

Originalfassung von
Eunice D. Ingham

Geschichten, die die FüÙe erzählen
Geschichten, die die FüÙe erzählt haben

mit einer Überarbeitung von Dwight C. Byers

Aus dem Amerikanischen
von Petra Williams



Druck+Verlag Ernst Vögel GmbH

Band I

Geschichten, die die Füße erzählen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einführung	6
Geschichten, die die Füße erzählen	7
Perfekte Gesundheit, perfekte Füße	8
Zonentherapie	10
Manifestierte Reaktionen	11
Reflexe in den Händen und Füßen	12
Positionen der Reflexe	13
Augen	20
Ohren	22
Entzündete Mandeln und Halsschmerzen	23
Stirn- und Nebenhöhlenentzündung	24
Drüsen	27
Bauchspeicheldrüse	33
Diabetes	33
Asthma und die Nebennieren	34
Haben die Nerven Einfluss auf unsere Haut?	36
Das Herz	36
Die Galle	40
Die Leber	41
Der Rücken	45
Nierenerkrankungen	47
Lähmung	50
Ischias	52
Schleimbeutelentzündung	55
Nervenentzündung der Schulter	56
Arthritis	60
Kreislauf und Stauung	60
Entspannungseffekt in Fällen von Verstopfung	62
Rektalbeschwerden	63
Prostata	64
Hämorrhoiden	66
Blasenentzündung	69

Beschwerden der weiblichen Organe	70
Reflexe an anderen Stellen des Körpers (neben Fußreflexen)	73
Geistesverfassung und Verdauung	74
Geistesverfassung und Ansprüche	76
Was bedeutet Schmerz?	77
Die Bedeutung eines stabilen Kreislaufs	78

Band II

Geschichten, die die FüÙe erzählt haben

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	83
Worum handelt es sich bei dieser Reflexmethode?	85
Die Ingham-Druckmethode der Reflexologie	85
Zonentherapie	87
Worum handelt es sich bei der Zonentherapie mit Hilfe der Reflexe?	87
Drüsenreflexe in den FüÙen	88
Schwindel	90
Komplexität der Reflexe	90
Die wissenschaftliche Massage	90
Produktivität	91
Erläuterung der Technik	92
Erfolgreicher Anwender	93
Nur nichts übereilen	94
Einfach zu finden	94
Schmerzen	95
Zu erwartende Reaktionen	96
Anwendungsdauer	97
Osteopathisches Prinzip	98
Steißbeinreflex	99
Aufgeschlossenheit	100
Charakter	101
Gefühle	102
Betrachte diesen Tag	103
Die Macht der Gedanken	103
Einfluss von Sorgen	104
Zorn	106
Hormone	107
Beziehung der Drüsen zueinander	109
Kann eine Drüse operativ entfernt werden?	109
Drüsenchwäche	110
Solarplexus	111
Hirnanhangdrüse	112
Schlaflosigkeit	114

Akromegalie	115
Prostata	117
Schilddrüse	119
Eierstöcke	123
Milz	124
Der Sympathikus	125
Kopfschmerzen	125
Arthritis	128
Arbeitsunfähigkeit	128
Die Bedeutung besserer Fußpflege	129
Endpunkte	130
Haare und Nägel	130
Schluckauf	131
Bauchspeicheldrüse	132
Diabetes	133
Nierensteine	134
Nierenfunktion	136
Bluthochdruck	137
Atrophie des Sehnervs	138
Schlaganfall	139
Kreislauf	139
Epilepsie	140
Lymphdrüsen	141
Die Brust	143
Nebenschilddrüsen	143
Asthma	143
Den Weg freimachen	147
Auszüge aus „Therapeutic Sarcognomy“	148
Nachwort	151
Grüne Weiden	151
Nachwort und Dank	152

Vorwort

Als Autorin dieses kleinen Büchleins möchte ich die Lagen der verschiedenen Reflexe in den Füßen erklären, die ich durch sorgfältiges Studium in meiner Praxis als Physiotherapeutin an Hunderten von Patienten mit großem Erfolg entdeckt habe.

Gründer der Zonentherapie

Dr. Wm. H. Fitzgerald, der Gründer der Zonentherapie, hatte eine bedeutende Position. Er absolvierte die Universität von Vermont und praktizierte zweieinhalb Jahre am Boston City Krankenhaus. Er war Arzt in der Central London Hals-, Nasen-, Ohrenklinik, und verbrachte zwei Jahre in Wien als Assistenzarzt von Professor Politzer und Professor Otto Chiari, die als Verfasser medizinischer Textbücher bekannt sind.

Als Leiter der Hals-, Nasen-, Ohrenabteilung des St.-Francis-Krankenhauses, Hartford/Conn., brachte er seine Entdeckung der chinesischen Methode der Zonentherapie den Medizinern näher und wies auf die Tatsache hin, dass Druck und die Massage bestimmter Zonen einen definitiven Effekt auf die Normalisierung physiologischer Funktionen aller Teile der behandelten Zonen hat. Dabei spielt es keine Rolle, wie weit diese Zonen von dem Körperteil entfernt sind, an dem die Behandlung vorgenommen wird.

Dr. Fitzgerald hat mit seinem Werk „Zonentherapie“ den Weg für weitere Entwicklungen freigemacht, indem er zu unserer Anschauung seine Entdeckung der zehn verschiedenen Körperzonen und die Lage jedes Organs im Körper in einer oder mehrerer dieser Zonen darstellt.

Große Dankbarkeit für meinen Erfolg auf diesem Gebiet gebührt meinem einzigartigen Lehrer, Dr. Joe S. Riley und seiner Gattin, die vielen als Pioniere auf dem Gebiet der Zonentherapie bekannt sind.

Ich hatte das Privileg einige Jahre in ihrer Praxis assistieren zu können. Während dieser Zeit wurden die Methoden, die in diesem Buch vorgestellt werden, an Hunderten von Patienten in dieser Praxis erfolgreich angewandt.

Jeder Reflex und jeder Kontaktpunkt wurde sorgfältig wiederholt geprüft, bevor wir mit vollem Vertrauen nun Ihre Aufmerksamkeit auf unsere Entdeckungen richten, indem wir aufrichtig hoffen, dass sie sich als hilfreich und heilsam erweisen werden.

Ich hoffe, dass die folgenden Seiten zu größeren Höhen entlang dieses neuen, aber effektiven Weges führen und dazu geeignet sind, jenen zu helfen, die nach besserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit streben.

Eunice D. Ingham

Einführung

Die grundlegende Theorie dieses Werkes, wie sie auf den nächsten Seiten erläutert wird, basiert auf den Meinungen praktizierender Ärzte, die unter Anwendung dieser besonderen Art von Reflextherapie beachtenswerte Resultate erzielten.

Sollte jemand, egal ob Arzt oder Laie, nach dem sorgfältigen Studium und der Anwendung dieser Methode jegliche Vorschläge in der Art einer Erklärung anzubieten haben, würde ich mich freuen, von diesen zu hören. Wie bei jeder neuen Entwicklung, muss ihre Wirksamkeit zweifelnden Skeptikern gegenüber als richtig bewiesen werden, bevor sie als Tatsache anerkannt wird.

Viele der Leser werden sich erinnern, wie man sich noch vor nicht allzu langer Zeit den Röntgenstrahlen gegenüber verhielt, als die Welt zum ersten Mal auf sie aufmerksam gemacht wurde. Heutzutage jedoch werden sie als eine äußerst wertvolle Bereicherung im medizinischen Bereich angesehen. Aus Dr. John C. Hemmeters Werk, „Master Minds in Medicine“, erfahren wir, dass das intellektuelle Europa erst gegen Ende des 16. Jahrhunderts bereit war, die Entdeckung der Blutkreislaufs zu akzeptieren. Dr. Michael Servetus hat den Samen gesät, Dr. Columbo hat ihn bewässert und Dr. William Harvey musste die beschwerliche Arbeit der Ernte erledigen. Das Wissen um den Blutkreislauf verdanken wir ihm, der, nur mit einem Vergrößerungsglas ausgestattet, trotz schwerster Kritik so Großes geleistet hat.

Geschichten, die die Füße erzählen

Ich habe meinem Werk den ungewöhnlichen Namen „Geschichten, die die Füße erzählen“ gegeben, weil ich der Meinung bin, dass man durch die Fußreflexologie viele interessante Geschichten erfahren kann.

Durch das sorgfältige Studium und Anwendung der auf den folgenden Seiten und Illustrationen beschriebenen Methode kann man viele versteckte Geheimnisse von Schwachpunkten, die hier und da vorhanden sind und sich noch nicht in einem schweren Grad manifestiert haben, entdecken.

Vielleicht ist es eine träge Leber, die für die Schwierigkeiten im Verdauungstrakt verantwortlich ist, und Stauung auslöst. Können die Füße uns die Geschichte erzählen und uns helfen, die Ursache der Stauung zu finden?

Wir wollen sehen, ob die Nervenenden, die im rechten Fuß auf die Leber reflektieren, sehr empfindlich sind. Falls dies der Fall ist, wissen wir, dass ein kristallines Gebilde den Blutfluss zur Leber behindert und die Funktion einschränkt. Sobald wir daran arbeiten, geben wir der Natur die Chance, diese nutzlose Materie wegzuschwemmen und die normale Zirkulation an den betreffenden Stellen wieder herzustellen.

Sie können leicht erkennen, wie wichtig es ist, die chemische Balance in unserem Blutstrom im Gleichgewicht und frei von kristallinen Ablagerungen zu halten, damit die Füße keine schaurigen Geschichten erzählen müssen. Wir wissen alle, was mit einem Gartenschlauch passiert, der durch Sand oder Kiesel verstopft ist. Von unserem Körper erwarten wir jedoch, dass er trotz Stauungen in den empfindlichen Nervenenden perfekt funktioniert.

Wir vergessen, dass unser Körper ungefähr 35 km Röhrenmaterial enthält. Jeder Zentimeter dieses Röhrenmaterials wird durch Kontraktion und Entspannung in Tätigkeit gehalten, die völlig von der Muskelaktion des Einzelnen abhängt. So können wir die Vorteile einer Therapieform oder Übung, die die Blutzirkulation anregt und die Muskelfunktion stärkt, leicht erkennen.

Egal welcher Heilmethode Sie momentan folgen, behalten Sie dieses Buch bei der Hand und versuchen Sie, durch diese einfache Methode die gewünschten Resultate durch einen Reflex (durch Manipulation) an den Nervenenden der Fußsohlen zu erzielen, wo andere erfolglos blieben.

Um die Ergebnisse, die erzielt wurden, zu manifestieren, werden in diesem Buch einige Krankheitsberichte vorgestellt, die keinesfalls übertrieben oder überzogen sind. Ich bin über den Erfolg, den ich bei meiner Arbeit als Physiotherapeutin selbst erlebe, begeistert.

Mit den besten Wünschen für jeden, der bereit ist, den Versuch zu wagen, werde ich auf den nächsten Seiten – so gut ich kann – die genaue Reflexmethode, die bei der Behandlung verschiedener Beschwerden angewandt wird, erklären.

Bitte machen Sie nicht den Fehler, dass Sie der Methode wegen ihrer Einfachheit nicht viel Bedeutung beimessen. Ich bin nicht in der Lage, das Warum und Weshalb zu erklären. Ich bitte Sie nur, sie auszuprobieren. Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass jeder mit dieser Arbeit erfolgreich wird.

Perfekte Gesundheit, perfekte Füße

Sobald wir die Muskeln in unserem Körper erschlaffen lassen, gibt auch das Muskelgewebe in unseren Füßen nach. Die Körperstruktur schrumpft und einer oder mehrere der 26 Knochen in jedem Fuß verschieben sich und üben übermäßigen Druck auf einige Nervenenden aus. Dies führt dazu, dass ein gewisser Teil der normalen Nerven- und Blutversorgung an den Fußsohlen eingeschränkt wird. Wenn ein Teil des Blutstroms gehemmt wird, verlangsamt sich die Durchblutung. Durch die Verlangsamung der Durchblutung bilden sich chemische Ablagerungen oder Abfallstoffe in und um die verschobenen Gelenke.

Solange dieser Zustand in den Füßen vorherrscht, lautet die Diagnose Senkfuß. Bleibt der Zustand länger bestehen, entstehen Schwierigkeiten an anderen Stellen im Körper. Falls diese Verengung in den Nervenenden oder Reflexen, die zu den Nieren führen, liegt, werden wir feststellen, dass die Nieren unzureichend mit Blut versorgt werden. Dies wiederum beeinträchtigt das angemessene Zusammenziehen und Entspannen, das notwendig ist, damit die Nieren ihren Teil leisten können, um die Harnsäure aus dem Körper auszuschleiden. Je mehr dieser Ablagerungen sich gebildet haben, desto länger müssen wir an den Reflexen arbeiten, um diese aufzulösen, damit die Natur diese Abfallstoffe wegschwemmen kann. Dies stellt die normale Durchblutung des betreffenden Organs wieder her.

Es gibt noch eine weitere Ursache für die Bildung von Abfallstoffen oder kristallinen Formationen in den Nervenenden, wogleich die Ausbildung jedes Knochens und Muskels im Fuß scheinbar normal ist. Eventuell wurde eine Organschwäche geerbt oder auf andere Weise erhalten. Die normale Muskeltätigkeit dieses Organs ist eingeschränkt und seine Funktion des Spannens und Entspannens ist gestört. Der Blutkreislauf ist also nicht stark genug, um die Nervenenden frei und rein zu halten.

Ein verschobener Rückenwirbel, egal an welcher Stelle der Wirbelsäule, unterbindet sicherlich die normale Durchblutung und beeinträchtigt das Spannen und Entspannen des Körperteils, dessen Blutzufuhr von diesem besonderen Nerv abhängig ist.