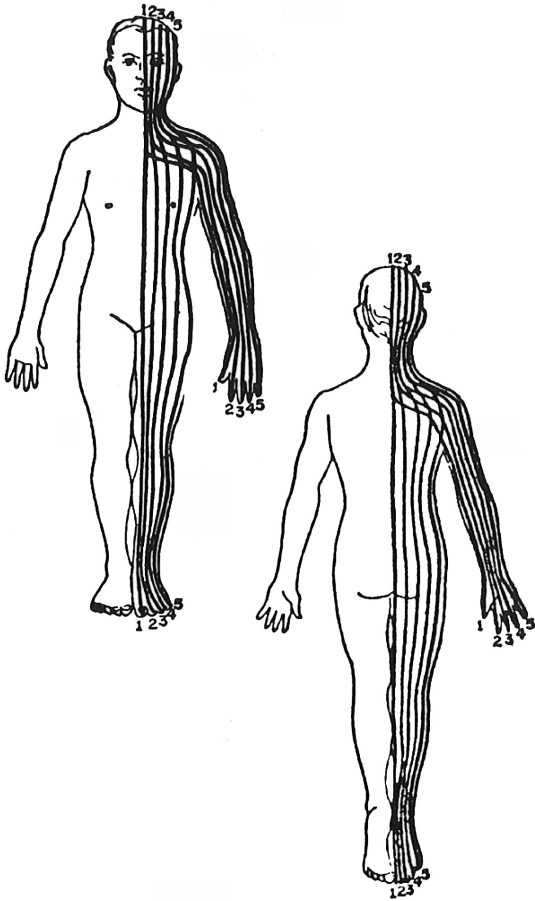


Inleiding

Naar ons beste weten zijn in dit boekje voor het eerst alle her en der verspreide gegevens over therapie door druk rechtstreeks op bepaalde punten van het lichaam, in het bijzonder op de handen en de voeten, bij elkaar gebracht. Er bestaan vele uitstekende boeken over onderdelen van deze unieke wetenschap, maar nimmer werd een poging gedaan om, toch van elkaar afwijkende systemen zoals acupunctuur, voeten- en handreflexologie en massage volgens zonetherapie, met de vingers zowel als met behulp van apparatuur te synchroniseren.

In dit boekje echter worden die verschillende methoden uiteengezet en vergeleken. Het laat zien in hoeverre ze met elkaar overeenkomen en waar ze verschillen. Van bijzonder belang is, dat leken zowel als professionele genezers hiermee de beschikking krijgen over een handige gids voor de toepassing van een groep behandelingen, waarvan bewezen is dat ze van invloed zijn op pijn en kwalen.

Het besluit om dit boekje te schrijven kwam voort uit ons enthousiasme over de resultaten met deze eenvoudige, maar relatief onbekende methoden. Na ja-



Afb. 1. De vijf zones van dr. FitzGerald.

renlang dagelijks zonetherapie te hebben toegepast, preventief zowel als bij bepaalde klachten – op onszelf, op onze gezinsleden en op gewillige en dankbare vrienden – meenden we dat de tijd was gekomen om deze informatie aan een groter publiek door te geven.

Natuurlijk hebben wij veel ontleend aan het werk van talloze pioniers op dit gebied. We kunnen dan ook niet zeggen dat we de auteurs zijn van de beschreven methoden. Integendeel, sommige stammen zelfs van de oude Egyptenaren en andere zijn ontdekkingen van de Chinezen of de Japanners.

De term zonetherapie is bedacht door dr. Edwin F. Bowers, een van de eerste assistenten van dr. William H. FitzGerald, de eerste Amerikaan die probeerde de series van drukpuntrelaties die hij bij de behandeling van zijn patiënten gevonden had, in een systeem te vatten. Toen al, in het begin van deze eeuw, trachtte hij anesthesie (verdoving) te bereiken, zonder gebruikmaking van opiaten.

Ter wille van de objectiviteit hebben we ervan afgezien dit boek te vullen met verhalen over wonderlijke genezingen, die voor de lezer toch niet van belang zijn maar die wel een beroep doen op zijn goedgelovigheid. In plaats daarvan willen we de lezer ertoe aansporen om alles wat wij beschrijven als zijnde noodzakelijk voor zijn gezondheid, consequent en nauwkeurig in praktijk te brengen. Als we aangeven dat vier minuten druk moet worden toegepast, op een bepaalde plaats, driemaal per dag, een bepaald aantal

weken lang, dan bedoelen we niet dat twee minuten druk om de andere dag resultaat zullen opleveren. En ... natuurlijk, niets in dit leven kan werkelijk worden gewaarborgd. Zelfs de nauwkeurigste toepassing van deze methoden kan het gewenste resultaat niet garanderen, zeker niet als de toestand van de patiënt samenhangt met andere pathologische factoren.

We kunnen als vuistregel aannemen dat, als deze therapie niet helpt bij specifieke en duidelijk aangegeven klachten, onmiddellijk een dokter moet worden geraadpleegd omdat de situatie kennelijk directe medische zorg vereist. We kunnen nog verder gaan en zeggen dat het van gezond verstand getuigt de behandeling van welke klachten dan ook altijd in samenwerking te geven met een progressieve dokter die sympathiek staat ten opzichte van niet-chirurgische methoden.

We hopen natuurlijk, behalve velen te bereiken die lijden onder de klachten die in dit boekje worden genoemd, deze technieken onder de aandacht te brengen van de medische wereld. Zo kan, precies als in de dagen van dr. FitzGerald, opnieuw iets wezenlijks worden gedaan door dokters om verbetering te brengen in zelfs de meest ernstige toestand, met behulp van zonetherapie.

Wij hebben getracht al het relevante materiaal 'up to date' te brengen en het op een voor ieder begrijpelijke wijze te bespreken. Het vermijden van de beschrijving van geval na geval was één manier om dat te bereiken.

Tot dusver weet niemand waarom dit soort therapie werkt. Tegenwoordig heeft het Westen eindelijk de onweerlegbare bewijzen geaccepteerd van genezing van talloze soorten van klachten door acupunctuur, zeer tot ongenoegen van degenen die alleen maar in meer 'rationele' methoden kunnen geloven. De ontwikkeling in Rusland van de Kirlianfotografie betekende een revolutie voor de biologie en de pathologie. Zulke resultaten ondersteunen de oud-Chinese opvatting over chi-energie en halen het gebruik van druk of naalden op sleutelpunten uit de sfeer van de magie. Ons werk kan niet langer als een sprookje worden beschouwd. Toch blijft het feit bestaan dat zones en meridianen nog niet wetenschappelijk zijn verklaard. Het werkt, maar niemand weet hoe. Niemand weet waarom de juiste druk, uitgeoefend aan de kant van de grote teen, de wervelkolom beïnvloedt, ter hoogte van de schouder. De verklaring bijvoorbeeld die aanvoert dat 'afzettingen van kristallen' aan de zenuwuiteinden in de voet door druk worden opgelost en daarbij de bloedsomloop stimuleren, is een pure veronderstelling. Het is een belediging voor iemand die wetenschappelijk denkt en geschikt om hem tot verzet te prikkelen en ertoe bij te dragen dat hij dit hele gebied van kennis als wensdroom afwijst.

Wij zullen geen pseudo-wetenschappelijke verklaringen geven, maar de kwestie in plaats daarvan nuchter en zakelijk benaderen. Wat werkt, werkt, en als dat menselijk leed verzacht dan zijn wij ervoor om het toe te passen, of we het nu vanuit de huidige wetenschap

kunnen verklaren of niet. Eens zullen de werkelijke oorzaken worden ontdekt en we durven te zeggen dat ze net zo logisch zullen blijken als welk ander wetenschappelijk feit dan ook. Maar tot dat ogenblik moeten we ons beperken tot de nederige taak te laten zien hoe verlichting kan worden verkregen van tientallen pijnlijke toestanden, en daartoe alleen.

Dit is een echt doe-het-zelfboek. Niets is ingewikkeld of moeilijk aan de techniek van deze therapiesystemen. Of nu een 'beroeps' of alleen maar een vriend u behandelt, of u bent helemaal alleen, er worden hier geen technieken ter sprake gebracht die boven het begrip en de toepassingsmogelijkheden van de leek uitgaan. Enkele uitzonderingen ter wille van de compleetheit zijn duidelijk aangegeven. Bijvoorbeeld keel- en neusmassage met behulp van medische instrumenten zijn op de desbetreffende plaatsen vermeld, zodat geïnteresseerde artsen opnieuw kunnen gaan toepassen wat dr. FitzGerald en dr. Bowers en anderen al vijftig jaar geleden met groot succes beoefenden.

Afgezien van deze professionele technieken kunnen alle andere met absoluut vertrouwen ook door de meest ondeskundige worden toegepast. We hebben ervoor gezorgd elk detail te beschrijven: de beschrijving en afbeelding van zones, de vergelijkingen, de juiste manier om druk uit te oefenen, het gebruik van zaken als wasknijpers, elastiekjes, kammen, vlakgommetjes, en de tijd die voor elke handeling nodig is. Er kan op geen enkele wijze een vergissing worden be-

gaan als onze instructies worden opgevolgd. Bovendien bestaat, voor zover bekend, geen enkel gevaar bij de toepassing van deze systemen, zelfs niet als men het verkeerd zou doen. De manipulatie van lichaamsreflexen zal altijd voordelig zijn voor de daarmee verbonden zones, zelfs als we er niet in slagen direct op een ziekte in te werken.

Er zijn veel illustraties die de tekst verduidelijken. Met één oogopslag is de beginner in staat om zichzelf te helpen of anderen verlichting te brengen. De manipulaties zijn zo eenvoudig dat ze staande, zittend of liggend kunnen worden uitgevoerd, wat het gemakkelijkste is.

Een zeer belangrijk kenmerk van dit boekje is de indeling en bespreking volgens de plaatsen en kwalen die moeten worden behandeld. Te beginnen met hoofdstuk drie wordt de zonetherapie alfabetisch behandeld volgens ziekte of plaats van klachten. Dit maakt snel opzoeken mogelijk. Wie last van hoofdpijn heeft, kan de paragraaf 'hoofdpijnen' opslaan. U zult op die plaats niets vinden over de galblaas, waardoor u in de war zou kunnen raken en de behandeling zou worden uitgesteld.

Natuurlijk mag een boek dat is gewijd aan de bestudering van zoiets mysterieus en compleets als het menselijk lichaam, niet worden besloten met beschrijvingen van de bestrijding van negatieve situaties. Als een deel of een orgaan van het lichaam door een pathologische oorzaak is aangetast, zal het niet lang duren voordat andere delen en organen eveneens

zijn aangedaan. Een ons voorzorg is in zo'n geval meer waard dan een pond spijt.

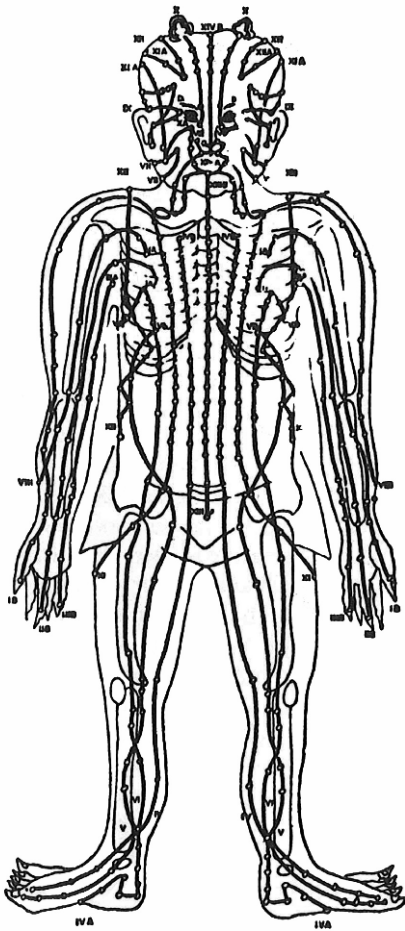
Daarom vestigen wij de aandacht van de lezer op het laatste hoofdstuk: 'Tien minuten voor uw gezondheid'. Daar zal hij een bespreking vinden van preventieve geneeskunde en van de eenvoudige therapie die hij kan aanwenden om zijn gezondheid te behouden en te verbeteren. Het is bijna ironisch dat miljoenen mensen dagelijks goedgegelovig spieroefeningen doen bij het opstaan, alsof hun lichamen uitsluitend uit spieren zouden bestaan. Denk niet dat wij zo'n uitstekende gewoonte afraden. Integendeel, spierspanning is een van de sleutels tot algehele lichamelijke gezondheid. Het is jammer voor deze mensen dat dit maar een gedeelte is van het hele verhaal. Zulk soort oefeningen behoren te worden geruggensteund door even belangrijke oefeningen voor de klieren en inwendige organen. Alleen met zonetherapie kunnen we deze boven alles belangrijke levenscentra bereiken. Zodra iemand het geheim van de stralende gezondheid kent, hangt het helemaal van de persoon af hoe gezond hij of zij wil zijn. De oefening die we hebben uitgedacht voor elke morgen, of elke avond, neemt niet meer dan tien minuten in beslag. Zij brengt u dividend in de vorm van jaren van gelukkig leven en een tevreden oude dag.

Dit boekje is voor gewone mensen geschreven, op de eerste plaats als een therapie ter voorkoming en ter aanvulling. De auteurs beweren niet dat een hier beschreven techniek in elk specifiek geval werkt. Zelfs

de medische wetenschap kan niet beweren elk geval te kunnen genezen. Zonetherapie is bedoeld om te worden toegepast naast de weldoordachte bijstand van uw eigen dokter. Hij zou ervan in kennis gesteld moeten worden en er positief tegenover moeten staan. Zonetherapie is een aanvulling op conventionele heelmethode, niet iets dat ertegenover staat, of ervan afwijkt.

Het enige juiste dat gezegd kan worden is, dat de nauwkeurige toepassing van de in dit boekje beschreven technieken verlichting kan brengen van schadelijke spanningen en andere gevaarlijke psychosomatische factoren. Waar dit, plus de verlichting van pijn, is bereikt, zijn we op weg naar beterschap en overwinning van de ziekte.

De grote eenvoud van deze geweldige methoden staat in rechtstreeks en dramatisch contrast tot de werkelijke aard van de ziekte en die hardnekkige en deprimerende psychologische toestanden die ziekte met zich meebrengt. Zonetherapie kan op geen enkele wijze nadelig werken. Als ze correct worden toegepast, kunnen ze wonderbaarlijk effectief zijn.



*Afb. 2. De acupunctuur-meridianen door
meester H'su Ch'ang.*