



**LUCIEN BILLAUEAU**

**COMMENT ON PEUT GUÉRIR ET PRÉVENIR  
LES MALADIES  
ET PROLONGER SON EXISTENCE**

© Yuri\_Arcurs - FOTOLIA

**LUCIEN BILLAUEAU**  
**COMMENT ON PEUT GUÉRIR  
ET PRÉVENIR LES MALADIES ET  
PROLONGER SON EXISTENCE**

## **Comment On Peut Guérir et Prévenir les Maladies et Prolonger Son Existence**

C'est en se magnétisant soi-même.

À l'appui de ce dire, j'apporte des preuves personnelles, ce qui va m'obliger à parler souvent de moi, mot haïssable. J'en demande pardon au lecteur dont je réclame toute l'indulgence.

J'étais atteint depuis longtemps d'infirmités qui m'ôtaient le libre usage de mes membres et me condamnaient à l'inaction.

Malgré l'ingestion fréquente d'iodures, de plusieurs dérivés de l'iode et de spécialités pharmaceutiques très en vogue, mon mal empirait toujours et je devenais impotent.

Au mois de juin de l'an dernier, j'entendis parler, pour la première fois, du traitement des maladies chroniques par le magnétisme et de ses résultats merveilleux. Je résolus d'en user, mais il y avait, à cela, une difficulté qui paraissait insurmontable, puisque, dans la ville que j'habite, il n'y a pas de médecin magnétiseur.

Je me procurai les ouvrages qui traitent du magnétisme et de ses applications et je vis que, dans bien des cas, il était possible de remplacer le magnétiseur et de se magnétiser soi-même.

### **L'auto-magnétisation est-elle efficace ?**

J'en fis l'essai et réussis bien au-delà de mon attente. Je crois faire œuvre utile en portant ces résultats à la connaissance du public. Chacun pourra ainsi, le cas échéant, pratiquer sur soi ce traitement par l'auto-magnétisation qui est très simple et ne coûte rien.

Mais ce traitement, qui est d'ordre psychique, exige, pour être bien compris et appliqué avec discernement, certaines notions du même ordre que je vais, tout d'abord, indiquer très succinctement et qui sont conformes aux dernières données de la science et basées sur des expériences très précises et sur des faits rigoureusement contrôlés. Je parlerai ensuite des divers procédés d'opération.

### **Ce que le magnétiseur projette sur le magnétisé**

L'être humain se compose de 2 parties distinctes : l'une est le corps, l'autre, impondérable, est l'esprit ou l'âme. L'esprit est réuni au corps par une enveloppe fluidique, moulée sur le corps, qu'on appelle péricorps ou double fluidique du corps.

Le corps est inerte. C'est son double, et non lui, qui perçoit les sensations et qui ressent la douleur. L'esprit est le centre et la source des forces qui mettent le corps en mouvement. C'est cet ensemble de forces qu'on est convenu d'appeler fluide vital. Il pénètre et anime notre corps. Si, pour une cause quelconque, il n'accède plus librement et en quantité suffisante, à une partie de notre organisme, celle-ci dépérit et la maladie survient.

Notre corps émet, par toutes ses parties et principalement par les extrémités de ses membres, les doigts, les coudes, les pieds, les genoux, des effluves animés d'une très grande vitesse, ayant des propriétés analogues à celles de l'aimant, mais bien plus énergiques et plus stables, et que, pour cette raison, on a appelés magnétiques.

En réalité ces effluves proviennent du fluide vital qui, après avoir parcouru et vivifié le corps, s'échappe au dehors et est constamment renouvelé. C'est ce fluide, émané de son corps, que le magnétiseur projette sur le magnétisé et fait pénétrer en ce dernier, avec son consentement et après une certaine adaptation.

## **Les différentes manières de magnétisation**

Cette magnétisation s'effectue, avec les mains, de 5 manières différentes, les passes, l'imposition digitale, l'application, l'effleurage et les frictions.

De ces 5 manipulations, les seules qu'on puisse pratiquer sur soi-même sont l'imposition digitale, l'application et les frictions.

Je ne parlerai donc que de ces 3 dernières, et renvoie, pour des renseignements plus complets, aux brochures qui traitent spécialement du magnétisme humain et de ses applications.

## **L'imposition digitale**

L'imposition digitale consiste à tenir les 2 mains ou l'une d'elles seulement (la droite le plus souvent), les doigts allongés, immobiles, légèrement séparés et dirigés, pendant un temps variable, à une distance de 15 à 20 centimètres, vers la partie qu'on veut actionner.

Elle est stimulante, quand elle est faite par la main droite sur un endroit quelconque de la partie droite du corps ou par la main gauche sur la partie gauche, en un mot, quand elle est faite avec la main située du même côté que la partie du corps sur laquelle on agit, et cette manipulation est calmante, dans le cas contraire, c'est-à-dire quand on opère avec la main située du côté opposé du corps.

Dans le premier cas, l'imposition est dite isonome, dans le second cas, hétéronome, et elle est mixte quand elle est faite avec les 2 mains ensemble.

Toutes les impositions isonomes sont stimulantes et les impositions hétéronomes calmantes. Cette différence d'action résulte de la polarité du corps humain.

## **L'application**

L'application consiste à poser la main à plat, sans raideur, les doigts joints, mais non serrés, sur une partie du corps et à la laisser en place pendant un certain temps.

## **Les frictions**

Les frictions sont de 2 sortes, friction traînante et friction rotatoire. La friction traînante est à peu près irréalisable sur soi-même, je n'en parlerai pas.

La friction rotatoire, qui est stimulante, s'exécute en décrivant très lentement, dans le sens du mouvement des aiguilles d'une montre, des cercles concentriques avec la paume de la main qui effleure, par dessus les vêtements, la partie du corps qu'on veut actionner. On pratique cette friction, de préférence sur le cœur, le foie, l'estomac et l'intestin, lorsque ces organes manquent d'activité.

Ces diverses manipulations se font par dessus les vêtements.

Tels sont les divers procédés de magnétisation directe dont on peut user sur soi-même. Ils ne pourront, bien entendu, être employés que si la partie de son corps qu'on veut magnétiser est à la portée des mains et si celles-ci peuvent opérer commodément et convenablement.

## **Comment faire dans le cas où la partie du corps qu'on veut magnétiser n'est pas à la portée des mains ?**

Le contraire arrivera souvent. On aura alors recours à la magnétisation intermédiaire qui consiste à magnétiser un objet quelconque, solide ou liquide, pour l'employer ensuite comme application, compresse ou boisson.

Cette magnétisation intermédiaire s'obtient par l'imposition digitale et par un autre procédé, plus énergétique

encore, qui est l'insufflation chaude. Elle se fait de 2 manières, par le contact et à distance.

1° Contact : les lèvres, légèrement séparées, sont appliquées sur l'objet qu'on veut magnétiser, et, en pressant, on pousse le souffle énergiquement par une expiration prolongée ;

2° Souffle à distance : on souffle à 1 ou 2 centimètres de l'objet ou du liquide à magnétiser.

Tous les corps inertes peuvent être magnétisés, mais alors leur influence est quelquefois fâcheuse. C'est le cas pour la plume, la soie, les fourrures, la résine, la paille. Les métaux sont presque tous bons conducteurs du fluide magnétique mais on ne sait pas encore bien tirer parti de cette propriété.

Je n'en parlerai pas et m'occuperai seulement des liquides et des étoffes dont la conductibilité magnétique est plus grande, l'action plus efficace et le maniement plus com-  
mode.

### **Comment magnétiser l'eau**

Je commencerai par l'eau magnétisée. À tout seigneur tout honneur. L'eau magnétisée joue le premier rôle dans le traitement auto-magnétique dont elle est la base. De tous les corps, c'est elle qui a le degré de saturation magnétique le plus élevé. On l'emploie à tous les usages, en boissons, en compresses, en injections, en lavements, en lotions, en bains. En boisson son effet curatif est considérable. Elle suffit souvent pour rétablir la santé.

La méthode la plus active pour magnétiser l'eau consiste à faire sur le liquide des insufflations chaudes. On y arrive aussi par des impositions digitales. La durée de cette opération est proportionnée à la quantité d'eau sur laquelle on opère. Une minute d'imposition digitale pour un verre d'eau ; 3 minutes pour une carafe, l'insufflation demande moins de temps que l'imposition digitale.

### **Comment magnétiser les étoffes ?**

Toutes les étoffes peuvent être magnétisées mais la soie est à éviter. Les meilleurs conducteurs du fluide magnétique sont, d'abord, le fil et la laine, puis le coton. Ces étoffes favorisent singulièrement la transmission du fluide.

Pour les magnétiser, on les retourne en tous sens, on les pétrit avec les mains pendant quelques minutes ; mais la méthode la plus active et la plus prompte est, comme pour l'eau, l'emploi des insufflations en contact avec l'étoffe.

### **D'où viennent les maladies ?**

Toutes les maladies sont produites ou compliquées par l'action sur l'organisme de ferments vivants appelés microbes, à cause de leur extrême petitesse. Quelquefois ces microbes sont apportés du dehors, mais, le plus souvent ils viennent de nous-même, car ils habitent en nous, spécialement dans le tube digestif, en compagnie d'autres microbes, extrêmement nombreux, mais inoffensifs.

Les mauvais microbes eux-mêmes ne font aucun mal tant qu'ils sont cantonnés dans leur demeure habituelle et tenus en respect par le fluide vital circulant librement partout et maintenant dans tout l'organisme un parfait équilibre qui est la santé.

Mais cet équilibre sera rompu si l'accès du fluide vital se trouve entravé sur un point de l'organisme. Cette partie n'est plus alors suffisamment défendue contre l'invasion des microbes nocifs qui, trouvant un milieu à leur convenance, s'y portent, s'y multiplient et donnent ainsi naissance aux diverses maladies dont ils sont les germes.

### **Comment y remédier ?**

Le remède consiste, évidemment, à rendre à la partie atteinte sa vitalité. Ce résultat obtenu, le mal sera guéri

radicalement, puisque les microbes pathogènes ne pourront plus vivre dans ce milieu régénéré et disparaîtront.

Si l'on se bornait à s'attaquer aux microbes, sans se préoccuper de l'assainissement du milieu où ils se trouvent, on risquerait de les voir reparaître. C'était l'avis de Claude Bernard qui disait : "Le germe n'est rien, le terrain est tout" ; et Pasteur, peu de temps avant sa mort, reconnaissait la justesse de ce principe.

La médication magnétique en est l'application, ce qui explique ses succès. Le fluide magnétique – ou vital – tonifie l'organisme, répare les tissus et détruit ainsi les germes des maladies. Ses propriétés reconstituantes et anti-septiques sont prouvées par des expériences concluantes.

### **Les aliments restent frais grâce à la magnétisation**

Au moyen de simples impositions digitales faites, chaque jour, pendant 10 ou 15 minutes, on conserve, dans un parfait état de fraîcheur, pendant plusieurs semaines, aussi longtemps qu'on le veut, la viande, le gibier et le poisson, même non vidés. On opère de la même manière et avec le même succès sur les légumes et les fruits cueillis et toutes les denrées périssables et aussi sur les légumes en terre et les fruits sur tige, les melons, entre autres, dont on augmente ainsi considérablement la grosseur et la saveur.

Chacun peut faire ces expériences, les ménagères, notamment, qui auront là une recette précieuse pour la conservation de la viande, des légumes et des fruits.

### **Ma première expérience d'auto-magnétisation**

J'arrive maintenant au traitement lui-même et à ses diverses applications, en commençant par ma cure.

Voici quel était mon état de santé quand j'ai commencé. J'avais, dans la région du bas-ventre, une lésion interne, suite de traumatisme, qui avait déterminé l'ankylose



musculaire de mes hanches. Je ne pouvais ni me baisser ni lever les jambes, m'asseoir sur un siège de hauteur ordinaire ou monter un escalier. Je marchais très lentement et péniblement en traînant les pieds, mes poignets et mes épaules étaient aussi ankylosés en partie. Je ressentais des douleurs souvent très vives, mais fugaces, au moindre changement de temps, après le plus petit excès, même sans cause appréciable.

Tout cela avait commencé il y a une vingtaine d'années, par l'ankylose de la hanche gauche ; puis la hanche droite avait été prise, puis les autres articulations.

En outre, j'avais des varices internes dans le bas de la jambe droite et le pied droit qui étaient habituellement très enflés et douloureux. Enfin j'avais, depuis 4 ans, à cette même jambe, à la hauteur de la cheville, une plaie dartreuse qui faisait le tour de la jambe.

Je commence à prendre, à chaque repas, à la dose d'un verre ordinaire de l'eau pure magnétisée – je ne bois pas de vin – et je continue, sans interruption, pendant 1 mois.

Le résultat est une poussée très forte qui se manifeste. Ma plaie suppure très abondamment, à la façon d'un vésicatoire.

Un mois 1/2 plus tard, j'ai 4 selles liquides très abondantes qui ne se renouvellent pas.

Une semaine après et jours suivants, j'ai des preuves évidentes de la guérison de ma lésion interne, cause de mes ankyloses et raideurs musculaires.

15 jours plus tard, je cesse de magnétiser mon eau. Aussitôt la suppuration de la plaie diminue. Pour hâter sa disparition, je la panse avec un composé phéniqué et elle est cicatrisée complètement à la fin du mois. Depuis elle ne s'est pas rouverte et sa cicatrisation n'a eu sur moi aucune répercussion fâcheuse.

## **Comment soigner les varices ?**

Voici, maintenant, comment j'ai guéri mes varices.

Dans mon lit, le matin, étendu sur le dos, je commençais par aspirer l'air lentement, en prolongeant cette aspiration pendant 20 secondes au moins, après quoi j'expirais le plus lentement possible et je recommençais sans interruption pendant au moins 40 minutes, et cela, chaque matin, avant de me lever.

Dès le premier jour, j'éprouvai un grand soulagement et l'enflure de ma jambe et de mon pied diminua sensiblement. Cette amélioration persista et s'accrut les jours suivants et, au bout de 15 jours, ma jambe et mon pied étaient revenus à leur état normal et toute douleur et toute gêne dans la marche avait cessé.

La guérison était complète. Dans la crainte d'une rechute, j'ai continué, pendant quelque temps, mais moins régulièrement et moins longtemps, chaque fois, cet exercice de respiration prolongée.

Ce résultat peut s'expliquer ainsi : L'aspiration prolongée de l'air, dilatant les poumons et augmentant leur capacité, provoque, au cœur et aux poumons, un afflux, plus considérable, du sang veineux qui abandonne partiellement les veines variqueuses où il est en excès. Celles-ci, presque vides, se resserrent et retrouvent toute leur élasticité et leurs valvules se remettent à fonctionner normalement.

C'est, perfectionné, le procédé des masseurs qui, par une pression des doigts sur les veines variqueuses, en refoulent le sang, les font se contracter, remettent leurs valvules en mouvement et réussissent ainsi à guérir les varices superficielles et les ulcères variqueux.

Mais ce traitement a moins d'effet sur les varices internes qui échappent souvent à l'action des doigts du masseur.

Si un procédé aussi grossier et rudimentaire que ce massage de veines avec les doigts donne un pareil résultat, on conçoit que ce résultat sera obtenu bien plus sûrement et plus vite par la respiration prolongée qui agit directement, simultanément et naturellement sur toute la paroi interne des veines variqueuses et sur toutes leurs valvules.

Ce procédé purement mécanique doit, il semble, pouvoir être appliqué avec succès aux varicocèles, aux hémorroïdes et à toutes les dilatations veineuses anormales se produisant dans d'autres parties du corps.

### **Il faut un traitement local et général pour une guérison durable**

On vient de voir l'efficacité de l'eau magnétisée, en boisson. Elle seule a suffi, à l'exclusion de tout médicament, pour guérir une lésion interne et une dartre remontant, la lésion, à plus de 20 ans, et la dartre, à 4 ans.

En outre, mon état général s'est bien amélioré et mes forces ont augmenté. J'ai rajeuni et ce changement frappe et surprend tout le monde.

Ainsi l'eau magnétisée en boisson purifie le sang, détruit les germes morbides, expulse les humeurs et déchets et rétablit la santé. Son emploi s'impose donc dans le traitement auto-magnétique.

Ce traitement est à la fois local et général. Un traitement local, seul, serait insuffisant. Il ferait bien disparaître les symptômes apparents du mal, mais ce ne serait que pour un temps et ce mal ne tarderait pas à réparaître sous la même forme ou sous une autre, peut-être bien plus grave, si, comme c'est le cas le plus fréquent, il était la conséquence d'un état général mauvais.

Pour obtenir une guérison durable, il faut donc améliorer, en même temps, cet état général.

Le traitement local auto-magnétique consiste en manipulations faites directement sur la partie affectée, si elle est aisément accessible aux mains du malade ; dans le cas contraire, qui sera le plus fréquent, il recourra à la magnétisation intermédiaire. Il magnétisera, par insufflations, des étoffes de laine ou de coton, de l'ouate ou d'autres produits textiles, bons conducteurs magnétiques, et les appliquera, sous forme de compresses, sur le siège du mal et il continuera jusqu'à ce que la douleur ait cessé et que les symptômes de l'affection aient disparu.

Le traitement général sera interne et externe ; interne, par l'ingestion de l'eau magnétisée ; externe, par des manipulations, isonomes ou hétéronomes, suivant les cas, faites sur le cœur, le foie, l'estomac ou l'intestin.

Chacun pourra adapter ce traitement à son cas particulier, sauf, parfois, certains tâtonnements qui seront, d'ailleurs, de courte durée, surtout s'il a des notions élémentaires d'anatomie, lui permettant de choisir, à coup sûr, le procédé qui convient à son affection et à son tempérament.

Voici, à titre d'exemples, quelques cas intéressants :

### **Comment soigner les affections de la peau ?**

Lotions et compresses à l'eau magnétisée, matin et soir. Si l'éruption ne diminue pas, faire usage d'un composé à base d'acide phénique, pour cicatriser la plaie.

Boire de l'eau magnétisée aux repas.

Applications isonomes prolongées sur l'estomac et le gros intestin et frictions rotatoires isonomes des 2 mains sur les mêmes organes, pour tenir le ventre libre, provoquer des selles liquides et détourner de la plaie vers l'intestin le cours des humeurs.

Il faut, à tout prix, obtenir cette dérivation sans laquelle les humeurs, privées de leur issue par la plaie et rejetées

dans le torrent circulatoire, pourraient se porter sur un organe essentiel et causer ainsi une lésion bien plus grave que l'éruption cutanée, surtout gênante.

Si j'ai pu cicatrifier ma dartre sans répercussion fâcheuse, c'est que l'eau magnétisée, prise en boisson, avait, en déterminant une suppuration extrêmement abondante, purifié mon sang.

### **Comment soigner la constipation ?**

Eau magnétisée en boisson, applications et frictions rotatoires isonomes sur l'estomac et le gros intestin, les manipulations faites avec la main gauche sur la partie gauche du gros intestin sont les plus efficaces ; les faire, de préférence, le matin, au lit, pendant une demi-heure, au moins, pour avoir, au lever une selle immédiate.

### **Comment soigner les migraines ?**

Boire de l'eau magnétisée ; s'entourer la tête d'une étoffe légère en toile ou coton magnétisée ; au lit, magnétiser son bonnet de nuit ; faire des applications prolongées sur l'estomac et, pour vaquer à ses occupations, porter, le jour, sur l'estomac un plastron d'étoffe magnétisée.

Je me bornerai à ces indications, basées sur des faits personnels ou contrôlés et destinées surtout à montrer comment il convient d'appliquer le traitement auto-magnétique.

### **La magnétisation faite par autrui est nécessaire dans certains cas**

Quand il s'agit de maladies bien déclarées, ce traitement ne vaut pas évidemment celui d'un magnétiseur étranger, libre de faire, sans gêne aucune, ses manipulations sur toutes les parties du corps du malade et dont le fluide,

s'ajoutant à celui du magnétisé, aura un effet curatif plus prompt, sinon plus complet.

Cet inconvénient sera moins sensible dans les maladies chroniques ou la durée du traitement n'a pas une extrême importance, pourvu qu'il apporte finalement la guérison ou une amélioration sérieuse et durable.

Il n'en est pas de même pour les maladies aiguës, avec fièvre et inflammation, où il faut, avant tout, enrayer le mal, sans perdre un instant, et éviter toute fausse manœuvre. Dans ce cas, si l'on n'a pas sous la main de médecin magnétiseur, il sera prudent de recourir au médecin officiel le plus proche.

Mais où la médication auto-magnétique rend le plus de services, et montre toute son efficacité, c'est au début des maladies, avant la manifestation des symptômes, quand tout se borne encore à de simples malaises ; alors il sera souvent très facile de prévenir le mal ou de le faire avorter, en apportant soi-même, à son organisme défaillant, le surcroît de force vitale, dont il a besoin pour repousser l'attaque et maintenir son équilibre. À moins que ces malaises ne proviennent de l'usure de l'organisme, hors d'état de réagir et de se défendre ; dans ce cas, nul traitement ne saurait empêcher l'issue fatale.

Les avantages de cette médication sautent aux yeux. Elle est très simple, ne coûte rien, on peut l'appliquer, sans difficulté, chez soi, en voyage, en secret, toujours à temps pour enrayer une indisposition subite.

Elle ne vaut pas cependant la magnétisation faite par autrui, pour les raisons que je viens d'indiquer. Mais il sera bien facile de trouver un magnétiseur bénévole qui s'acquittera parfaitement de sa tâche. Pour l'individu isolé, éloigné des siens, ce sera un camarade, à charge de revanche.

Dans les familles, ce rôle sera dévolu à l'un des membres vigoureux, bien portant, dont l'intervention, au

moindre malaise, sera précieuse, surtout pour les enfants en bas âge chez qui l'indisposition la plus légère, en apparence, si elle n'est pas soignée à temps, a si vite fait de dégénérer en maladie mortelle.

Ces magnétiseurs improvisés connaîtront, en peu de temps, les divers procédés du magnétisme par l'une des brochures spéciales existant en librairie. Ils devront aussi avoir des notions élémentaires d'anatomie qu'ils acquerront facilement, au moyen d'un manuel.

Ici se place une recommandation très importante. Il est essentiel, pour la réussite du traitement, que le magnétiseur, opérant sur soi ou sur autrui, concentre sur cette opération, toute son attention, tout l'effort de sa volonté ; car la volonté est la grande force, productrice d'énergie, maîtresse souveraine de notre organisme, qui suffit souvent pour guérir. Elle dirige le fluide vital sur l'endroit voulu et l'empêche de céder à d'autres attractions et de se porter ailleurs.

### **Le travail de réparation**

Les organes, tissus et matériaux divers, composant notre être ont, chacun, leur utilité et leur emploi. À l'état de santé, tout cela fonctionne avec un ensemble et dans un ordre parfait.

La maladie détruit cet équilibre et les éléments qu'elle affecte n'apportent plus à l'organisme qu'un concours bien amoindri. Il en souffre et se défend, obéissant à la loi de la conservation qui est universelle et régit tout, les objets inanimés comme les êtres animés.

Si l'on tire, avec des pinces, sur une barre métallique, qu'on l'amène tout près de la rupture, puis qu'on la laisse, dans cet état, sans y toucher, pendant 24 heures, et qu'on recommence alors la traction, en allant, cette fois, jusqu'à la rupture complète, cette rupture ne se produira pas à l'endroit où elle était imminente, la veille. Pendant ce répit de

24 heures, il s'est opéré, à cet endroit de la barre, un travail très actif de regroupement des molécules et de complète réfection qui a augmenté la solidité de cette partie.

C'est le même travail de réparation qui se fait en nous, après que nous avons réussi, par le traitement magnétique, à détruire les microbes qui nous rongeaient et à purifier notre sang. Alors l'organisme reprend le dessus et intervient activement pour remplacer les cellules détruites, réparer les tissus, rétablir les échanges et remettre tout en état. La guérison est son œuvre. Le traitement n'a eu d'autre effet que de lui venir en aide et de supprimer les obstacles qui s'opposaient à son action réparatrice.

### **Quelques recommandations pour rester en bonne santé**

Fortifions donc notre organisme par un régime approprié. Soyons sobre, évitons les excès de tout genre. Vivons, le plus possible, au grand air. Prenons un exercice modéré, en rapport avec notre âge et nos forces, sans aller jusqu'à la fatigue. Conformons, en un mot, nos actes et nos habitudes aux règles d'hygiène dont nous aurons éprouvé sur nous-même les bons effets ; car, dans toutes ces prescriptions, si excellentes qu'elles paraissent, il y a un choix à faire, d'après les tempéraments ; certaines même conviennent à très peu de personnes et sont, en somme, plus nuisibles qu'utiles.

### **La nuit, faut-il dormir les fenêtres ouvertes ou fermées ?**

De ce nombre est l'habitude, pourtant si recommandée, de dormir la fenêtre ouverte, en hiver comme en été. On prétend justifier cette prescription en disant qu'il vaut mieux respirer, la nuit, l'air vif et pur du dehors, au lieu de l'air confiné d'une chambre. Voyons ce que vaut ce raisonnement.



L'air que nous respirons doit réunir 2 qualités essentielles : il faut d'abord, bien entendu, qu'il soit respirable ; il doit, en second lieu, être suffisamment sec, ne pas contenir un excès d'humidité, car l'humidité favorise la multiplication des microbes pathogènes.

L'air humide, ingéré dans les poumons d'un malade, augmente la virulence de ses germes morbides. Il peut être, lui-même, contaminé par des colonies de microbes qui trouvent en lui un milieu favorable à leur existence et à leur développement et auxquels il sert de véhicule, en cas d'épidémie surtout ; et il peut infecter ainsi un organisme sain.

L'air de la nuit, dans notre pays, est presque toujours humide, sauf en quelques rares localités, d'une situation exceptionnelle. Il est donc presque toujours dangereux de le respirer et l'on agira sagement et prudemment en s'abstenant de l'introduire dans la pièce où l'on dort.

D'autres raisons militent en faveur de cette abstention.

Le sommeil est amené par le besoin de repos, pour rendre à nos organes fatigués l'énergie nécessaire à de nouveaux efforts. Il se fait alors, en nous, un travail intense de réparation qu'il importe beaucoup de ne pas troubler.

Pour cela, les fonctions de la vie se ralentissent le plus qu'il est possible, sans aller jusqu'à l'arrêt complet qui serait la mort.

La respiration, notamment, n'absorbe que la quantité d'air indispensable, dont la qualité importe peu, pour une besogne aussi réduite ; il suffit qu'il soit respirable.

Un air trop vif, tel que l'air froid du dehors, aurait le grave inconvénient d'augmenter l'activité des fonctions et de rendre plus léger le sommeil qui doit être profond, pour être vraiment réparateur et bienfaisant.

Je mentionnerai, pour mémoire, les coliques, maux d'yeux, douleurs rhumatismales et autres accidents, dont

certaines fort graves, dus aux fraîcheurs nocturnes, et prouvant ainsi la répugnance invincible, pour cette pratique, de notre organisme qui est loin d'être aussi docile que le veut une opinion erronée trop répandue et que l'on ne maîtrise pas à son gré, avec de la persévérance, mais qui, au contraire, se révolte toujours contre une contrainte excessive, et dont la résistance se traduit par des manifestations morbides, du genre de celles indiquées plus haut.

Pour clore ce débat et trancher définitivement la question, rapportons-nous en aux animaux, nos "frères inférieurs" dont les sens sont certainement bien plus développés et probablement plus nombreux que les nôtres et que leur instinct guide sûrement.

En matière de conservation et d'hygiène, ils sont nos maîtres, et le mieux que nous puissions faire est de les imiter.

S'arrangent-ils, pendant leur sommeil, pour respirer l'air frais de la nuit ? Pas du tout, ils l'évitent, au contraire. Pour dormir, l'oiseau met la tête sous l'aile, le chien, couché en rond, fourre son nez et ses yeux sous son train de derrière. De même pour le chat et les autres animaux qui s'abritent, de leur mieux, contre le serein et la rosée. Ils recherchent, pour la nuit, les lieux clos et couverts et, pour respirer un air plus pur, ne se tiennent pas à proximité des fenêtres, lucarnes et autres ouvertures, mais s'en éloignent tant qu'ils peuvent et s'installent au bout opposé, où l'air est le plus confiné et le plus tiède.

Faisons comme eux, évitons l'air frais du dehors, en tenant, la nuit, nos fenêtres fermées ; mais il va de soi que l'air de notre chambre à coucher devra être suffisamment pur ; et il sera bon, parfois, de le renouveler en ventilant, pendant quelques minutes, avant de se mettre au lit.

## **L'habitation idéale**

La question de l'habitation est aussi très importante.

Notre appartement devra être très clair et au soleil. Éviter les expositions au Nord et à l'Ouest ; la meilleure est le Sud ou le Sud-Est.

Ne pas s'abriter contre le soleil par des plantations et des arbres qui, s'ils donnent de l'ombre, entretiennent l'humidité ; mais laisser entrer à flots, par les fenêtres grandes ouvertes, la chaude lumière du soleil qui tue les microbes et assainit les locaux.

Habiter un étage de préférence au rez-de-chaussée, à moins que celui-ci ne soit sur sous-sol ; s'il était sur terre plein, l'humidité du sol serait à craindre.

## **Résumé**

En résumé :

Menons une vie régulière et conforme à notre tempérament.

Ne négligeons aucun malaise, si bénin qu'il paraisse, mais traitons-le, sans tarder, par l'auto-magnétisation qui suffira, presque toujours, pour enrayer le mal et le faire avorter.

Si, cependant, la maladie se déclare, ayons recours à un médecin magnétiseur, dont l'action est plus puissante et plus efficace.

Ne craignons pas de nous magnétiser. L'excès, en cela, ne peut nuire, puisque le seul effet de la magnétisation est de tonifier l'organisme et de lui donner la vigueur nécessaire pour terrasser le mal et l'anéantir. Elle nettoie et répare les rouages de notre machine, l'entretient en bon état et lui assure ainsi son maximum de durée.

Notre organisme étant fait, paraît-il, pour durer 120 ans, on voit le gain considérable d'années de vie que peuvent procurer une hygiène bien comprise et une médication vraiment rationnelle.

Nous avons en nous des réserves considérables de force et de santé que le traitement magnétique nous permettra d'utiliser jusqu'à leur épuisement complet. Ainsi, nous pourrons atteindre à l'ultime vieillesse et accomplir toute notre destinée.

©2007 [www.clubbienetre.com](http://www.clubbienetre.com) pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays