

## Faire un cataplasme

Chère lectrice, cher lecteur,

Un cataplasme est une préparation pâteuse à base de plantes à appliquer sur la peau. La plante peut-être broyée, hachée, mélangée à d'autres plantes ou à d'autres substances (argile, farine de lin). On peut aussi faire des cataplasmes de fruits, d'algues, de légumes. Le cataplasme peut être chaud ou froid. On peut le diluer avec de l'eau, du vin, de l'alcool ou de la graisse. On peut le faire cuire pour obtenir la consistance voulue. On l'enveloppe généralement d'un linge pour le protéger et le retenir.

## L'argile, roi des cataplasmes

Blanche, grise ou verte, l'argile est une terre d'une richesse incroyable. Depuis toujours, les civilisations se soignent avec l'argile et les boues. Encore aujourd'hui certaines tribus vivent le corps entièrement enduit de boue. En France, les ostréiculteurs (éleveurs d'huîtres) marchent pieds nus dans la boue du Bassin d'Arcachon pour soigner leurs rhumatismes. On connaît aussi les bains de boue pratiqués en balnéothérapie.

C'est qu'en effet l'argile appliquée sur la peau a les vertus les plus variées. Il y a plusieurs années, j'avais fait une lettre sur les cataplasmes à base d'argile, de miel et de cire d'abeille contre les ulcères. Les photos que j'avais envoyées étaient si crues qu'elles m'avaient valu des plaintes. Mais le fait est que l'argile soigne des ulcères contre lesquels la médecine ne peut plus rien, et cela vaut la peine de le savoir !

L'argile peut être mise sur la peau, mais on peut aussi la manger ou la boire diluée dans l'eau. Ainsi, on peut soigner une zone intérieure que l'on ne peut pas atteindre avec un cataplasme, comme une inflammation du tube digestif : ulcères, colites, diarrhées. Elle met en place une sorte de pansement sur la zone à traiter ; il n'y a rien d'autre à faire que la boire et elle travaille pour notre plus grand bonheur.

On utilise l'argile en cataplasmes pour tout ce qui est enflammé, infecté, congestionné, brûlé, contusionné. Par exemple...

## Grand classique : le cataplasme d'argile et de prêle contre les entorses

Appliquer un cataplasme d'argile et de prêle sur les entorses. L'argile absorbe les toxines et l'inflammation. La prêle permet de drainer et de reminéraliser.

1. Mettre de la prêle dans de l'eau frémissante pour obtenir une décoction (tisane concentrée) ; la prêle se trouve dans les terrains humides, jardins, les terrains vagues, les forêts, c'est la « queue de renard ». Elle s'achète aussi séchée en herboristerie.
2. Éteindre, couvrir et laisser infuser encore 10 minutes
3. Utiliser cette décoction pour former une pâte avec de l'argile verte en poudre
4. Appliquer sur l'entorse et mettre une gaze pour maintenir l'argile jusqu'à ce qu'elle sèche entièrement.
5. À faire 1 à 2 fois par jour.

Attention, ne jamais réutiliser l'argile qui a servi pour un cataplasme.

## Autres cataplasmes classiques

### Le cataplasme de chou contre la bronchite :

Prendre les feuilles vertes du chou cuites, enlever les nervures, écraser les feuilles avec un rouleau à pâtisserie pour faire sortir le jus. On applique ensuite sur la poitrine les feuilles empilées les unes sur les autres. S'envelopper au chaud dans une couverture puis se mettre dans un fauteuil pendant une ou deux heures avec ce cataplasme. Plus vous le gardez, plus il agira.

### Cataplasme froid pour les brûlures et plaies :

Faire un cataplasme d'argile verte, d'huile de foie de morue, de miel (1 cuillerée à café de chaque) et d'huile essentielle de lavande fine (8 gouttes).

L'huile essentielle de lavande fine peut être utilisée pure sur une plaie ouverte ou une brûlure au deuxième degré. C'est une des rares huiles essentielles à pouvoir être utilisées dans ces circonstances.

La consistance doit permettre au cataplasme de tenir sur la plaie sans coller trop. L'huile présente dans le cataplasme empêche l'argile de sécher. On pose une gaze dessus et on le maintient avec la main pendant 20 à 30 minutes. On réitère 2 ou 3 fois par jour jusqu'à cicatrisation.

## **Le cataplasme à base d'oignon contre le mal de gorge :**

Émincer 2 gros oignons, les faire revenir avec de l'huile d'olive dans une poêle. La chaleur va agir mais aussi les propriétés de l'oignon qui est draineur, purifiant, désinfectant, anti-inflammatoire, expectorant.

Dans une serviette de 50 cm de long, on étale l'oignon frit chaud (mais non brûlant !) en long et on roule la serviette pour en faire un boudin. On met ensuite ce boudin autour du cou, cela doit être agréable, et on le garde 15 minutes jusqu'à ce que passe le mal de gorge.

## **Le liniment pour le soin des bébés**

Le liniment est à l'origine un mélange d'huile et de farine de lin, d'où le nom « liniment ». Mais on utilise le terme pour tout cataplasme à base d'huile, de graisse ou de beurre mélangés à d'autres substances, à appliquer sur la peau.

Le plus connu est le **liniment oléo-calcaire**. Il sert à nettoyer les fesses des enfants pour éviter les allergies et les érythèmes fessiers (fesses rouges). Il permet d'hydrater les zones d'eczéma et d'enduire les croûtes de lait pour les ôter plus facilement.

Le liniment est un mélange d'huile d'olive et d'eau de chaux en quantité équivalente. L'eau de chaux s'obtient en faisant chauffer un morceau de craie à une flamme. On dilue la poudre ainsi obtenue dans l'eau puis on filtre le mélange à l'aide d'un filtre à café. On peut aussi l'acheter sur commande en pharmacie.

Pour fabriquer le liniment, il suffit de mélanger l'huile d'olive et l'eau de chaux avec un fouet. On peut ajouter au liniment quelques gouttes d'huile essentielle de lavande pour parfumer. Pour l'épaissir et le stabiliser, on peut préalablement faire fondre quelques grammes de cire d'abeille dans l'huile d'olive au bain-marie.

Le liniment s'applique avec un coton ou un linge. Il permet de rétablir le pH naturel de la peau. L'huile protégera la peau de l'urine quand la couche sera remplie.

## **Les cataplasmes : un univers immense**

Il existe historiquement de très nombreux cataplasmes efficaces et il est évident qu'un immense savoir s'est perdu dans ce domaine.

C'est d'autant plus dommage qu'ils peuvent avoir des effets spectaculaires. Les cataplasmes argile/miel/cire d'abeille peuvent soigner des ulcères variqueux avancés et profonds, pratiquement incurables par la médecine traditionnelle, tout comme les cataplasmes de chou, incroyablement efficaces (ils étaient déjà connus des Grecs et des Romains).

Avant de prendre des médicaments ou d'appliquer des crèmes contenant des produits agressifs, vérifiez toujours sur Internet s'il n'existe pas un cataplasme adapté à votre problème de santé. Une simple recherche sur Google ne coûte rien !

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

*Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.*

La Lettre Santé Nature Innovation est un service d'information gratuit de Santé Nature Innovation (SNI Editions).

Pour toute question, [rendez-vous ici](#).