



Claire **TUR**

ESPOIR MALADIES AUTO-IMMUNES

**Des solutions naturelles scientifiquement
validées existent !**



Diabète, AVC,
Maladies chroniques,
Polyarthrite Rhumatoïde,
Intolérances alimentaires,
Allergies, Fibromyalgie,
Fatigue chronique,
Thyroïdite d'Hashimoto,
Dépression, TDHA,
Endométriose, Psoriasis, SII,
Syndrome d'activation mastocytaire

**Et si c'était une intolérance
à l'histamine ?**

**TÉMOIGNAGE
D'UNE "RENAISSANCE"**



Claire Tur

Espoir maladies auto-immunes

Témoignage d'une renaissance

© Claire Tur, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8317-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avertissement

Les informations présentées dans ce livre ne remplacent en aucun cas les soins prodigués par un médecin généraliste ou de tout autre professionnel de santé compétent. Seul un médecin est qualifié pour vous fournir des prescriptions et des conseils nutritionnels adaptés à votre situation personnelle.

Chaque individu possède une constitution, une condition physique et un métabolisme qui lui sont propres. Les conditions de santé varient d'une personne à l'autre et ne peuvent jamais être strictement identiques.

La mise en pratique des informations contenues dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur et doit être réalisée à sa propre discrétion.

L'auteure déconseille formellement toute forme d'automédication et décline toute responsabilité quant à d'éventuels dommages, maladies, symptômes, problèmes de santé, pertes ou blessures qui pourraient être supposément liés à la lecture ou à l'utilisation des contenus de cet ouvrage.

Préface du Docteur Lucie Wetchoko

Une renaissance portée par la lumière

Il est des rencontres qui bouleversent, même à distance.

Claire TUR est de celles-là.

Lorsque j'ai découvert son message, j'ai été saisie par sa sincérité, sa reconnaissance, mais surtout par la lumière d'une renaissance.

À plus de 80 ans, alors que la vie semblait ne tenir qu'à un fil, Claire a vu s'ouvrir un chemin inattendu : un chemin de compréhension, d'exploration, de transformation.

Elle l'a emprunté avec la détermination de celles qui ont tant donné, tant cherché, tant accompagné les autres.

Son livre est bien plus qu'un témoignage : c'est une transmission.

Le récit d'une femme passionnée par la naturopathie et la nutrition, qui a exercé pendant plus de quarante ans, sans jamais cesser d'interroger, de ressentir, de relier.

En posant cette question essentielle – « *Et si c'était l'histamine ?* » – Claire a ouvert une porte que beaucoup de médecins, de thérapeutes, et de patients n'osent encore entrevoir.

À travers son vécu, elle nous parle de maladies auto-immunes, de douleurs diffuses, de diagnostics incertains, de vies qui se rétrécissent dans le silence de l'incompréhension médicale.

Mais elle nous parle aussi – et surtout – d'espoir, d'intelligence du corps, de résilience.

Son parcours fait écho à tant d'autres.

À ces voix qui me parviennent régulièrement, empreintes de détresse, mais aussi d'intuition et de force.

Comme cette patiente qui m'écrivait récemment :

« Un grand merci pour tout ce que vous faites pour les malades, pour vos recherches, votre transmission impressionnante de connaissances... Je crois que vous avez le profil du médecin du futur. »

Ce message m'a profondément émue.

Car il ne parle pas seulement de moi : il parle de ce que doit devenir la médecine.

Une écoute.

Une alliance.

Une co-construction du savoir entre praticiens et patients éveillés.

Et c'est exactement ce que fait Claire, avec courage et lucidité.

Elle incarne la patiente du futur : éclairée, actrice, témoin et messagère.

Préfacé ce livre, c'est honorer une voix puissante, une femme debout, une exploratrice du vivant.

C'est aussi tendre la main à toutes celles et ceux qui cherchent encore.

Et leur dire :

Vous n'êtes pas seuls.

Il existe des voies.

Il existe des réponses.

Continuez à écouter ce que votre corps murmure.

Merci Claire, pour votre confiance, votre engagement, et ce que vous offrez au monde.

Votre livre est un phare.

Je suis honorée de l'accompagner de ces quelques mots.

Dr Lucie Wetchoko

Préface de l'auteur

Je dédie ce livre :

- À mes enfants, Gilles et Didier, qui ont toujours été très proches de moi.
- À Henri, mon « âme sœur » et compagnon de vie irremplaçable depuis 40 ans, ainsi qu'à sa famille. Ensemble, nous avons traversé bien des épreuves, mais notre amour en est toujours ressorti plus fort.
- À mes petits-enfants et arrière-petits-enfants, ainsi qu'à mes belles filles, avec toute mon affection. Tous les moments que nous avons passés ensemble resteront à jamais gravés dans mon cœur.
- À mes parents, mon frère et ma sœur (au ciel).
- À mes guides spirituels (dont sainte Rita).
- À Dieu, avec tout mon amour et toute ma gratitude.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers mes pairs, et tout particulièrement envers le docteur Lucie Wetchoko, ainsi qu'à toutes celles et ceux qui m'ont précédée sur les chemins de la connaissance de Soi, des lois de la Vie, de la Santé, de l'Amour, et à qui je dois aujourd'hui, d'être « **qui je suis vraiment** ».

Ma reconnaissance va également au docteur S. Dufour de Montpellier, pour son accompagnement bienveillant depuis des années et l'attention toute particulière qu'il porte à l'évolution de ma pathologie.

Je remercie chaleureusement mon fils Gilles, fondateur de l'entreprise Sudbed Literie (<https://www.sudbed.fr>). Son implication et son rôle de coordinateur pour la réalisation de cet ouvrage m'ont été très précieux.

Mes remerciements, enfin, à ses collaboratrices, Stéphanie Jovial, designer graphiste, et Anaëlle Faure, rédactrice journaliste.

On ne peut rien guérir durablement

sans une diète appropriée

Hippocrate

La vie est un défi à relever,

un bonheur à mériter,

une aventure à tenter

Mère Teresa

(Cette citation s'applique aussi pour la santé)

Ce livre s'adresse en particulier aux :

- Victimes de maladies chroniques, auto-immunes ou systémiques, de syndrome d'activation mastocytaire (SAMA), d'intolérances, etc.
- Parents d'enfants victimes de troubles alimentaires, du comportement, de l'attention, d'hyperactivité (TDAH), d'allergies, etc.
- Thérapeutes : médecins, nutritionnistes, naturopathes, etc.
- Associations de malades.

Son but :

Redonner espoir aux malades – et aux parents – qui désespèrent, et témoigner d'expériences et de découvertes qui m'ont permis de contrecarrer très positivement la progression de mes propres pathologies auto-immunes.

Car il faut le savoir : des solutions naturelles existent. Grâce à des stratégies alimentaires, j'ai pu mettre mes poussées inflammatoires en « stand-by », et ce, sans médicament.