



Baptiste Barennes <barennesbaptiste@gmail.com>

2 techniques pour un corps sain !

1 message

Docteur Willem - Lettre Santé <drwillem@medecin-sante-naturelle.email>

1 mai 2021 à 09:04

Répondre à : Docteur Willem - Lettre Santé <reply-fe9716727064047473-2253_HTML-152863210-100034883-270@medecin-sante-naturelle.email>

À : barennes.baptiste@gmail.com



La lettre du Docteur Willem

Secrets de santé d'un pionnier de la santé naturelle

Pour vous inscrire, [rendez-vous ici](#).Pour vous désinscrire : [cliquez-ici](#)

2 techniques pour un corps sain !

Chère lectrice, cher lecteur,

Quand on commence à s'intéresser à des alternatives pour prendre soin de sa santé et se soigner, on oublie TOUJOURS l'élément le plus important :

H₂O.

L'EAU.

On n'y pense jamais, à la qualité de l'eau. Parce qu'on croit (à tort) que dans nos pays occidentaux ce qui sort du robinet est forcément « propre ».

Alors oui c'est potable, mais comment dire... c'est loin d'être parfait !

Quant aux eaux en bouteille, si certaines sont mieux que d'autres, le problème du plastique et du coût est indéniable.

Il existe pourtant des moyens de filtrer l'eau et d'avoir un breuvage « sans contaminant ajouté » (je pense aux antibiotiques, antidépresseurs, bêtabloquants, perturbateurs endocriniens, contraceptifs oraux et autres substances qui sont rejetées dans les milieux aquatiques, notamment au niveau des stations de traitement des eaux...).

Une des techniques est d'avoir recourt à des systèmes de filtration à installer chez soi.

Une des dernières méthodes de filtrages consiste à utiliser des filtres en céramiques.

C'est par exemple ce que propose le site Longevie.

En raison de leur capacité à éliminer les bactéries, la turbidité, les virus, les protozoaires, les kystes et autres contaminants, les filtres en céramique représentent une alternative très intéressante dans l'industrie de la filtration de l'eau.

Ce filtre est naturel : il n'ajoute rien à l'eau durant la filtration et préserve les minéraux assimilables.

Je vous invite à vivement vous renseigner sur les moyens que vous pouvez mettre en œuvre pour filtrer votre eau et surtout à vous renseigner sur sa qualité.

Vous pouvez voir, par commune, si ce que vous buvez est correct ou laisse à désirer ! ça se passe sur ce site : <https://www.quechoisir.org/carte-interactive-qualite-eau-n21241/>.

Faites le nécessaire si la qualité n'est pas au rendez-vous... Imaginez que les 60% d'eau qui vous constitue en dépendent !

Une vraie « détox » (bien plus qu'un simple jus de citron)

Une fois que vous avez regardé la qualité de l'eau et peut-être fait le nécessaire, il faut rester lucide.

Si vous n'avez jamais vraiment fait de « vraie » détox, je veux dire, une détox qui va nettoyer votre organisme en PROFONDEUR, il est fort probable que vous soyez le « logis » de beaucoup d'éléments indésirables !

On ne dirait pas mais, chaque jour, nous absorbons toxines, métaux lourds (mercure, plomb, aluminium...) polluants divers.

Quotidiennement nous sommes intoxiqués par l'eau, l'air et l'alimentation...

Pour ne parler que du cas de l'aluminium, des études sont régulièrement publiées évoquant un taux trop élevé de métaux lourds dans les cellules sanguines et tissulaires humaines ; de nouvelles inquiétudes apparaissent liées à la présence de particules d'aluminium dans l'alimentation.

Nous sommes exposés, d'une part, à l'aluminium naturellement présent dans l'eau et les aliments et, d'autre part, à celui qui est introduit dans les médicaments et cosmétiques, les additifs alimentaires, les ustensiles de cuisine et dans le traitement de l'eau.

Après le fer, c'est le métal le plus employé dans l'industrie.

On le retrouve aussi comme additif alimentaire : acidifiants, colorants, émulsifiants ou levants.

Ce sont les E520, 521, 522, 523 que l'on trouve dans le blanc d'œuf entrant dans les préparations culinaires, les fruits et légumes confits, cristallisés et glacés ; le E 541 pour la viennoiserie.

Les E554, 555, 556, 559 dans les denrées séchées en poudre (potages, purées), le sel, les compléments alimentaires et les fromages industriels en tranches ou râpés.

Les sels d'aluminium (sels inorganiques) sont également employés dans les déodorants et certains vaccins.

Ces éléments toxiques sont stockés dans les cellules graisseuses et très difficiles à éliminer.

Le rôle essentiel de la transpiration est seulement d'éliminer les déchets de l'organisme tandis que l'accumulation, la diversification et la nocivité des déchets dépassent nos capacités naturelles d'élimination.

Seuls des rayonnements électromagnétiques d'une certaine longueur d'onde peuvent solutionner le problème.

Ces « saunas » infrarouges inspirés de traditions japonaises

C'est pour cela que je voulais vous parler des saunas bien connus des Japonais : **Iyashi Dôme**.

Ils n'émettent pas de vapeur d'eau des rayonnements infra rouges qui diffusent une chaleur douce.

Ces infrarouges pénètrent jusqu'à 4mm sous la peau, ce qui permet d'activer les glandes sébacées (et non uniquement sudoripares comme pour le hammam ou sauna habituel).

L'organisme est alors « chauffé » en profondeur ce qui provoque une sudation intense, destinée à éliminer les toxines, favoriser la fonte des graisses et éliminer l'ensemble des polluants par la transpiration.

En augmentant rapidement la température corporelle, l'organisme génère et stimule de nouvelles protéines, qui réparent les cellules endommagées et déclenchent le rajeunissement des cellules...

Un degré de température du corps supplémentaire stimule l'immunité et renforce les défenses naturelles.

Pour comprendre l'action positive des infrarouges sur les tissus humains il faut attendre 1947, période à laquelle le gouvernement japonais investit dans la recherche pour trouver les systèmes permettant une régénération des cellules, suite aux effets secondaires catastrophiques créés par les deux bombes atomiques que le peuple japonais a subies.

Parallèlement à ces recherches, dans les années 1950, les infrarouges sont étudiés par la NASA qui décèle des ondes indispensables au métabolisme et à la croissance des tissus humains.

Ces rayonnements appelés « rayonnements de croissance » sont des ondes à infrarouges lointains c'est-à-dire situés entre 8 et 14 mm.

Dans les années 1980, au Japon, sont fabriqués les premiers appareils à émission d'infrarouges longs à partir de la céramique.

Dès cette période les dômes à infrarouges se sont développés au Japon puis a été conçu l'appareil Iyashi Dôme qui a l'originalité d'avoir remplacé la céramique, matière minérale, par une matière organique végétale.

Au Japon, c'était une tradition depuis plusieurs siècles de s'enterrer dans le sable chaud de certaines zones de sources chaudes pour se purifier et éliminer ses toxines.

En effet, dans ces lieux choisis, la chaleur (infrarouges longs émis par le soleil) était diffusée par la terre et chauffait un sable aux propriétés particulières.

Cette tradition est perpétuée aujourd'hui avec le Iyashi Dôme à infrarouges long.

Une séance d'une demi-heure peut entraîner une perte de sueur sur tout le corps allant jusqu'à 600 ml.

Des effets observables

Des centaines d'entre vous en ont fait l'expérience.

Considérant la litanie des actions exceptionnelles qu'offre cette technique, on peut affirmer qu'elle remplace incomparablement la liste des produits chimiques prescrits par votre médecin.

Et beaucoup ont pu profiter d'effets bénéfiques sur leur santé :

- Une relaxation profonde et l'amélioration de la qualité du sommeil
- Soulagement de l'ensemble des douleurs en particulier les algies dorsales (dont 40% des Français en souffrent).
- Réduction de l'ostéoporose et prévention des fractures
- Amélioration de la qualité de la peau et raffermissement des tissus
- Amélioration de la circulation sanguine
- Régénération cellulaire et de l'ensemble des métabolismes
- Incidence sur le poids : une séance peut engendrer une perte de 290 à 580 kcal. Il a une action sur la cellulite aqueuse (culotte de cheval) et sur la rétention d'eau.

C'est ainsi que certains acquèrent ce sauna. Toute la famille peut y recourir et cela en permanence.

Si vous êtes convaincu par cet appareil, il vous est possible de l'acheter.

On a tendance aujourd'hui à ces deux principes fondamentaux de la santé :

- nous sommes constitué en majorité d'eau : buvez-en une de qualité !
- notre organisme ne peut fonctionner de manière optimal s'il est contaminé de toute part : la détox n'est pas une mode, si tant est qu'elle soit bien pratiquée. Ici je vous ai présenté une technique pertinente !

Gardez en tête ces fondamentaux pour continuer à vous maintenir en pleine forme !

Portez-vous bien !

Jean-Pierre Willem

PS : Avant que j'oublie ! Ceux qui veulent jeûner accompagner (une autre méthode bien pratique pour se départir de toxines et déchets dans l'organisme) je signale qu'un ancien de mes élèves, Baptiste Barennes, propose des séjours de jeûne. Je ne peux que vous le recommander. Plus d'info : www.jeunenaturesante.com // mail : baptiste@jeunenaturesante.com

**Vous avez un
commentaire ? [Réagissez](#)**



**Cette lettre vous a plu ?
[Partagez-la !](#)**



**Vous n'êtes pas abonné ?
[Inscrivez-vous !](#)**

Pour vous abonner
gratuitement à *La Lettre du Dr*

09/06/2021

Gmail - 2 techniques pour un corps sain !

Pour poster un commentaire,
merci de vous rendre
sur [cette page](#).

N'hésitez pas à transférer
cette lettre à vos proches.

Willem, merci de vous rendre
sur [cette page](#).

Si vous n'êtes pas déjà inscrit pour recevoir La Lettre du Dr Willem, vous pouvez [vous inscrire en cliquant sur ce lien](#).

Pour être sûr de bien recevoir La Lettre du Dr Willem à chaque envoi, et éviter qu'elle ne se perde dans votre boîte e-mail, merci de bien vouloir [visiter la page suivante](#).

Vous ne souhaitez plus recevoir gratuitement La Lettre du Dr Willem ? [cliquez-ici](#)

Jean-Pierre Willem - FLMNE - 9, rue du Général Beuret 75015 Paris