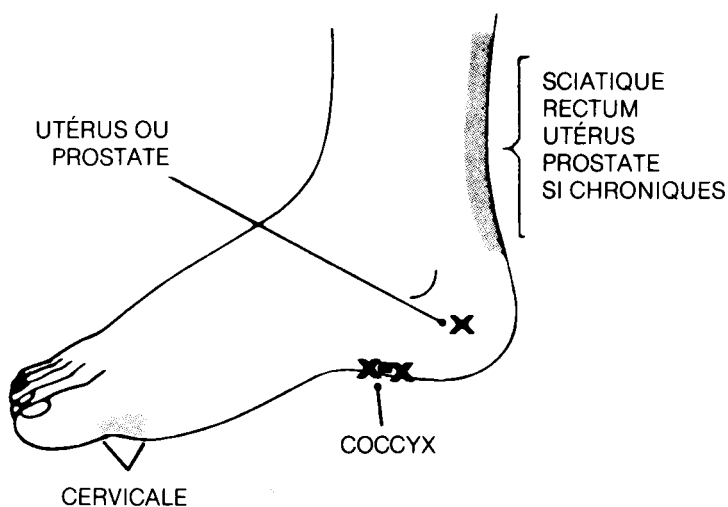
COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL ATTENDRE

Dans un cas semblable, le temps qu'il faudra attendre pour obtenir des résultats dépendra de la durée pendant laquelle la fonction de l'appareil intestinal a été perturbée. Si le patient a subi une ou plusieurs opérations, le progrès du processus de réajustement sera d'autant plus ralenti. Peut-être aussi le patient a-t-il subi l'ablation de l'appendice, et les intestins ne reçoivent plus cette petite quantité de lubrifiant si nécessaire au mouvement normal de l'intestin.

Nous, qui avons eu la chance d'échapper à de telles opérations qui privent notre corps d'organes aussi petits ou insignifiants semblent-ils être, nous avons quelque chose de plus dont nous devrions être reconnaissants. Nous sommes aussi dans une bonne condition physique et nous répondons plus rapidement aux traitements de THÉRAPIE DE ZONES.

Affections rectales

Grâce à cette méthode, nous pouvons obtenir des résultats étonnants dans des cas de désordres rectaux. Nous vous donnerons d'abord la localisation de l'aire réflexe correspondante. Réfléchissez un instant et essayez de vous représenter en imagination dans quelle



Les mêmes aires réflexes se retrouvent sur les 2 pieds.

FIGURE 24

zone peut se situer l'aire réflexe du rectum. Puisqu'il se trouve sur la ligne médiane du corps, placez-le dans la première zone. Par conséquent, nous trouverons son aire réflexe sur la cheville interne de chaque pied, à environ 1 1/2 cm du tendon qui monte derrière la jambe. Voir la figure 24.

La sensibilité à cet endroit peut s'étendre de 7 à 12 cm au-dessus du talon, selon la localisation et le degré de l'affection du rectum qui mesure de 15 à 20 cm.

Cette zone sera très sensible chaque fois qu'il y aura une inflammation ou quelque chose d'anormal au niveau du rectum.

La glande prostate

Cette glande importante, dont la forme et la taille rappelle celle d'un marron d'Inde se situe dans la première zone, puisqu'elle entoure le col de la vessie et le début de l'urètre. Elle est logée dans la cavité pelvienne en arrière de la symphyse pubienne et en avant du rectum. Une hypertrophie de cette glande occasionnera une douleur intense et insupportable et sera souvent responsable de grosses difficultés pour uriner. Elle agit sur le système nerveux et souvent oblige le patient à se lever un certain nombre de fois pour uriner pendant la nuit.



FIGURE 25

Position de travail pour l'aire réflexe de la glande prostate, située sur les 2 pieds.

Chaque fois que vous aurez à traiter un cas semblable, vous pourrez être sûr de trouver l'aire réflexe du rectum très sensible. Cette sensibilité peut même s'étendre jusqu'à la partie inférieure de la cheville, près de l'aire réflexe de la vessie. Ces deux organes sont très rapprochés et il est presque impossible de dissocier leurs aires réflexes. Mais vous trouverez ici une sensibilité qui vous dira qu'il y a congestion de cette glande particulière ou de cet organe, entraînant irritation ou inflammation.

UNE GLANDE PROSTATE HYPERTROPHIÉE

Tout d'abord, vous devez repérer sa localisation au niveau des pieds en vous référant aux figures 24 et 25.

Après avoir trouvé la sensibilité, saisissez le pied en suivant les directives données pour traiter les désordres du rectum. Faites une pression soutenue et massez avec l'extrémité du pouce ou des doigts en un mouvement de reptation. Utilisez le doigt qui vous semblera le plus efficace pour travailler à dissoudre et éliminer les dépôts, semblables à des cristaux, qui se sont accumulés dans ces extrémités nerveuses particulières. Ces cristaux ont été causés par l'inflammation de la glande et son hypertrophie.

Souvenez-vous que vous essayez de rétablir une circulation normale sans aucun contact direct avec la glande (ce qui aurait pour effet de provoquer une augmentation de l'irritation). Il y a certainement eu une raison pour que l'état de cette glande devienne pathologique ; et cette raison est sans aucun doute la congestion provoquée par les cristaux formés au niveau des terminaisons nerveuses.

Maintenant essayons de voir comment ramener cette glande à un état normal. Il n'y a certainement pas de meilleure ni de plus efficace façon pour y arriver que de redonner à ces parties une circulation libre et normale, telle que prévue par la nature.

EXEMPLE DE CAS

Pour appuyer ce que je viens d'énoncer je vous relaterai un cas qui a particulièrement attiré mon attention, il n'y a pas très longtemps. Monsieur V., un quinquagénaire, avait suivi des traitements pour une hypertrophie de la prostate qui ne lui avaient apporté aucun soulagement ou très peu. Je commençai de suite à appliquer ce massage-compression, comme indiqué dans la figure 25. Je trouvais, comme cela se passe toujours dans ces cas, une grande sensibilité dans

l'aire réflexe de la glande prostate. Après que la sensibilité eut entièrement disparu, la condition était redevenue normale. Le patient, au lieu de se lever 5 ou 6 fois la nuit pour uriner, pouvait dormir sans interruption de 8 à 10 heures.

Quelque chose est arrivé alors qui paraît être une coïncidence des plus intéressantes. Depuis quelques temps monsieur V. avait remarqué qu'une petite grosseur s'était formée à l'intérieur de l'extrémité du rectum, et il était impatient de se la faire enlever. Maintenant qu'il se sentait en pleine forme, il pensa que le moment était opportun pour subir cette opération mineure.

Les traitements (massages) que je lui avais administrés avaient fait complètement disparaître la sensibilité de l'aire réflexe et la congestion de la glande prostate. Son état nerveux s'était amélioré aussi. La nuit précédant l'opération, nous avons passé toutes les aires réflexes en revue afin de nous assurer qu'il n'existait nulle part la plus légère sensibilité.

Puis je promettais à monsieur V. de le voir le plus tôt possible après l'opération. Je savais qu'à ce moment nous trouverions une sensibilité exacerbée dans la partie inférieure de la cheville, à cause de l'opération. J'expliquais à monsieur V. que ce serait un test formidable pour prouver l'exactitude de mes pronostics et la localisation des aires réflexes.

Quand j'arrivai à son domicile, il n'était revenu de chez le docteur que depuis quelques heures seulement. Il souffrait terriblement, ressentant des élancements dans son rectum, qui lui faisait mal, et il ne se sentait pas bien du tout. Je contactais immédiatement l'aire réflexe du rectum avec l'extrémité de mon majeur, et lorsque je pressais cette zone, même très légèrement, il lui semblait que je la perçais avec un morceau de verre. Les deux chevilles présentaient une sensibilité identique au même endroit.

Il était évident que l'ablation de cette grosseur, qui se trouvait sur le rectum qui est sur l'axe médian du corps, avait une répercussion sur la première zone de chaque côté.

Je commençais à masser doucement sur le réflexe d'une cheville, puis de l'autre, en alternant toutes les deux minutes, et cela pendant un quart d'heure. Les élancements disparurent bientôt et c'est étonnant de voir combien j'ai pu le soulager très vite, pratiquement tout de suite après l'opération. Il put se tourner sur le champ dans son lit sans souffrir et fut sur pieds en un laps de temps très court.

Les hémorroïdes

Nous allons maintenant considérer le cas des varices de la région anale appelées habituellement hémorroïdes. Dans cette affection, les varices (congestion et dilatation des veines) sont situées à l'intérieur du rectum et occasionnent une très vive douleur et une grande incommodité. Quelquefois il peut même y avoir saignement. C'est à cause de cette douleur dans la région du rectum que nous trouvons l'aire réflexe correspondante si sensible. Nous avons ainsi la preuve qu'une congestion entrave la circulation.

COMMENT ABORDER L'AIRE RÉFLEXE DES HÉMORROÏDES

Assis face à votre patient, placez son pied gauche dans votre main gauche et saisissez sa jambe avec votre main droite juste au-dessus de la cheville, sur le côté interne. Avec l'extrémité de vos doigts dirigés vers le haut, maintenez fermement le pied dans votre main gauche. Vous devez utiliser votre main droite pour effectuer le massage avec un ferme mouvement de rotation, jusqu'à ce que vous trouviez le point le plus sensible. À ce même point, vous continuerez à comprimer et à masser de la même façon déjà expliquée pour les désordres du rectum à la page 81. Procédez de façon inverse sur le talon du pied droit.

NE COMPRIEZ PAS TROP

Vous devez faire attention de ne pas comprimer trop fort ; les terminaisons nerveuses étant très superficielles à cet endroit. Il vous faudra plus de temps et de patience que de force.

Je vous répéterai une fois de plus de surveiller attentivement l'expression du visage de votre patient afin de déterminer exactement à quel moment et à quel endroit vous avez atteint le point qui produira l'effet attendu (l'endroit le plus sensible). Bien souvent, les débutants ne cessent de regarder leurs mains. Apprenez à vos mains à chercher et à trouver de façon automatique les points sensibles en essayant de ne pas les regarder. Il est bien plus important de surveiller attentivement l'expression du visage, car cela vous aidera à déterminer la force de la pression que vous devez exercer sans provoquer une trop forte douleur.

N'essayez pas d'accomplir le travail en une minute, il vous faut du temps. Lorsque vous lisez un signal de détresse sur le visage de

vosre patient, dû à la pression que vous exercez, relâchez-la de suite et recommencez plus légèrement en localisant les points réflexes avec plus d'acuité. Cette aire réflexe peut quelquefois ne couvrir qu'une surface pas plus grande que celle d'un pois et peut même quelquefois être plus petite.

Lorsque vous traiterez un cas d'hémorroïdes, vous trouverez le gros tendon qui se trouve en arrière de la jambe très tendu. Vous pourrez relâcher considérablement cette tension par un mouvement de torsion circulaire du pied, 3 ou 4 fois vers la droite en alternant avec 3 ou 4 mouvements vers la gauche. Tirez en même temps sur le talon et étirez le tendon en poussant le pied vers l'avant ; le ramener ensuite vers l'arrière. Pendant que vous effectuez ces mouvements le pied est toujours dans sa position initiale ; c'est-à-dire le talon reposant dans votre main.

Je voudrais vous dire qu'avant d'effectuer ce mouvement de torsion, votre main droite a dû changer de position et saisir le bout du pied comme le montre la figure 26. Pendant que vous ferez le mouvement de torsion du pied, plus vous exercez de pression avec la base de votre main sur l'avant du pied, là où est située l'arcade métatarsienne, plus vous pourrez agir sur les os et corriger tout déplacement léger qui aurait pu se produire dans cette arcade.



FIGURE 26

**Mouvement de torsion pour soulager
la congestion en général.**

Effectuez ce traitement régulièrement, deux fois par semaine, pendant environ une demie heure, jusqu'à ce que toute sensibilité ait disparu. Ce travail viendra à bout de tous les désagréments et malaises causés par un cas d'hémorroïdes.

EXEMPLE DE CAS

Il serait peut-être intéressant de relater ici une expérience que j'ai faite à Miami, en Floride, il y a quelques années. J'expliquais comment utiliser cette méthode de traitement à un petit groupe d'amis, leur montrant comment on pouvait localiser les réflexes du rectum etc... etc... Quand une jeune dame que je n'avais jamais rencontrée auparavant, s'avança et s'offrit pour me servir de sujet pour faire la démonstration de cette méthode de THÉRAPIE DE ZONES.

Elle avait l'air de jouir d'une excellente santé. Aussi, je commençais mon examen selon le processus habituel, en me demandant s'il serait possible de trouver quelque réflexe sensible, qui noterait une faiblesse chez un sujet d'apparence aussi saine.

Je commençais par le gros orteil et je passais par toutes les principales aires réflexes du pied, imprimant la pression habituelle sans obtenir de réaction ou de sensibilité aussi légère soit-elle et qui pourrait indiquer une affection quelconque. Mais au moment où je saisis la cheville et appuyai sur le point qui pourrait déceler une affection rectale ou très probablement des hémorroïdes, elle sauta presque de sa chaise et s'écria : « Oh ! Ça fait mal ! »

Sachant que j'avais mis le doigt sur quelque maladie ou faiblesse physique, je demandais à la jeune personne si elle avait eu récemment des problèmes de ce genre. Avant même de me répondre elle sourit comme pour dire : « Comment avais-je pu le deviner ? » — puis elle se mit à me raconter qu'elle avait subi sa troisième opération pour des hémorroïdes quelques semaines plus tôt et qu'elle n'était pas encore remise.

Elle était parfaitement convaincue de la véracité de mes remarques, et l'histoire qu'elle se mit à nous raconter nous intéressa tous bien plus encore. Après sa dernière opération comme elle revenait à elle des effets de l'anesthésie, et avant qu'elle ne reprenne conscience, on avait dû la sangler au lit pour l'empêcher de s'asseoir constamment et de prendre ses talons dans les mains en gémissant, « Oh, comme mes talons me font mal. »

LA CONNAISSANCE DE LA THÉRAPIE DE ZONES

Grâce aux notions que nous possédons maintenant sur les zones et les aires réflexes du corps, nous pouvons comprendre pourquoi son organisme en détresse avait appelé au secours à la suite des lésions faites au niveau d'une partie de cette première zone nerveuse médiane. Tandis que son esprit était encore à demi-conscient, son subconscient avait fonctionné et avait réclamé une pression au niveau de cette aire réflexe de façon à obtenir un soulagement.

Si les infirmières de cet hôpital avaient connu la THÉRAPIE DE ZONES et plutôt que de l'attacher dans son lit lui avaient appliqué une petite pression et un massage léger dans cette région du talon, cela aurait apporté à cette pauvre jeune fille un grand soulagement et aurait aidé le processus de cicatrisation en augmentant la circulation de la région traumatisée.

Qu'il me suffise de dire qu'après cette démonstration, la jeune femme devint une adepte convaincue de la THÉRAPIE DE ZONES. Elle se confia à mes soins pendant quelque temps, et très vite elle se sentit bien mieux qu'elle ne l'avait jamais été.

PROLAPSUS RECTAL

Histoire d'un cas

Pour prouver une fois de plus ce qui peut réellement être accompli par un travail de cette sorte, je relaterai un cas que j'ai eu le plaisir de traiter dans ma propre famille.

Une dame âgée de plus de soixante-dix ans avait terriblement souffert d'un prolapsus rectal depuis la naissance de sa fille, une trentaine d'années auparavant. Chaque année, au fur et à mesure qu'elle vieillissait, son état s'aggravait ; le prolapsus empirait et la paroi du rectum débordait de plus en plus. La plupart du temps elle était tuméfiée et très enflammée.

Plusieurs médecins avaient suggéré l'opération comme seul moyen possible de soulagement. Mais cela entraînerait des ennuis bien plus sérieux pour l'avenir en annihilant l'intervention musculaire du rectum.

Sachant que la technique de THÉRAPIE DE ZONES ne pouvait amener aucun mal je décidai de tenter une petite expérience et voir ce que je pourrais faire. Les résultats et le gain obtenus après quelques-uns de ces traitements de massage-compression étaient presque

incroyables. L'inflammation et l'enflure disparurent entièrement et ne lui causèrent plus ou presque plus d'ennuis. J'avais tout simplement utilisé la technique que j'ai déjà décrite pour les affections du rectum et les hémorroïdes à la page 81.

Je dois vous dire que dans ce cas, la sensibilité était extrêmement grande, et plus d'une fois elle avait dû demander grâce pendant le traitement, alors qu'en vérité la pression n'était pas accentuée du tout. À mesure que la sensibilité disparaissait, son état s'améliorait graduellement.

Inflammation de la vessie

LA CYSTITE

L'inflammation de la vessie, qui cause un besoin fréquent d'uriner, est un état pathologique très facile à traiter avec cette méthode de traitement. L'aire réflexe se retrouve sur chaque pied, pratiquement au même endroit que celle décrite pour la partie terminale du rectum, mais seulement un peu plus près et au-dessous de l'astragale, comme l'indique la figure 27.

La vessie et le rectum sont sensiblement dans la même première zone. Les résultats sont rapidement obtenus et peut-être, dès les deuxième et troisième traitements, on notera une nette amélioration. Un travail sur l'aire réflexe des reins aidera aussi à diminuer la formation d'acide urique, qui est sans doute à l'origine de cette cystite.



FIGURE 27

Technique de massage de l'aire réflexe de la vessie.

Tension dans les organes génitaux de la femme

L'UTÉRUS

C'est toujours avec cette même forme de traitement que vous pourrez aider à soulager beaucoup de maux causés par une tension ou une raideur des muscles de l'utérus et du vagin.

Cet état provoque une très grande tension nerveuse et peut être responsable de dissensions dans plus d'une famille heureuse.

Quand vous aurez à traiter un cas de ce genre, réfléchissez un peu, essayez de trouver la cause et tâchez d'y remédier. Peut-être pouvez-vous sauver du désastre plus d'un individu malheureux.

LES OVAIRES

Représentez-vous mentalement la situation des ovaires dans le corps. Ils sont situés quelque peu en dehors de la ligne médiane de la cavité pelvienne, et en dedans des parois latérales du petit bassin. Aussi trouverons-nous l'aire réflexe de l'ovaire droit sur la face externe du talon droit, et celle de l'ovaire gauche sur la face externe du talon gauche. Voir la figure 28.

Quand la glande thyroïde est affectée sous quelque forme que ce soit, vous trouverez très vraisemblablement les points réflexes des ovaires sensibles aussi ; car la glande thyroïde est considérée comme une sorte de troisième ovaire et elle est en relation très étroite avec les ovaires au moment de leur intervention dans le cycle menstruel.

Je pourrais citer des résultats extraordinaires que j'ai obtenus dans ce domaine, alors que les irrégularités menstruelles étaient causées par un mauvais fonctionnement de la glande thyroïde.

EXEMPLE DE CAS

Je me souviens d'un cas particulier, celui d'une jeune dame de 35 ans qui n'avait jamais été menstruée régulièrement depuis la puberté. Au lieu d'avoir ses menstruations normalement tous les 28 jours elle les avait seulement tous les 40 jours. Depuis son enfance, elle avait souffert de crises d'urticaire qui étaient vraisemblablement le résultat d'un trouble nerveux quelconque. Finalement, elle avait commencé à moins s'intéresser à son foyer, elle avait perdu le goût de vivre, elle avait maigri rapidement, passant de 58 à 40 kilogrammes.

Cette dame avait été amenée à l'hôpital et mise en observation. Les tests révélèrent un cas de goitre exophtalmique. Elle avait été renvoyée chez elle pour se préparer à l'opération que les médecins préconisaient. Elle vint me voir à ce moment.

Je trouvais beaucoup de tension nerveuse et de congestion au niveau des points que nous venons d'exposer, concernant les affections de ce genre. Elle se laissa persuader de reporter son opération pour me donner une chance de voir ce qui pourrait être fait à l'aide de cette méthode réflexe.



FIGURE 28
Où et comment masser l'ovaire gauche.

Une amélioration sensible s'était manifestée presque immédiatement après le début des traitements. Son état nerveux s'était amélioré, elle devenait plus calme de jour en jour et elle dormait mieux. Autant que je me souvienne elle commença à prendre du poids régulièrement dès la deuxième ou troisième semaine de traitement; environ une livre par semaine jusqu'à ce qu'elle ait repris son poids normal, se sentant bien dans sa peau et en parfaite santé. Pour la première fois de sa vie elle avait maintenant des menstruations normales et régulières chaque mois, prouvant ainsi ce que j'essaie de démontrer: qu'une thyroïde malade affecte la fonction des ovaires.

On vous demandera souvent si avec cette technique de massage-compression vous pouvez faire quelque chose pour soulager les crampes pendant les menstruations. Dans les cas où la cause est due à une congestion, vous obtiendrez des résultats surprenants. Nous savons

tous qu'il peut y avoir toute une variété de causes à l'origine de troubles de cette sorte.

Bien que nous ne puissions pas proclamer que cette technique ressorte de la magie ou qu'elle soit un remède universel à toute maladie, ne manquons pas pour autant de lui accorder crédit ; car nous savons qu'elle peut faire énormément, et ce dans une très grande variété de cas. Considérons par exemple un cas d'hémorragie ; je vous dirais de n'appliquer en aucune façon le traitement pendant cette période, à moins que vous ne soyez guidé et dirigé par un médecin compétent qui connaisse ce cas et qui soit familiarisé aussi avec les résultats qu'on peut obtenir à partir de ces traitements de Thérapie Réflexe.

DE BONS RÉSULTATS SUIVRONT

Grâce à un effort continu vous serez assurés d'obtenir de bons résultats, et ces affections diverses finiront par disparaître. Non pas en une nuit, ni en un jour, ni en une semaine comme vous devez le rappeler aux patients. Ce n'est pas une thérapeutique fondée sur la prière ou la suggestion en manipulant quelque baguette magique au-dessus de la tête, mais une méthode scientifique basée sur des principes scientifiques.

Notre corps a été créé pour supporter une foule d'agressions. Nous avons désobéi aux lois de la nature durant des mois et des années ; aussi faudra-t-il un certain temps pour reconstruire et restaurer ces cellules malades et dégénérées.

Nous avons l'habitude d'accorder plus d'attention et de considération à l'entretien de notre automobile que nous ne le faisons pour notre corps si précieux. De temps en temps nous l'aménons au garage pour une vérification générale, pour vérifier si chaque boulon et écrou est bien serré, et si chaque pièce est bien lubrifiée. Même le moindre bruit ou grincement bénéficie de notre attention immédiate. Mais quand une douleur nous attaque ici ou là pour nous avertir de quelque danger immédiat, nous essayons d'écarter cette idée en disant : « Oh ça va disparaître. » Quelquefois cela arrive, soit, mais d'un autre côté notre système se détériore pendant ce temps-là.

Combien de personnes ne sont-elles pas passées de vie à trépas plus tôt qu'elles n'auraient dû parce qu'elles avaient négligé le signal de danger manifesté à temps pour éviter l'accident fatal. Celui-ci aurait pu, pour le moins, être reculé de plusieurs années, si elles

avaient accordé un peu plus d'attention aux zones congestionnées de leur corps.

Rappelons-nous que la circulation est source de vie et que la stagnation est signe de mort. Un coup violent amène une congestion et il en résulte une douleur ; il en est de même avec toute partie du corps mal irriguée en sang du fait d'une congestion de l'aire réflexe correspondant à ce muscle ou à cet organe particulier du corps.

Il existe d'autres réflexes que ceux du pied

À partir des principes exposés et publiés par le docteur Fitzgerald sur la THÉRAPIE DE ZONES, nous apprenons aussi qu'il existe d'autres aires réflexes que celles trouvées sur les pieds. Elles jouent un rôle important pour quelqu'un qui veut obtenir des résultats dans ce domaine. La connaissance de l'existence de ces réflexes, combinée à notre travail sur les aires réflexes des pieds, peut apporter un soulagement à plus d'une articulation enflée et douloureuse.

Nous qui avons été rompus à la science du massage, nous savons parfaitement que très souvent il n'est pas conseillé de masser directement sur une partie enflée et douloureuse. Par exemple, s'il s'agissait d'un cas de névrite (inflammation des nerfs), nous pourrions aggraver le cas et augmenter la douleur. Mais si nous connaissons une localisation de l'aire réflexe de cette partie affectée dans un autre endroit du corps, nous pouvons la masser consciencieusement et obtenir un effet bien déterminé sur la région atteinte.

Supposez par exemple que quelqu'un vienne vous voir avec une névrite du genou droit. Vous examinerez le coude droit et vous trouverez une sensibilité localisée au même endroit sur ce coude que la névrite dans le genou. Massez cette zone avec le pouce et l'extrémité de vos doigts, profondément, de façon à atteindre tendons, ligaments, etc..., et à les détendre. Après avoir effectué ce massage pendant environ 10 minutes, demandez alors au patient s'il ne sent pas une amélioration au niveau du genou. Cette amélioration se fait invariablement sentir immédiatement.

Maintenant si l'atteinte est dans le coude, massez le genou du même côté et vous aurez une action réflexe sur le coude.

Nous découvrons aussi qu'il est possible d'obtenir des résultats en massant le poignet lorsqu'il y a des troubles dans la cheville : le poignet droit pour la cheville droite ; le poignet gauche pour la cheville

gauche. Comme pour le genou et l'épaule on trouvera une sensibilité dans le poignet proportionnelle à la sensibilité existant dans la cheville et localisée au même endroit.

UNE ÉPAULE BLOQUÉE OU DOULOUREUSE

Une épaule douloureuse présentant un point particulier très sensible peut être traitée en recherchant le même point localisé au même endroit dans la hanche et en travaillant directement sur cette partie de la hanche.

Une raideur due à des adhésions à la suite d'une hanche fracturée peut être grandement améliorée grâce à un massage profond et soutenu de l'épaule sur le même côté.

La même méthode peut être mise à profit dans le cas d'une fracture d'épaule qui serait restée raide et douloureuse à cause du temps passé dans le plâtre ou d'adhésions ou autres causes.

Il ne serait peut-être pas possible de bouger le bras, alors que la jambe et la hanche du même côté peuvent être bougées sans provoquer aucun malaise. Par conséquent, le travail que vous aimeriez accomplir sur le bras et l'épaule pour les assouplir, mais que vous ne pouvez faire à cause de la raideur, pourra être effectué sur la jambe et la hanche du même côté. Vous pourrez constater alors les résultats. Vous ne pourrez provoquer aucune douleur sur ces parties, et pourtant, vous obtiendrez de bons résultats que vous ne pourriez pas obtenir si vous agissiez sur les parties traumatisées elles-mêmes.

Quelques expériences sur des cas semblables raffermiront votre foi et votre confiance en ce qu'il est possible d'obtenir avec ce travail réflexe. Une amélioration pourra être ressentie et notée presque immédiatement ; ce qui encourage à la fois le patient et le praticien et qui augmente la foi de votre entourage dans l'efficacité de la méthode utilisée. Les résultats ne se font pas attendre quand vous appliquez cette méthode pour traiter les affections des articulations, etc...

Disposition d'esprit et digestion

Votre attitude mentale peut avoir plus d'effet sur votre digestion que n'importe quelle maladie physique.

La constipation est souvent le reflet d'une disposition d'esprit. Le docteur Boris Kaplan a publié récemment les derniers résultats de

travaux de recherches montrant comment des problèmes financiers pouvaient causer des désordres stomacaux et provoquer des ulcères. Les soucis gênent la digestion et les troubles digestifs augmentent les soucis. Par conséquent, lorsque vous traitez un cas qui refuse de réagir favorablement à cette méthode de massage sur le pied, vous pouvez le relier à des perturbations d'ordre émotionnel dans la vie de votre patient.

Je vous relaterai un cas qui a particulièrement attiré mon attention. Madame H., âgée de 45 ans, vint me voir pour être traitée. Son mari, qui était un homme d'affaires bien établi, survenait grandement aux besoins du ménage. Elle avait une maison munie de tout le confort moderne, une villa pour l'été au bord d'un lac et quatre enfants adorables dont le dernier fréquentait encore l'école secondaire. Mais en dépit de tout cela elle avait développé un complexe et se croyait malade. Elle avait consulté plusieurs médecins qui, lui ayant fait subir de nombreux examens et radiographies, ne purent découvrir aucune maladie ; ce pour quoi elle les blâma de tout son cœur. Son mari, qui faisait des efforts désespérés pour trouver quelque chose qui puisse l'aider, me l'amena en dernier ressort. Je commençais à expliquer ma méthode, consistant à rechercher une sensibilité au niveau des aires réflexes du pied correspondant à la partie du corps atteinte. Elle se mit à me dire qu'elle savait qu'elle souffrait de colites et d'ulcères d'estomac, qu'elle ne pouvait pas manger, qu'elle ne pouvait pas dormir et qu'elle savait qu'elle allait perdre la raison si on ne faisait pas quelque chose pour elle.

D'après ce qu'elle me racontait je m'attendais à trouver un grand nombre de points sensibles. À ma grande surprise, alors que je procédais avec la pression habituelle je ne trouvais rien, moi non plus, pouvant déceler la présence de dépôts de calcium ou de cristaux ; ce qui prouvait qu'elle était en excellente santé et confirmait le diagnostic des médecins. Son mari, sachant que ma méthode représentait sa dernière chance, insistait pour que j'essaie de la convaincre que je pouvais l'aider avec cette technique. À chaque visite elle m'affirmait qu'elle allait perdre la raison et qu'elle était très malade. J'utilisais toute la force de suggestion qu'il était possible de rassembler, mais en vain. Il n'y avait rien que je pouvais faire pour l'aider : car il n'y avait aucun désordre fonctionnel à corriger ; sauf le complexe mental qu'elle avait profondément enraciné dans son esprit et qui provoqua cet état pathologique mental qu'elle craignait tant. En peu de temps, elle dût être internée à l'hôpital où elle y était encore ces deux dernières années.

C'est lamentable de voir quelqu'un tomber dans une telle condition simplement à cause d'un état psychique tourmenté, alors qu'elle ne souffre d'aucune maladie physique réelle. Sans aucun doute, madame H. a provoqué cet état pathologique qu'elle redoutait effectivement. Alors que nous poursuivons notre travail de recherches dans ce domaine nous voyons que les maladies physiques nous affectent proportionnellement à l'attention que nous leur accordons.

Il n'y a pas un seul organe du corps qui ne soit pas influencé par notre esprit. Chacune de nos pensées peut provoquer une action constructive ou destructive sur les éléments chimiques contenus dans notre sang. Nous ne pouvons laisser des émotions telles que la peur, l'inquiétude, l'anxiété ou le chagrin nous submerger, sans provoquer une augmentation d'acidité dans notre flot sanguin. L'inquiétude est une sorte de peur amplifiée, une idée avec laquelle nous nous torturons l'esprit ; une idée fixe.

Combien de fois notre santé ne dépend-elle pas d'idées fixes. La plupart de nos dérèglements émotionnels sont la cause d'émotions qui n'ont pu être contrôlées. Une suggestion peut quelquefois avoir la force de mettre en marche une destinée. Allons-nous permettre à des sentiments de crainte de détruire les cellules de notre corps ? Combien de fois avons-nous vu la gravité d'une épidémie accentuée par la peur qui envahit l'esprit des peuples. Les 27 billions de cellules de notre corps ont chacune leur petit cerveau et elles répondent toutes aux lois de la suggestion. C'est une loi de la création, nous ne pouvons pas la changer.

LA CIRCULATION EST FONCTION DE LA PENSÉE

Un médecin qui arrive d'excellente humeur dans la chambre d'un malade peut faire énormément de bien à son patient et mettre en branle des forces créatrices qui vont agir positivement. Ou, au contraire, il peut avoir un effet inverse ; car ceux qui sont abattus et malades sont très sensibles à la suggestion.

C'est un fait connu que le physique est affecté par le moral. Toute variation dans le mode de pensée provoque un changement dans l'équilibre chimique du corps. La circulation est dépendante de la pensée.

Nous avons appris que le noyau de chaque cellule du corps est composée de la même matière grise que le cerveau. Chaque fois que nous émettons une pensée nous consommons de l'énergie. Alors

pourquoi continuer à empoisonner notre système et à gaspiller notre énergie en entretenant des pensées destructives de peur, d'inquiétude, d'envie, de jalousie et autres sentiments de la même famille. Nous ne pouvons pas changer une loi naturelle. Nous nous devons d'observer certains principes et lois pour être exempts de maladies. Et plus nous apprenons la vérité sur les lois de la nature qui règlent et gouvernent notre santé — et qui sont aussi les lois de Dieu — plus notre système se libérera rapidement de ces actions destructives. Nous ne continuerons plus alors à détruire les cellules de notre corps de cette façon-là.

Influence du psychisme sur le physique

Notre psychisme peut modifier une réaction physique. Un idéal peut être changé par une pensée nouvelle.

Certaines autorités du monde médical vont assez loin et prétendent que le cancer serait causé par une tension nerveuse contenue très longtemps ; que des troubles de la vésicule biliaire peuvent se développer à cause d'un état d'anxiété ; qu'une irritation nerveuse dissimulée peut provoquer des tumeurs ou des fibromes ; que la constipation serait due à l'entêtement ; et que certaines formes de rhumatismes seraient le résultat d'une mauvaise volonté inconsciente à affronter les problèmes de la vie. Que tous ces faits soient vrais ou erronés nous les soumettons à votre jugement. Il ne fait pas de toute qu'un état psychique prédominant contrôle le cerveau et règle le fonctionnement de chaque partie ou organe de votre corps, même de la plus petite cellule.

DÉPÔTS DE CRISTAUX

Le même état psychique est responsable du taux d'acidité de notre sang. De même, il est responsable de la quantité de dépôts de cristaux susceptibles de se former dans les terminaisons nerveuses d'un organe du corps qui ne peut pas remplir sa fonction (consistant à maintenir une activité musculaire normale nécessaire pour une circulation sanguine parfaite).

Si le tuyau d'arrivée d'essence de votre auto s'obstrue de quelque façon, le carburateur cessera de fonctionner normalement et le moteur s'arrêtera. Nous devons alors aller au garage demander l'aide d'un ouvrier spécialisé qui essaiera de trouver où se situe l'obstruction afin de l'éliminer.

DÉPÔTS ACIDES

C'est exactement ce que nous essayons de faire, grâce à notre méthode pour chasser les dépôts acides des terminaisons nerveuses des pieds. Nous devons libérer le tuyau d'arrivée d'essence (artères et veines) de tous dépôts étrangers qui les bloquent, afin que le carburateur (cœur) puisse accomplir sa tâche efficacement. Il donnera alors au corps, suffisamment d'énergie et de force pour qu'il puisse remplir toutes ses fonctions comme la nature l'a prévu. Puisque nous ne pouvons pas changer notre vieille carcasse contre une nouvelle tous les ans, il est nécessaire que nous accordions une attention toute spéciale à notre corps : puisque c'est le seul que nous possédons.

NOTRE CORPS EST UNE MACHINE

Cette machine qui est notre corps est confiée à nos propres soins, et si nous en abusons, elle s'épuisera très tôt.

Si après la quarantaine nous laissons des dépôts de calcium s'accumuler dans nos artères, notre pression sanguine artérielle augmentera et surchargera le travail du cœur qui consiste à faire circuler le sang jusque dans les plus petites extrémités nerveuses des pieds et des mains.

Qu'est-ce que la douleur ?

La douleur n'est pas une maladie en elle-même, mais le vrai signe d'un dérèglement, d'une congestion dans une ou plusieurs parties ou organes du corps. La douleur n'est pas maléfique ; mais bien au contraire, elle est bénéfique, car c'est un signe de détresse, un cri poussé par la nature. Alors pourquoi essayer d'étouffer ce cri d'avertissement avec de l'aspirine ou des sédatifs qui ont tendance à paralyser les centres nerveux, diminuant ainsi vos chances de localiser les troubles. Le docteur Chapman a fort bien dit : « La douleur est le cri des nerfs affamés réclamant un meilleur approvisionnement en sang ». Aussi disons-nous oui à de meilleures armes qui vont nous permettre de lutter pour retrouver une circulation parfaite. Et cela, en dépit des obstructions variées le long du trajet du nerf et aux terminaisons nerveuses où la sensibilité peut être trouvée et décelée par une pression même très légère. Prenez une personne en excellente santé dont l'appareil circulatoire fonctionne parfaitement, et vous ne trouverez aucune sensibilité du tout, malgré toute la pression que vous pourrez exercer sur n'importe quelle partie du pied. Vous rencontre-

rez très peu d'individus en excellente santé. Il en existe quelques-uns, mais ils sont rares car il semble que la grande majorité de l'espèce humaine soit affligée d'une façon ou d'une autre de problèmes de santé.

UN JEUNE HOMME EN BONNE SANTÉ

Un soir, j'étais invitée à dîner par un de mes patients dont le fils, habitant Buffalo, devait être présent au repas. Madame C. essaya de me persuader qu'elle s'inquiétait énormément de la santé de son fils. Elle ne voulait pas me révéler la nature de ses problèmes, me laissant le soin de découvrir où se situaient ses troubles. Alors que je procédais de la façon habituelle, passant par les différentes aires réflexes, je ne trouvais nulle part la moindre sensibilité. Je ne désirais décevoir ni madame C. ni moi-même en étant incapable de situer le problème. Aussi, après avoir essayé minutieusement, je dus abandonner et en retenant en quelque sorte ma respiration je dis : «réellement, vous devez être en excellente santé». Après cette déclaration je fus vite soulagée en voyant sourire toute la famille qui m'assurait avoir profité de cette occasion pour me faire passer un test afin de vérifier la véracité de cette méthode. Il y avait seulement une semaine, monsieur C. avait passé un examen médical pour souscrire à une police d'assurance-vie de 20,000 dollars avec les compliments de la compagnie d'assurance, étant donné l'excellente et inhabituelle santé dont il jouissait.

Il est intéressant d'avoir l'occasion de faire des expériences semblables à celle-ci. Très souvent, les gens pensent que leurs pieds ne présentent pas de problèmes et nous disent : «Oh mes pieds sont la meilleure partie de mon corps». En réalité leurs problèmes de santé ne se sont pas encore manifestés, ou seulement sous forme de mal de tête passager, ou peut-être sous forme d'une indigestion occasionnelle que leur organisme avait extériorisé comme signal d'alarme.

DIFFÉRENTES MÉTHODES

Souvenez-vous qu'il existe de nombreuses méthodes efficaces pour traiter diverses maladies. Le médecin peut souvent ordonner des pilules ou rédiger une ordonnance prescrivant certains extraits de plantes destinés à équilibrer le taux d'acidité ou d'alcalinité du sang. Cela aura pour effet d'augmenter suffisamment la vitalité du corps, qui pourra libérer ses extrémités nerveuses de tout encombrement causé par une formation acide, sans faire appel à la méthode décrite dans ce livre. Mais nous pouvons incontestablement aider l'orga-

nisme à remplir ses fonctions importantes de façon plus efficace et à obtenir des résultats plus rapides et plus durables dans n'importe quelle spécialité, en ajoutant cette simple méthode de massage décrite ici. Cette méthode peut être appliquée avec succès par n'importe quelle infirmière ou n'importe quel aide-infirmier.

L'importance d'une bonne circulation

Tous les médecins reconnaîtront l'importance d'avoir une bonne circulation, afin d'éviter qu'une congestion ne s'installe dans quelque partie du corps et ne cause mille et une maladies. Personne ne peut nier le fait très connu que la circulation est source de vie ; la stagnation est signe de mort. Aussi longtemps qu'une partie de la circulation totale normale est interrompue dans un ou plusieurs segments du corps, même s'il s'agit de la plus petite glande, des effets se feront ressentir d'une façon ou d'une autre : une sensibilité ici, une douleur là. C'est un cri d'alarme que la nature pousse pour nous avertir à temps des différents désordres que subit l'organisme, et afin d'y remédier. Bien souvent, nous ne l'écoutons pas et nous essayons de la réduire au silence par l'utilisation de pilules qui étouffent ce cri. Mais de même que la solidité d'une chaîne dépend de la faiblesse de l'un de ses anneaux, la force de votre corps est fonction de la fragilité d'une de ses parties.

Et maintenant, rappelez-vous que la nature accomplira sa tâche si nous lui en donnons l'occasion. Donc, si nous pouvons apprendre une méthode simple permettant de stimuler la circulation en soulageant la congestion dans les différentes terminaisons du pied, le jeu n'en vaut-il pas la chandelle ? Je ne vous demande pas de croire en quelque chose qui n'a pas déjà pleinement fait ses preuves ; je vous demande seulement d'essayer et d'observer les résultats.

UNE DERNIÈRE RÉFLEXION

En terminant ce travail sur « Ce que les pieds peuvent raconter » permettez-moi de vous rappeler une fois de plus que ce massage sous quelque forme que vous l'appliquiez est un moyen pour faire circuler le sang et rétablir la circulation normale.

Nous savons tous que la circulation est source de vie, et la stagnation est signe de mort. Tout ce qui vit autour de nous est en mouvement.

L'univers tout entier est régi par la loi du mouvement, qui est une des plus infaillibles grandes lois de la nature, que Dieu ait créée. Nous recevons nos forces créatrices de la terre, du soleil et de l'eau qui sont constamment en mouvement, et grâce à ces forces nous grandissons, mûrissons, vieillissons. Rien ne demeure immobile. Notre vitalité augmente ou diminue en fonction de la qualité et du débit de notre flot sanguin.

Observez quelque temps la vie d'un chêne robuste né d'un minuscule gland. Arrêtez-vous et voyez comme il dresse ses bras feuillus vers les Cieux afin de recevoir du souffle de la brise l'énergie nécessaire pour renforcer l'approvisionnement de ses racines. Il augmente sa capacité de retenir l'humidité et les éléments nécessaires pour élaborer la sève et lui permettre de couler librement dans chacune de ses parties. Si nous coupons des racines en quantité suffisante, nous diminuons la montée de la sève nourricière. Combien de temps l'arbre restera-t-il vert et débordant de vie ?

Devant un tel fait devons-nous oublier la nécessité de garder tout notre corps en mouvement et chacune de ses parties à son rythme particulier.

Je souhaite bien sincèrement que cette nouvelle technique de massage-compression sur les aires-réflexes des pieds se maintienne au niveau des autres grandes méthodes thérapeutiques dans la marche vers le progrès scientifique.

Eunice D. Ingham

Index

AMYGDALES, inflammation ou maux de gorge	33
ARTHRITE	77
ASTHME et les glandes surrénales	47
BONNE SANTÉ EST SYNONYME DE PIEDS INDOLORES	15
CIRCULATION, l'importance d'une bonne	100
COEUR	50
Effets dus à la congestion	51
Formation de caillots	51
Angine de poitrine	54
CONSTIPATION	79
Circulation et constipation	78
CONSTIPATION, effet relaxant	79
Constipation et tension nerveuse	80
Quand pouvez-vous espérer des résultats immédiats ..	80
Combien de temps faut-il attendre	81
DIABÈTE	46
DISPOSITION D'ESPRIT ET DIGESTION	94
DOS	60
DOULEUR (qu'est-ce que la)	98
ECZÉMA	49
ÉPAULES «RHUMATISMALES» (Les)	72
NÉVRITE DE L'ÉPAULE	73
Fracture d'épaule	75
À propos de hanche douloureuse	76
FOIE	56
Un foie paresseux	57
Distances des traitements	60
Les varices	60
GLANDES	38
Les glandes surrénales	48
Les ovaires	90
Le pancréas	45
La glande hypophyse	40
La glande prostate	82
La glande thyroïde	38
HÉMORROÏDES	85
Prolapsus rectal	88
INSULINE (n'est pas un traitement)	47
LUMBAGO	64
ORGANES GÉNITAUX	90
Organes génitaux de la femme, l'utérus, les ovaires ...	90

Index

OREILLES	32
OVAIRES	90
PANCRÉAS	45
PARALYSIE	66
Le caillot bloque la circulation	66
Causes et effets	67
PINCEMENT DE NERFS	61
POINTS RÉFLEXES(localisation)	22
L'appendice	24
La vésicule biliaire	27
Les yeux et les oreilles	27
La valvule iléo-cæcale	25
Les reins	27
Poumons et bronches	26
La rate	28
L'intestin grêle	26
Zones réflexes de l'estomac	26
POINTS RÉFLEXES EXISTANT AU NIVEAU DES PIEDS ET DES MAINS ...	20
IL EXISTE D'AUTRES RÉFLEXES QUE LES PIEDS	93
Une épaule bloquée ou douloureuse	94
PROSTATE(la glande)	82
Une glande prostate hypertrophiée	83
PSYCHISME(influence du psychisme sur le physique)	97
Dépôts de cristaux	97
Dépôts acides	98
RÉACTIONS PRÉVISIBLES	19
RECTUM(affections rectales)	81
REINS(dérèglements dans le fonctionnement des reins) ...	63
RHUME DES FOINS	37
SCIATIQUE(névralgie sciatique)	68
Par quoi une sciatique peut-elle être provoquée	69
SINUS(inflammation des sinus)	35
La cause et l'effet	35
Effets dus à un rhume	36
La méthode utilisée par les médecins	37
SYSTÈME NERVEUX(peut-il avoir une action sur la peau?)	49
L'eczéma	49
UTÉRUS	90
VARICES	60
VÉSICULE BILIAIRE(calculs biliaires)	54
VESSIE, Inflammation	89

Index

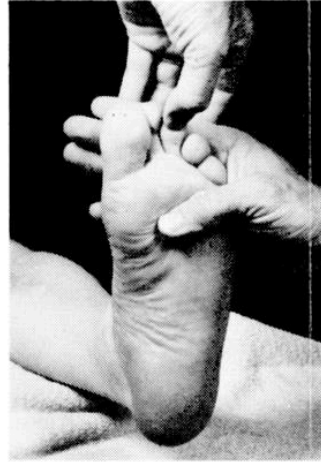
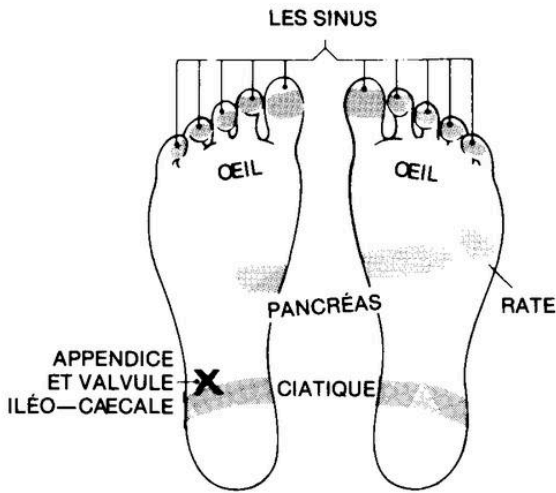
La cystite	89
YEUX(certains cas sont incurables)	30
Exemple de cas de glaucome guéri	30
ZONES(diagramme des zones)	17
Thérapie des zones	18
Les dix zones	18
Comment localiser ces zones	19

Illustrations

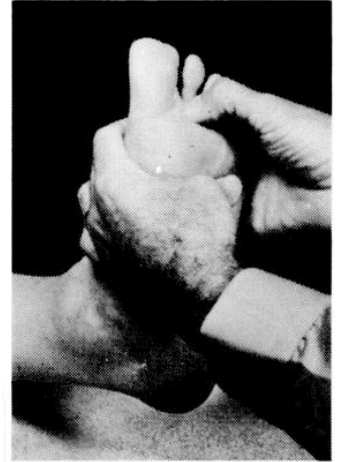
	Figure	Page
Aire réflexe de l'appendice	6	27
Aire réflexe des bronches et des poumons	5	26
Comment détendre les muscles du cou et de l'épaule	21	76
Position idéale pour atteindre la zone réflexe du dos	17	60
Position pour travailler la zone réflexe du cœur . .	14	51
Travail de l'aire réflexe du colon descendant	23	79
Aire réflexe du colon ascendant	3	23
Aire réflexe du colon descendant	3	23
Aire réflexe du colon transverse	3	23
Mouvement de torsion pour soulager la congestion en général	26	86
Position pour le travail réflexe de l'épaule	20	74
Aire réflexe de l'épine dorsale ou colonne vertébrale	5	26
Aire réflexe du foie	3 & 15	23 & 56
Position pour atteindre la zone réflexe du foie . . .	16	57
Aire réflexe des genoux	5	26
Aire réflexe de la glande hypophyse	6	27
Position idéale pour le travail réflexe de l'hypophyse	11	43
Position idéale pour le travail réflexe de la glande prostate et rectum	25	82
Aire réflexe des glandes surrénales	6	27
Aire réflexe de la glande thyroïde	6	27
Traitement de la zone réflexe correspondant à la glande thyroïde	10	39
Position de massage pour détendre les muscles du genou, de la hanche et du bas du dos	22	77
Position pour masser la zone réflexe de la gorge .	8	33
Aire réflexe de la hanche	12	44
Aire réflexe du petit intestin	3	23
Ligne médiane du pied (droit et gauche)	2	22
Région lombaire	5	26
Aire réflexe de la région lombaire	18	70
Aire réflexe des poumons et des bronches	5	26
Aire réflexe de la prostate	12	44
Aire réflexe correspondant à la glande prostate . .	24	81

Illustrations

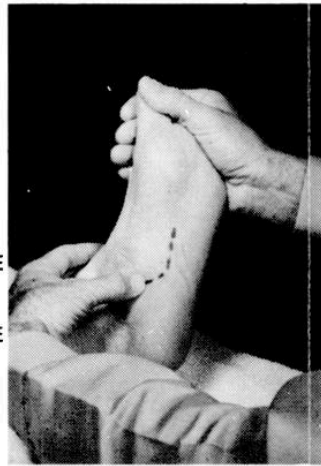
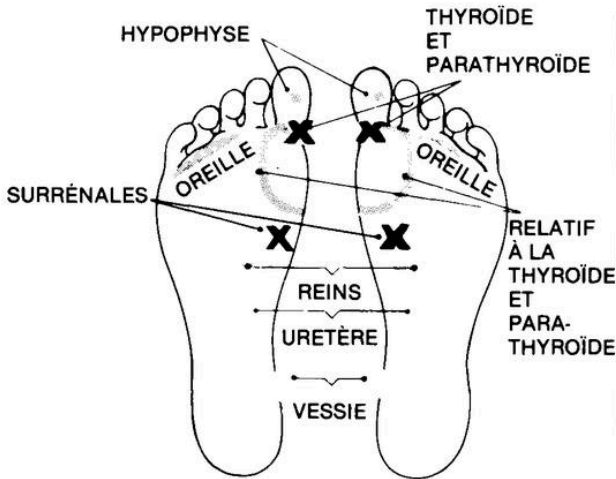
	Figure	Page
Aire réflexe des oreilles	4	24
Où et comment masser l'ovaire gauche	28	91
Aire réflexe des troubles ovariens chez la femme	12	44
Aire réflexe du pancréas	4 & 13	24 & 46
Aire réflexe de la rate	4	24
Aire réflexe partie inférieure du rectum	24	81
Aire réflexe du rectum, vue latérale	24	81
Aire réflexe du rectum	12	44
Aire réflexe des reins	6 & 15	27 & 56
Position pour masser l'aire réflexe des reins	19	72
Partie à travailler pour le nerf sciatique	18	70
Aire réflexe de la valvule iléo-cœcale	4	24
Aire réflexe des sinus	9	37
Aire réflexe de l'utérus	12	44
Aire réflexe de la vésicule biliaire	3	23
Aire réflexe de la vessie	6	27
Technique de massage du réflexe de la vessie	27	89
Aire réflexe des yeux	4	24
Position idéale pour travailler les zones réflexes des yeux et des oreilles	7	31
Diagramme des zones	1	17



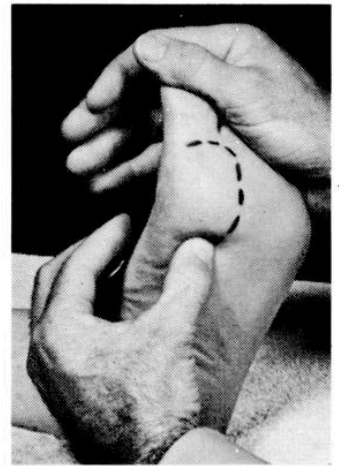
Sinus
(pulpe des orteils)



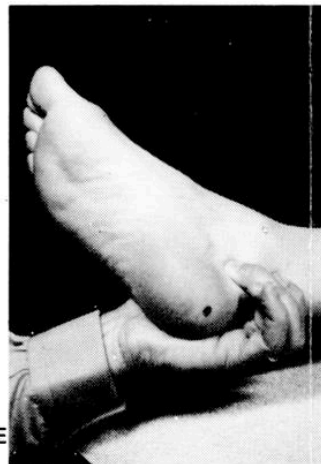
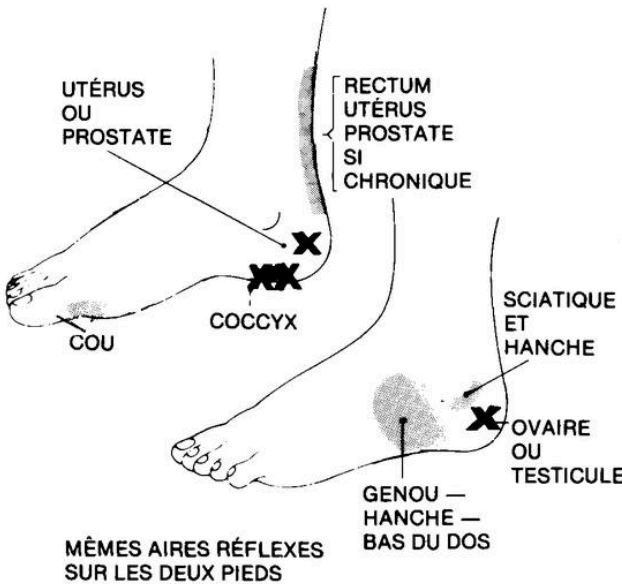
L'œil
(deux pieds)



Uretère gauche
(de la vessie au rein)



La thyroïde
(deux pieds)



Utérus ou prostate
(deux pieds)



Hanche et bas du dos
(travail avec deux doigts)

Réflexologie

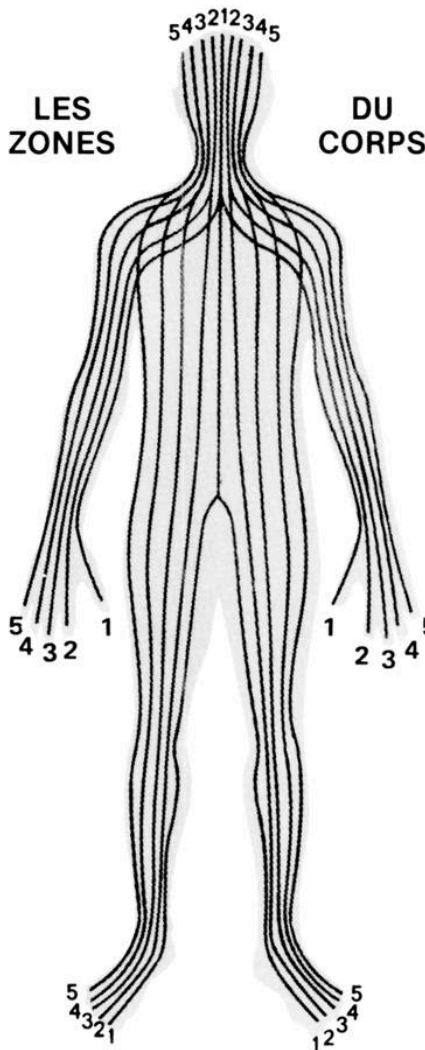
Méthode Réflexe d'Ingham

À LIRE
Livre no. 1
«Ce que les pieds
peuvent raconter»

Livre no. 2
«Ce que les pieds
ont raconté»

EXISTE AUSSI
Une planche murale
en couleur
«La carte des zones des pieds»

Pour tout renseignement
sur livres, planches ou
séminaires — écrire à:
Ingham Publications, Inc.
P.O. Box 12642
St. Petersburg FL 33733



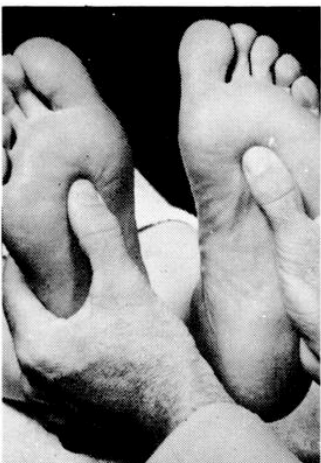
Ces gravures
représentent:
les situations
approximatives
des aires réflexes
qui peuvent varier
selon les individus;
et la façon
de les absorber.



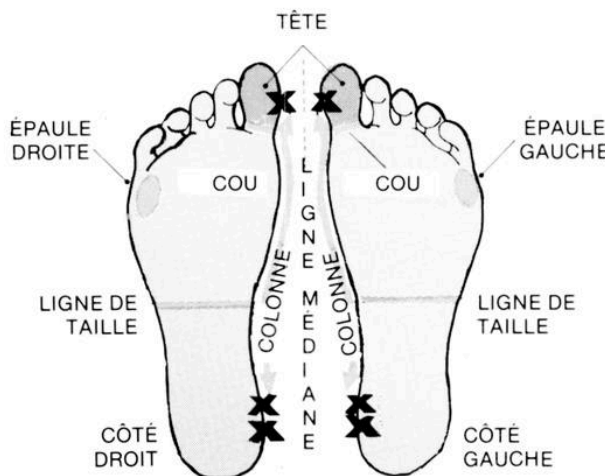
Hypophyse
(chaque gros orteil)



Colonne vertébrale
(deux pieds)



**Action sur le plexus
solaire pour relaxation**



Épaule gauche

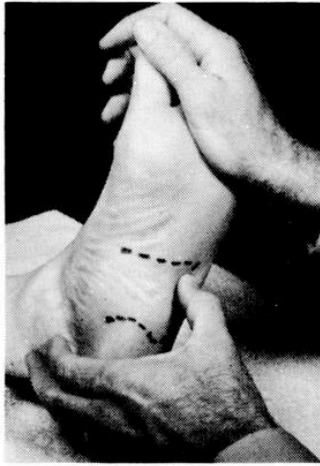
RELATION ENTRE LE CORPS ET LES PIEDS

IMPRIMÉ 1968 ©PAR EUNICE INGHAM STOPFEL

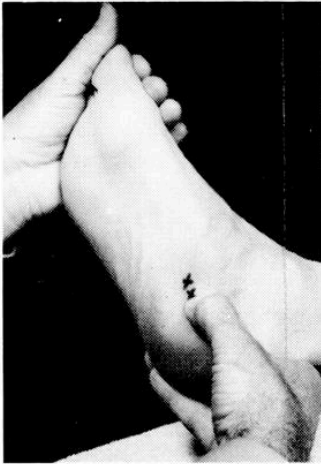
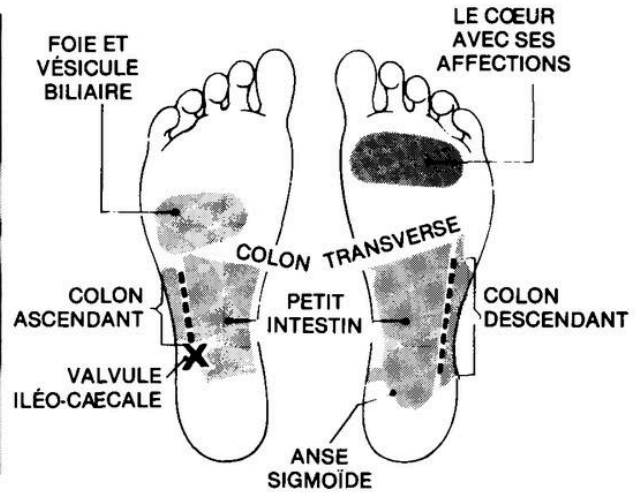
Tous droits réservés, aucune partie de cette planche ne peut être
reproduite ou adaptée sans permission des Publicités Ingham Inc.



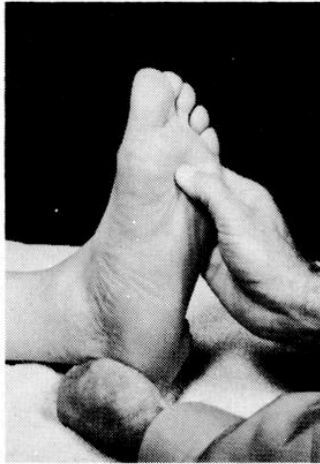
**Anse sigmoïde
(pied gauche seulement)**



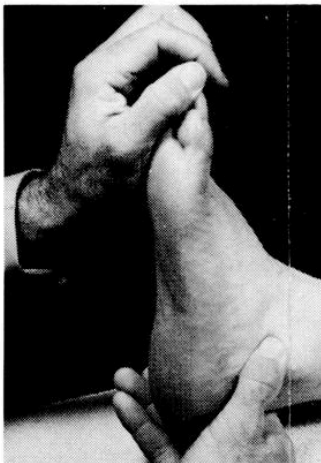
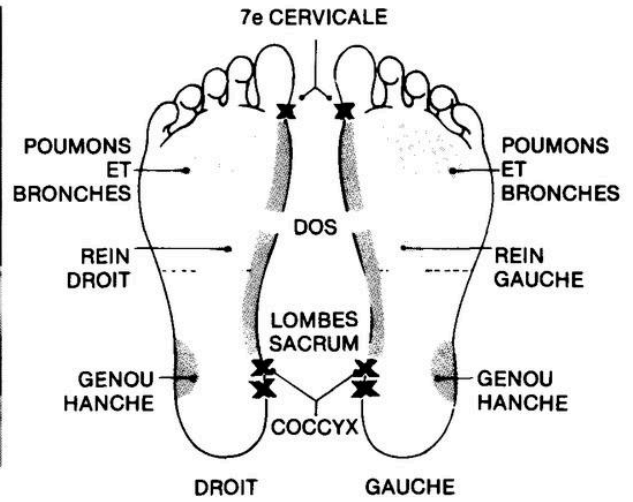
Gros intestin



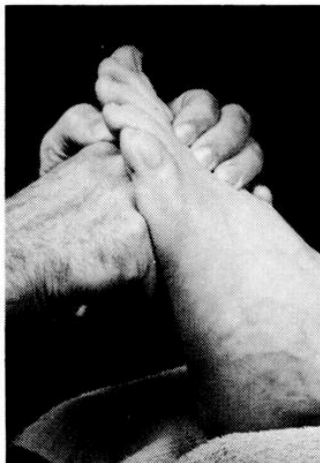
**Sacrum et coccyx
(aux deux pieds)**



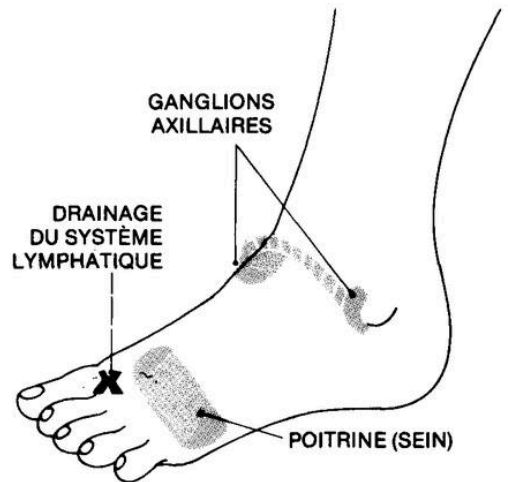
Le cœur



**Ganglions lymphatiques
relatifs aux creux axillaires
et l'aîne (deux pieds)**



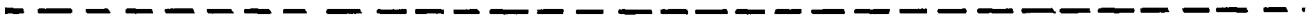
**Position des mains pour
massage zones poitrine
et épaule**



**MÊMES AIRES RÉFLEXES
SUR LES DEUX PIEDS**

SACHEZ QUE

- L'Institut International de Réflexologie organise à travers le monde des séminaires sur la méthode originale de Réflexologie fondée par E.D. Ingham et bénéficiant des plus récentes mises au point.
- Au cours de ces séminaires l'éminent Dwight C. Byers, neveu de l'auteur et Directeur de l'Institut, assisté de ses collaborateurs, démontre comment appliquer de façon efficace ces techniques connues universellement.
- Vos frais d'inscription à un premier séminaire vous rendent MEMBRE À VIE de l'Institut International de Réflexologie et vous permettent d'assister aux séminaires à venir.
- Pour plus de renseignements veuillez poster le coupon ci-dessous — SANS TARDER.



LA MÉTHODE INGHAM DE LA RÉFLEXOLOGIE DU PIED

Je désirerais assister au séminaire qui doit avoir lieu dans ma région.

Pourriez-vous m'adresser gratuitement tous renseignements concernant les séminaires.

NOM	PRÉNOM
ADRESSE	
VILLE	PROVINCE
CODE POSTAL	DÉPARTEMENT
PAYS	

Au cours des séminaires
études détaillées des livres:

**«CE QUE LES PIEDS ONT RACONTÉ»
et
«CE QUE LES PIEDS PEUVENT RACONTER»**

Séminaires donnés annuellement
d'un bout à l'autre des États-Unis et du Canada

TIMBRE
S.V.P.

INGHAM PUBLISHING INC.
P.O. Box 12642
St. Petersburg
Florida, 33733 USA

LA RÉFLEXOLOGIE est une science basée sur le principe qu'au niveau des pieds il existe des zones correspondant à chacun des organes et à chacune des parties du corps. En stimulant ces aires réflexes de façon appropriée par un moyen naturel, il est possible d'aider de nombreux problèmes de santé, c'est une sorte d'entretien préventif.

Collection « Santé »

ND 1187-3
380-