

ALTERNATIVE
santé

Alternative santé



Andrew K. Fletcher est un ingénieur anglais doté d'une grande capacité d'observation et de réflexion. Précisément, c'est en analysant le principe de circulation de la sève dans les arbres que, par analogie, il se demanda si le fait de dormir horizontalement – et pire, en surélevant les pieds – est véritablement une bonne option pour la santé. Il a passé les vingt dernières années de sa vie à expérimenter le lit incliné.

Peu de gens sont au départ enclin à admettre cette remise en cause d'une coutume millénaire paraissant totalement physiologique et évidente pour tous. Et pourtant, le fait qu'il ait obtenu des résorptions de varices en quatre semaines était la preuve évidente de l'opportunité de sa méthode, même si elle désavoue la littérature sur la physiologie médicale.



Inclinez votre lit pour vous soigner

Le mécanisme circulatoire de la sève des arbres

La sève montante – par capillarité – qui est captée par les racines est en fait composée de 98% d'eau chargée de nutriments. Quand elle arrive au niveau des feuilles, une évaporation importante s'effectue (*on connaît la fraîcheur qu'apportent les arbres et le principe de formation des*

nuages au-dessus des forêts). Conséquemment à cette évaporation, la sève se concentre et devient plus dense, donc plus lourde, ce qui la fait redescendre sous l'effet de la pesanteur, nourrissant tout ce qui peut l'être (*fruits, branches, tronc, racines*).

Translaté au système sanguin, Andrew Fletcher explique :

« D'une manière générale, la circulation de tous les fluides organiques a commencé bien avant le développement du cœur, et cette circulation primaire a persisté ; elle soutient le cœur à condition que l'on prenne en compte la direction qu'induit la pesanteur. Le principe repose sur le fait que le sang qui entre dans les capillaires pulmonaires transporte l'eau et le gaz carbonique que nous allons exhaler à chaque respiration. En sortant des poumons, le sang est donc devenu plus dense. Il va ensuite passer par le cœur qui va le réinjecter dans l'aorte, ajoutant au sang une densité qui va créer un écoulement pulsatile vers le bas, en particulier vers les reins. Ce sang partant des reins, et qui entre dans les veines, est toujours moins dense que le sang artériel en amont des reins. »

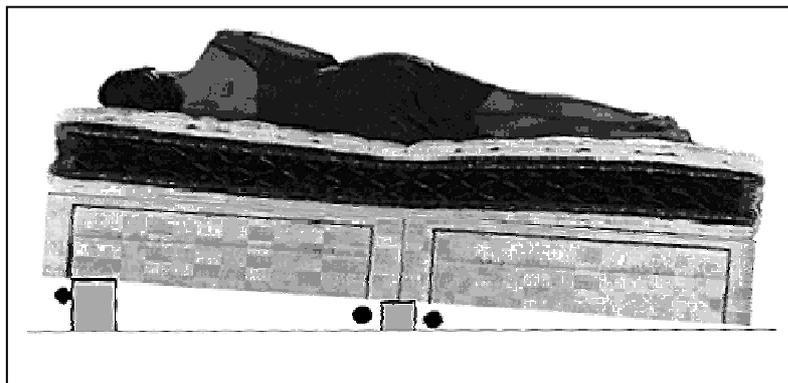
Il poursuit : « *Mon eurêka était d'une telle ampleur qu'il m'a instantanément conduit au principe du lit incliné (PLI).* »



Les pharaons connaissaient déjà !

Clin d'oeil du destin, Fletcher, lors d'une visite du musée des beaux arts de Boston, fut interpellé par le lit de la reine Hétep-Hérés 1re, mère du pharaon Khéops, dont l'original est au musée égyptien du Caire. Personne semble-t-il

ne s'est jamais posé de question sur la raison précise pour laquelle **ce lit a les pieds de la tête de lit 15 cm plus haut** que ceux du pied de lit. Les Égyptiens de l'époque disposaient-ils donc d'un secret de santé concernant la circulation sanguine... oublié depuis ?



En tout cas, ceci semblait confirmer les résultats des expérimentations de Fletcher qui conclut que 15 centimètres étaient bien la hauteur idéale qu'il avait définie pour la surélévation de la tête de lit, ce qui entraîne exactement un

angle de 5 degrés d'inclinaison. (Ne pas tenir compte du probable et curieux appui-tête qui devait être réglé en rapport avec l'épaisseur du matelas.)

Une civilisation d'intoxiqués

Il est évident que l'intoxication organique chez les humains comme chez les animaux agit sur le caractère, et par voie de conséquence sur l'ambiance relationnelle générale, aussi bien dans l'intimité familiale que dans le milieu social ou professionnel. On entend tellement de personnes se plaindre qu'elles sont fatiguées, stressées, surmenées... En fait, ces gens sont des sacs ambulants de toxines et de poisons chimiques qui

n'ont pas pu être éliminés correctement pendant le sommeil – cela les rend soit déprimés, soit agressifs, soit cyclothymiques. La vie est tellement plus agréable et constructive au milieu de gens détendus et harmonieux...



La solution est impertinemment simple : soulever la tête des lits de 15 cm ! Mais il y a plus que le bien-être harmonieux, il y a de multiples tracassés de santé allant des plus bénins aux plus lourds qui sont améliorés. Tous les grands médecins de l'histoire sont d'accord sur le fait que le nettoyage organique est le dénominateur commun préalable nécessaire à toute vraie guérison. Il existe de multiples méthodes pour cela, mais elles coûtent toutes

du temps, du travail ou de l'argent. Rien de tout cela cette fois, les petits et grands miracles se font en dormant !

Des résultats remarquables cliniquement testés

Allergies, asthme

Apnée du sommeil, étourdissements matinaux, problèmes respiratoires, ronflements

Séquelles d'AVC

Déficit de l'attention (TDAH)

Dorsalgies, douleurs articulaires matinales

Glaucome

Immunité améliorée

Œdèmes et problèmes circulatoires (varices, ulcères...)

Mictions nocturnes fréquentes

Migraine

Moelle épinière : atteinte ou blessée

Mort subite du nourrisson (hors vaccins)

Parkinson

Peau : affections diverses

Pieds et mains glacés

Poche sous les yeux

Rétention d'eau

Sclérose en plaques

Sinus congestionnés

Sommeil : troubles

Mais il y a probablement encore d'autres bienfaits à découvrir.

Quelques précisions particulières

Dans le cas d'œdème des jambes, celui-ci est dû au fait que la pression dans les veines est plus grande que dans le tissu environnant, si bien que les fluides qui s'écoulent hors des veines provoquent le gonflement. La méthode du lit incliné repousse les varices à l'intérieur en exerçant une tension sur le sang des veines, ce qui incite les fluides à retourner des tissus environnants vers le système circulatoire.

On serait porté à croire que les patients hospitalisés qui dorment inclinés en raison de leurs problèmes de santé bénéficient d'une approche de la méthode. Ceci n'est pas le cas du point de vue circulatoire,

car l'alignement de l'ensemble du corps est essentiel. Par ailleurs, cette position semi-assise malmène les hanches et le dos, particulièrement lorsque l'on souhaite dormir sur le côté. Autre cause de problèmes : la position semi-assise entraîne des lésions cutanées sur des points de compression permanents des fesses.

On sait aussi que les malades alités au long cours ont tendance à se décalcifier, sachant que le métabolisme de calcification passe par un phénomène piézoélectrique amorcé par une compression des os longs ; encore une bonne raison pour installer les grabataires sur un lit incliné.

NOTA : Fletcher signale quelques petits problèmes possibles d'adaptation au début de l'adoption de la position allongée-inclinée, tels que des raideurs de la nuque ou certaines tensions musculaires. Il signale également l'importance de boire plus souvent afin d'éviter la déshydratation due à une augmentation de perte d'eau par les poumons et la vessie – l'urine est plus chargée et davantage de déchets sont éliminés par le sang.

Andrew K. Fletcher



Concrètement, on fait comment ?

Il faut noter qu'en raison de l'inclinaison, il est nécessaire de retenir d'une part le matelas, d'autre part les pieds du dormeur ; ceci nécessite donc un lit doté d'un panneau au pied.

Le réglage de la hauteur de la tête de lit pourra s'effectuer soit avec deux gros rondins de bois coupés à **15 cm**, soit avec deux parpaings de 15 cm couchés que l'on aura

rempli de plâtre ou de ciment pour consolidation, soit avec les vieux bottins **en veillant bien à ce que cela fasse 15 cm d'épaisseur.**

Si votre lit est équipé d'un cadre à lattes en guise de sommier, il est possible de soulever seulement la tête du cadre – à chacun de trouver le bricolage le mieux adapté.

Si votre literie est simplement composée d'un sommier sur pieds sous le matelas, il va falloir fixer solidement un panneau vertical en bois sur le sommier afin de retenir votre matelas et vos pieds.

C'est gratuit, ne vous étonnez pas qu'on n'en parle pas !

Vu que cette technique gratuite ne rapporte rien à personne, il ne faut pas s'étonner que Fletcher, dans ses démarches multiples depuis vingt ans pour faire connaître sa découverte, ait été la plupart du temps sèchement éconduit par les professionnels médicaux, et même par des organisations caritatives.

Il n'est pas besoin d'être malade pour adopter le lit incliné. Il suffit de l'essayer pour constater l'amélioration de la qualité du sommeil et la belle forme qu'il en résulte au réveil. On se demande comment un principe aussi simple n'a pas été (re)découvert plus tôt et largement diffusé. À tous ceux qui auront eu la curiosité d'essayer, c'est un cadeau gratuit que de le conseiller à vos amis. Je suis sûr que vous recevrez des remerciements... Du moins, de ceux qui ont des oreilles pour entendre.

Remède de grand-mère : *Michel Dogna* rédigé le 12 septembre 2016