

# La réflexologie du Colon

## Notre ventre et ses multiples fonctions

Norman Wardhaugh Walker (1886 – 1985) était un chercheur dans le domaine de la biologie, de la santé, de la nutrition et de réputation mondiale

Dès la fin du 19ème siècle, il entame des recherches sur la longévité et la santé. Suite à une maladie grave due à un surmenage alors qu'il n'est qu'un jeune homme, il frôle la mort ! Mais refusant de se résigner à rester avec une santé déficiente, il obtient lui-même sa propre guérison.



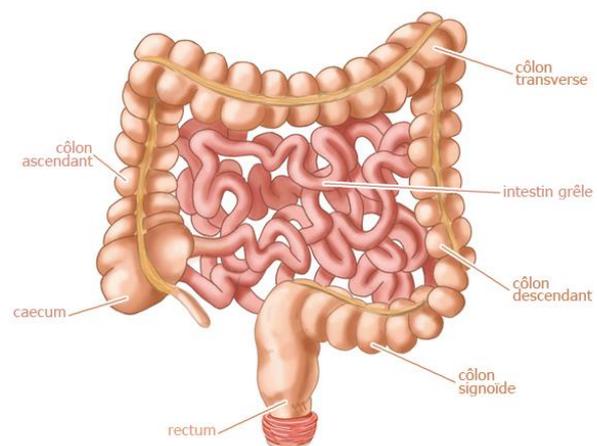
Il consacre ensuite près de 70 ans de sa vie à l'exploration des possibilités d'accroître la longévité et la santé humaine. Etant la preuve vivante qu'on peut obtenir une santé florissante grâce à un état d'esprit, un régime alimentaire et une hygiène de vie appropriée, puisqu'il vécut jusqu'à 99 ans!

Le Dr. Norman Walker considère qu'un côlon sain est la clé de la santé et estime que 80% des maladies commencent dans le côlon, par conséquent il prône une alimentation crue et vivante. Il n'a jamais été conscient d'être d'un certain âge, se sentait vivant, alerte et plein d'enthousiasme jusqu'à la fin de sa vie.

Dans son livre *LA SANTE DU COLON, les clés d'une vie trépidante*, le Dr. Norman Walker déclare :

*« L'Élimination des produits non digérés, déchets alimentaires et autres est aussi importante que la bonne digestion et l'assimilation des aliments. Infirmité et maladie, à tout âge, est le résultat direct de l'encombrement du corps avec la nourriture dévitalisée qui charge l'intestin de déchets. Le fait est que la constipation est la cause numéro un sous-jacent à presque tous les maux.... »*

Par conséquent, beaucoup de maladies commencent dans l'intestin (lorsque qu'on dit intestin on parle de l'intestin grêle et du gros intestin soit le côlon) car une fois que l'intestin est toxique, il crée une toxicité pour le corps entier et empêche l'absorption des éléments nutritifs.



# La réflexologie du Colon

## Quels sont les aliments susceptibles de dérégler le côlon ?

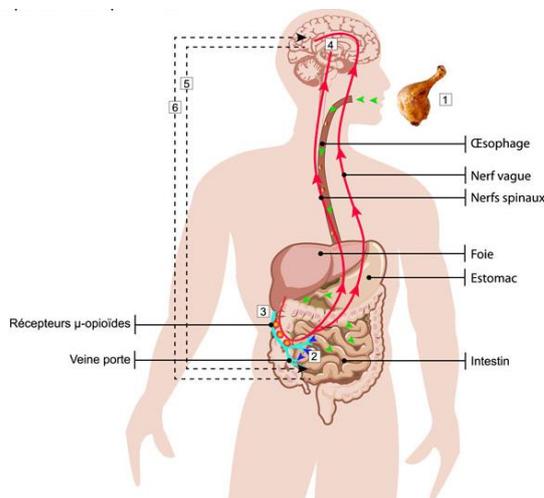
La farine blanche, les graisses, la viande, les produits laitiers, l'alcool, les sodas, le café et autres boissons caféinées.

Donc pour garder un colon en bonne santé il est recommandé de :

- Chasser les sucres ;
- Consommer des fibres ;
- Privilégier les aliments émoullissants ;  
*Soit des aliments dits « adoucissants », qui adouciront le cas échéant les parties enflammées de l'intestin.*  
*Ils ont également la vertu de réduire la sensibilité aux acides gastriques.*  
*Prenez l'habitude de consommer de l'avoine crue, du plantain ou des graines de lin moulues, au petit déjeuner ou dans une salade.*  
*Par ailleurs, les herbes comme la guimauve, la réglisse et l'orme rouge auront le même pouvoir apaisant.*
- Boire beaucoup d'eau et réduire le café ;
- Avoir une activité physique régulière.



## Quel est le lien émotionnel entre notre ventre et notre tête



Notre intestin (intestin grêle et côlon) plus communément notre ventre est considéré comme un système nerveux autonome appelé **SYSTÈME NERVEUX ENTÉRIQUE**, et l'on dit également qu'il est notre **deuxième cerveau**.

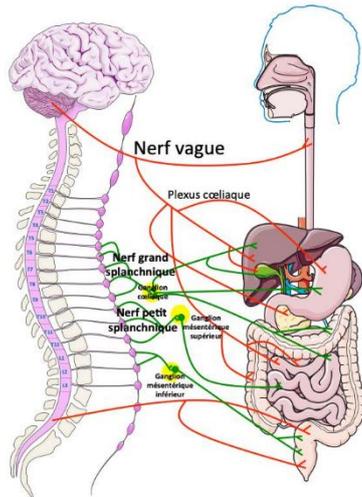
Notre 1<sup>er</sup> cerveau (notre tête) et notre 2<sup>ème</sup> cerveau (notre ventre) sont reliés par le 10<sup>ème</sup> nerf crânien, le nerf vague (ou nerf pneumogastrique), lequel part de notre tête et va jusqu'à notre abdomen.

Le nerf vague est un nerf dit mixte car il est composé de fibres nerveuses motrices, sensibles et végétatives. Ses fonctions sont multiples mais notamment au niveau de l'abdomen, le nerf vague donne des rameaux gastriques, des rameaux cœliaques et des rameaux rénaux.

Le gros intestin étant notre deuxième cerveau il semble garder en mémoire les chocs vécus depuis le début de notre existence.

Le schéma sur la réflexologie du côlon associé aux émotions est inspiré de M. Nelson Labbé, iridologue.

# La réflexologie du Colon



M. Labbé était convaincu que les chocs s'inscrivent d'abord dans notre **côlon droit** par des pincements des nerfs et se répercutent ensuite dans notre **côlon gauche** qui enregistre avec une grande précision la nature des émotions vécues lors de ces chocs.

À chaque fois que nous revivons un événement semblable, le **côlon gauche** l'inscrit en amplifiant le pincement au même endroit réduisant ainsi le diamètre de notre intestin et provoquant de la congestion dans l'ensemble du corps.

C'est ainsi que nous sommes gouvernés par quelques émotions et ressentis toujours les mêmes. En défaisant les nœuds qui enserrant l'intestin, nous nous trouvons à la source de beaucoup de situations chroniques, en apparence sans issue.

## La réflexologie alliée de notre côlon

Madeleine Turgeon (1944-2015), Réflexologue, naturopathe, enseignante, conférencière et auteur de nombreux livres consacrés à la réflexologie, inspirée par Nelson Labbé et le Dr. Norman Walker, a élaboré un protocole afin de traiter les troubles du côlon.

Le massage réflexe du gros intestin sur les pieds (ou sur les mains) a une action exceptionnelle sur la source de la plupart de nos problèmes de santé.



**Ces points sont particulièrement efficaces pour des troubles digestifs, des douleurs chroniques, de l'anxiété, etc.**

Alors avec la réflexologie nous pouvons améliorer tout ou presque tout avec ces zones réflexes intestinales.

Quelque soit le trouble se manifestant dans notre ventre, s'il est installé depuis de nombreuses années il est considéré comme chronique, par conséquent il est important d'en discuter avec votre réflexologue qui saura vous indiquer la fréquence et la durée des séances.

Cependant, en parallèle de la réflexologie il est recommandé de s'impliquer également dans des changements de mode de vie. **Entamer un traitement par la réflexologie est un travail d'équipe entre le réflexologue et son client.**

En complément à la réflexologie d'autres thérapies complémentaires peuvent être envisagées (naturopathie, kinésiologie, acupuncture, biorésonance, hydrologie du colon, Chi Nei Tsang,...)

### Sources et photos :

Cours sur la Réflexologie du Colon de Reflexe Santé Sàrl juillet 2020,

Sites : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) ; [www.reflexoste.com](http://www.reflexoste.com) ; [www.reflexologiemadeleineturgeon.com](http://www.reflexologiemadeleineturgeon.com) ; [www.carbelfrance.fr](http://www.carbelfrance.fr) ; [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) ; [www.medipedia.be](http://www.medipedia.be)