

# Le cataplasme d'oignon

Ingrédients et matériel : 4 à 6 oignons (selon leur taille), du vinaigre de cidre, une poêle, quelques feuilles d'essuie-tout, un torchon et une serviette.

1. Coupez finement les oignons. Faites-les revenir quelques instants dans la poêle sans graisse<sup>1</sup>, avant d'y ajouter un peu de vinaigre de cidre. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes environ.
2. Pendant ce temps, empilez les différentes couches, le torchon par-dessus la serviette et l'essuie-tout tout en haut.
3. Lorsque les oignons sont bien transparents, ôtez le couvercle et montez la température pour faire évaporer tout le vinaigre.
4. Placez les oignons sur l'essuie-tout et repliez une à une les différentes couches. Posez le cataplasme sur la partie à soigner en faisant bien attention à ne pas vous brûler.

5. Lorsque la température est supportable, enlevez une première couche de tissu. Procédez ainsi progressivement jusqu'à finir par poser le cataplasme de base directement sur la peau. En tout, cela prend plus d'une heure. Plus vous laissez le cataplasme, plus il sera efficace. Après plusieurs heures, pour le maintenir chaud, vous pouvez d'ailleurs vous aider d'une bouillotte.

Le cataplasme d'oignon est efficace en cas de toux, de maux de gorge, de rhume, de sinusite, de rhumatismes, de cystite, de douleur au foie, de torticolis...

## Pour plus d'efficacité

Une heure après avoir terminé votre cataplasme, vous pouvez masser la zone douloureuse avec une dizaine de gouttes d'huile essentielle de térébenthine diluées dans un peu d'huile végétale ou une cuillerée de beurre fondu.

