

L'immunité, une *décision*

par
Danièle Laberge



*La santé
du système
immunitaire
est un défi
plus grand
qu'il ne l'a
jamais été.*

L'immunité, une *décision*

*La santé
du système
immunitaire
est un défi
plus grand
qu'il ne l'a
jamais été.*



Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Celles-ci n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé.

L'auteure et l'éditeur se dégagent donc de toute responsabilité reliée à cet ouvrage.

Tous les textes, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la loi sur les droits d'auteurs.

Toutes reproductions, intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdites.

Pour protéger l'environnement, livre est imprimé sur du papier « *Rolland Hitech 50* » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

- Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC
- Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes
- Fabriqué à partir d'énergie biogaz



50%



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



L'immunité, une décision
© 1997

Réimpression
© 2008

L'Herbothèque inc.
Lantier
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

© Aline Bérard
pour les illustrations

© Danièle Laberge
pour les photographies

ISBN : 978-2-921855-87-7

1. QUE SAVONS-NOUS DU SYSTÈME IMMUNITAIRE ?.....	7
A. La pollution.....	9
B. La loi du chaos sensible et de l'ordre.....	10
2. FONCTIONNEMENT SIMPLIFIÉ	11
A. Les envahisseurs et nous - La protection	11
B. La grande bataille du système immunitaire	12
3. LE SYSTÈME IMMUNITAIRE	18
A. Le système immunitaire	18
B. Établir des frontières,	19
C. Nous, des pacifistes ?.....	19
D. À la recherche de la vérité sur le sida	20
E. Aidons notre corps, il est capable	23
F. L'immunologie.....	24
G. L'approche Simonton.....	24
4. PETITS CONSEILS PRATIQUES	26
A. Apaiser la peur de la maladie.....	26
B. Développer la joie de vivre.....	26
C. Hygiène de vie	26
D. Alimentation.....	27
E. En cas de symptôme de détresse immunitaire.....	28

F. Et, s'il y a vaccination	28
G. Se casser les méninges pour un vaccin	29
Un vaccin, oui ou non ?.....	31
5. LE TRIANGLE	33
A. La pensée se change	34
Perle de sagesse : l'immunité, une décision	34
B. Mouvement.....	35
C. Nourrir le corps avec conscience.....	36
6. PENSÉE.....	37
A. Pensée non-victime	37
B. L'immunité, une décision qu'on prend.....	40
C. Psycho-neuro-immunologie	41
D. Le discernement	44
7. LE CANCER.....	47
A. Vision anthroposophique.....	47
B. La maladie, une bénédiction.....	50
C. L'évolution de la maladie cancéreuse	55
D. Traitement	60
E. La troisième opinion	66
8. ÉNERGIE-MOUVEMENT-ACTION.....	69
A. L'énergie est là, bloquée	69

B. Le sommeil réparateur	70
C. L'élimination	73
D. Aussi - le calme, le jeûne, le rire	73
E. Et à éviter	74
F. Questions-réponses.....	74
9. ALIMENTATION ET ALLERGIES ALIMENTAIRES	77
A. Le cancer nous fait mourir de peur	77
B. Bien nourrir l'armée	78
C. Statistiques	79
D. Allergies alimentaires et système immunitaire.....	81
Lien entre l'écologie et l'immunité.....	87
10. C'EST SI SIMPLE DE BIEN SE NOURRIR !.....	89
A. Les aliments bio, la clé de l'équilibre	89
B. Carottes, patates sucrées, etc.	92
C. La betterave	92
D. Les germinations	95
E. Fermentations lactiques, soupe de vie, rejuvelac.....	100
F. Et puis quoi encore	106
11. LES HERBES ET LES ÉLIXIRS.....	108
A. Les principales plantes	108
B. Les élixirs de fleurs	109

12. LES NUTRIMENTS ESSENTIELS au système immunitaire.....	111
A. Les vitamines	112
B. Les minéraux.....	122
C. Les acides aminés.....	130
D. Les effets des enzymes	131
13. QUELQUES PATHOLOGIES	135
A. Cancer	135
B. Asthénie-fatigue.....	138
C. Allergies.....	140
D. Infection	142
E. Inflammation.....	143
CONCLUSION.....	145



*« Il s'agit de ramener la vie
dans la vie, de stimuler la santé
et les forces naturelles. »*

Le corps

n'est pas

destiné à être

abîmé par

autre chose

que par la

nature.



*« Comment peut-on manquer
d'énergie alors qu'on en est
constitué et qu'on nage dans
un environnement qui lui-même
en est constitué. »*



*« Une diète nourrissante,
vivante et équilibrée est
essentielle au bon
fonctionnement de l'immunité. »*



*« Certaines herbes favorisent
le travail du système immunitaire.
Ce qu'il y a d'intéressant avec
les herbes, c'est qu'elles ne soumettent
pas le corps à des efforts supplémentaires.
Elles viennent vraiment l'aider. »*

Édité par



Herbothèque

Institut de recherche et d'éducation
en santé naturelle - www.herbothèque.com