



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Filozofická fakulta

Ústav translatologie

Bakalářská práce

Tereza Mračková

**Komentovaný překlad: A. Lefief-Delcourt:
Les meilleurs remèdes santé d'antan**

Annotated Translation: A. Lefief-Delcourt:
Les meilleurs remèdes santé d'antan

Praha 2017

Vedoucí práce: PhDr. Šárka Belisová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí práce PhDr. Šárce Belisové za její odborné vedení a cenné rady při řešení problémů vzniklých v průběhu psaní této bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala mým přátelům a ochotným pracovníkům pražských lékáren za odborné konzultace. V neposlední řadě děkuji mé rodině, která mi byla oporou po celou dobu studia.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 21. 6. 2017

.....

Tereza Mračková

Abstrakt

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí. První část tvoří překlad vybraných kapitol z knihy *Les meilleurs remèdes santé d'antan* od francouzské autorky A. Lefief-Delcourt. Jedná se o překlad z francouzštiny do češtiny. Druhou část tvoří komentář překlada zahrnující analýzu výchozího textu, popis vybraných překladatelských metod a typologii překladatelských problémů a posunů.

Klíčová slova: komentovaný překlad, překladatelská analýza, překlad popularizačních textů, překladatelské problémy, překladatelské postupy, přírodní medicína, zdraví z přírody, prostředky přírodní medicíny

Abstract

This bachelor's thesis consists of two parts. The first part is constituted by the translation of selected chapters from the book *Les meilleurs remèdes santé d'antan* written by the French author A. Lefief-Delcourt. The translation is from French to Czech language. The second part consists of the translation annotation including the analysis of the original text, the description of the selected translation method, and the typology of the most significant translation problems and shifts.

Key words: annotated translation, translation analysis, translation of popularization texts, translation problems, translation procedures, medicine from nature, health from nature, natural remedies

OBSAH

ÚVOD	7
1. PŘEKLAD	8
2. KOMENTÁŘ.....	30
2.1 Překladatelská analýza výchozího textu	31
2.1.1 Profil cílového textu.....	31
2.1.2 Funkční a stylistické vymezení textu	32
2.1.3 Vnětextové faktory.....	34
2.1.4 Vnitrotextové faktory	36
2.2 Překladatelská metoda	41
2.3. Vybrané překladatelské problémy a jejich řešení	42
2.3.1 Překlad názvů kapitol a podkapitol.....	42
2.3.2 Odkazování na druhou část knihy	43
2.3.3 Expresivita	43
2.3.4 Syntaktická rovina	44
2.3.5 Stylistická rovina	46
2.3.6 Lexikální rovina	48
2.3.7 Kulturní rozdíly.....	50
2.3.8 Chyby v originálu	51
2.4 Překladatelské postupy	52
2.4.1 Transpozice	52
2.4.2 Koncentrace a diluce.....	53
2.4.3 Étoffement – dépouillement.....	54
2.4.4 Modulace.....	54
2.4.5 Větná transformace	55

2.5 Překladatelské posuny	55
2.5.1 Explikace.....	56
2.5.2 Nivelizace	57
2.5.3 Generalizace a konkretizace	58
ZÁVĚR	59
BIBLIOGRAFIE	60
PŘÍLOHY – text originálu	63

ÚVOD

Předmětem této bakalářské práce je komentovaný překlad vybraných kapitol z díla knihy *Les meilleurs remèdes santé d'antan* od francouzské autorky A.Lefief-Delcourt, která vyšla v nakladatelství *Leduc.S.* v roce 2016. Publikace se věnuje prostředkům přírodní medicíny, které používaly už naše babičky. Kniha je rozdělena do dvou hlavních kapitol. První z nich se věnuje popisu dvaceti pěti základních přírodnin, zatímco druhá kapitola obsahuje seznam nemocí a možnosti jejich léčby pomocí zmíněných přírodních léků. Pro překlad jsme zvolili první kapitolu knihy, jelikož nás zaujala svým obsahem.

Text jsme si vybrali, jelikož o přírodní medicínu se aktivně zajímáme a snažíme se ji využívat v každodenním životě. Věříme, že tento obor si v dnešní době opět nachází čestné místo ve společnosti. Českému čtenáři jsme překladem knihy chtěli poskytnout ucelený přehled základních surovin, kterými lze vyřešit většinu běžných nemocí.

Tato práce se skládá ze dvou částí. V první z nich se věnujeme samotnému překladu vybraných kapitol. V druhé polovině uvádíme odborný komentář překladu, který se skládá z překladatelské analýzy výchozího textu dle modelu Christiane Nordové, typologie možných překladatelských problémů a jejich řešení. Na závěr zmiňujeme užité překladatelské postupy a posuny.

1. PŘEKLAD

Hvězdný výběr základních surovin z přírodní lékárny našich babiček

Věděli jste, že česnek je skvělé přírodní antibiotikum? Že heřmánkový čaj, který běžně pijete pro lepší spánek, také zmírňuje křeče a přináší úlevu unaveným očím? Že od bolesti zubů pomůže nejlépe hřebíček? Nebo že živočišné uhlí je ideálním pomocníkem při zažívacích potížích? Tato kniha vám předkládá výběr 25 nezastupitelných přírodních léků, které si poradí s drobnými i závažnějšími bolístkami každodenního života a neměly by chybět v žádné domácnosti.

(V druhé části této publikace najdete recepty z níže popsanych ingrediencí a mnoho dalšího.)

1. ČESNEK: PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKUM

„Ráno česnek, večer cibule je neštěstí pro všechny lékaře,“ říká se v Auvergne. Česnek se stal jednou z nejpěstovanějších a nejprodávanějších rostlin na celém světě, nejen v tomto francouzském kraji. Už ve starověkém Egyptě se používal proti vysokému tlaku, srdečním potížím či parazitům, v Řecku a Římě k podpoření síly a odolnosti, ale i jako protijed. Ve středověku sloužil k prevenci vážných nemocí jako mor, lepra nebo cholera. V 19. století dokonce vyvolal zájem Louise Pasteura, který prokázal, že česnek má vlastnosti přírodního antibiotika. Za druhé světové války se často používal k dezinfekci ran vojáků nebo jako alternativa antibiotik. Také proto se mu dříve přezdívalo „ruský penicilin“.

Není tedy divu, že se česnek stal jedním z nejoblíbenějších přírodních léků našich babiček. O jeho četné léčivé účinky (především na kardiovaskulární systém či jako prevence rakoviny) se zajímá i současná medicína. Česnek totiž doposud neodhalil všechna svá tajemství...

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Pomáhá organismu proti **virovým a bakteriálním infekcím**. Hubí **parazity** a má **antimykotické účinky** (působí proti plísním).
- ✓ Příznivě působí na **kardiovaskulární systém**: napomáhá snižovat hladinu cholesterolu a krevního tlaku, ředí krev apod.
- ✓ **Usnadňuje trávení**, zabraňuje plynatosti, působí proti zácpě a **chrání játra**.
- ✓ Díky svým antiseptickým a antibakteriálním účinkům pomáhá s léčbou **drobných kožních problémů** jako akné, bradavice, menší poranění atp.

- ✓ Díky svým pozitivním účinkům na ztvrdlou kůži odstraňuje při lokální aplikaci **kuří oka a mozoly**.
- ✓ O česneku se říká, že **působí jako afrodiziakum**.

Způsoby užívání

- Česnek se nejnadhěji používá v čerstvé formě, kdy je i neúčinnější.
- Používá se ve formě tekutého koncentrátu či tzv. hydroalkoholického výtažku, kterému se běžně říká tinktura (viz druhá část knihy). K dostání je ve specializovaných lékárnách či bio obchodech.

Esenciální olej z česneku

Esenciální olej z česneku vyžaduje při používání zvýšenou opatrnost. Neměly by ho používat těhotné a kojící ženy a děti do 6 let. Při vnější aplikaci může mít olej kaustické (silně dráždivé) účinky na pokožku, proto by se neměl nanášet lokálně (kromě aplikace na malé plochy pokožky, například jedna kapka tinktury na bradavici). Před vnitřním použitím olej vždy zřed'te, například ho můžete nakapat na med, neaktivní tabletu či do rostlinného oleje.

2. JÍL: LÉČIVÁ HLÍNA

Jíl vzniká rozkladem sedimentárních hornin, a jeho pozitivní účinky na zdraví jsou díky tomu obdivuhodné. Už v Egyptě byl používán k dezinfekci ran a léčbě celé řady nemocí, v neposlední řadě k balzamování těl. V 19. století ho významní němečtí naturopati označili za svébytný prostředek přírodní medicíny. Přidával se do obkladů a zábalů, aby ulevoval od bolestí. Za první světové války zachránil život tisícům francouzských vojáků před úplavicí, která tehdy decimovala celé jednotky. V rozsáhlé rodině starobylých přírodních léčiv ho zkrátka nelze opomenout.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Díky svým baktericidním a antiseptickým účinkům napomáhá **léčbě drobných poranění a urychluje jejich hojení**.
- ✓ Jíl **uvolňuje a zahřívá svaly** a může tak pomoci především při bolestech hlavy či revmatismu.
- ✓ Jeho zásaditých vlastností se využívá při **střevních a žaludečních obtížích**.
- ✓ Díky vysokému obsahu minerálních látek **pomáhá při únavě**.

Způsoby užívání

- Jíl v prášku má celou řadu využití. Může se používat vnitřně (výluh z jílu) i zevně (formou obkladů). Najdeme ho v bio obchodech, v lékárnách a dalších obchodech jako volně prodejný lék v baleních od 200–300g.
- Granulovaný jíl se používá pro obklady na větší povrch kůže (viz níže *Jak připravit obklady z jílu*).
- Ve vlhké formě je jíl k dostání jako pasta, ve skleničce či v tubě, připravený k okamžitému použití především na menší lokální aplikace a obklady.

Několik rad navíc

Který druh jílu vybrat? V obchodech nalezneme mnoho typů jílu. Každý z nich má jiné pozitivní účinky. **Nejběžnější a nejvšestrannější je zelený jíl, který vznikl rozložením minerálu montmorillonit.** Díky spojení jeho regeneračních a revitalizujících účinků a vysokému obsahu minerálů je vhodný k léčbě všech typů zdravotních obtíží. Zelený jíl může být podáván i vnitřně (doporučuje se použít extra jemný jíl).

Jak připravit obklady z jílu

- Vložte požadované množství jílu v prášku či granulovaného do připravené nádoby. Zalijte vodou s nízkým obsahem minerálních látek tak, aby v ní byl jíl téměř úplně ponořen. Připravenou směs nemíchejte a nechte ji před použitím **odpočinout minimálně jednu hodinu**, raději však déle (klidně celou noc). Pro lepší výsledky nechte nádobu odpočívat na slunci či blízko zdroje tepla (např. poblíž topení). **Nezapomeňte nádobu přikrýt**, aby se do směsi nedostaly nečistoty.
- Vzniklá pasta by měla být **homogenní, mazlavá a neměla by obsahovat hrudky**. Měla by být dostatečně hustá, aby netekla, ale zároveň dostatečně lepkavá, aby držela na kůži. Pokud je třeba, přidejte trochu vody či jílu, abyste dosáhli vhodné konzistence, a směs zamíchejte. Když je hotová, naneste přiměřeně silnou vrstvu na čistou bavlněnou plenu tak, aby jíl mírně přesahoval velikost léčené oblasti. Obklad přiložte na postižené místo a zajistěte, aby byl jíl v kontaktu s pokožkou. Upevněte ho pomocí obinadla a lehce utáhněte.
- Než obklad sejmete, **nechte jíl působit** (délka aplikace se liší podle druhu použití). Jíl by měl začít schnout a obklad by měl jít lehce sundat. Pokud je třeba, pro snadnější

sejmutí na něj nalijte trochu vody. Na závěr opláchněte pokožku vlažnou vodou. Nepoužívejte mýdlo ani jiné mycí prostředky.

Několik doporučení:

- **Zabraňte kontaktu jílu s kovy, které mohou korodovat** (jíl by ztratil své blahodárné účinky). Použijte nádobu vyrobenou z porcelánu, keramiky, hlíny, masivního skla, kvalitní nerezové oceli, ze dřeva nebo smaltu. Pokud je to možné, vyhněte se plastovým nádobám. Jíl míchejte dřevěnou špachtlí.
- **Jílovou pastu nezahřívejte na vysoké teploty**, jinak ztratí své léčivé vlastnosti. Zapomeňte na troubu a mikrovlnku. Lepší je připravit vodní lázeň a směs zahřívat velice pomalu. Pokud vám to čas dovolí, nechejte ji zteplat na slunci.
- Použijte pokud možno **nechlorovanou vodu s nízkým obsahem minerálů** (či vodu demineralizovanou).

3. ARNIKA: NEJEN NA MODŘINY...

Prha arnika (*Arnica montana*) je kvetoucí rostlina, kterou dnes používáme především při úrazech, jelikož má protizánětlivé účinky a snižuje riziko vzniku hematomů. Dříve se hojně využívala k léčbě každodenních drobných zranění. V Německu se arnika stala natolik oblíbenou přírodní medicínou, že vláda musela omezit její sběr, aby zabránila ohrožení celého rostlinného druhu. Kvůli tomu se dnes prodává velké množství ostatních druhů arniky, především prha americká (*Arnica chamissonis*), která má stejné léčivé účinky.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Arnika je vhodná k léčbě **hematomů** (modřin), **otoků**, **pohmožděnin** atd.
- ✓ Ulevuje především od **bolesti svalů**, **vymknutých kloubů** a **podvrknutých kotníků**.
- ✓ Zmírňuje příznaky **artritidy** a **artrózy**.
- ✓ I když to o ní není obecně známo, arnika pomáhá také od **bolestí v krku**.

Způsoby užívání

- Nejčastěji se prodává ve formě krému nebo gelu. Díky praktičnosti těchto balení je připravena k okamžitému použití.
- Sušené květy arniky (k dostání v bylinářstvích a bio obchodech) slouží k výrobě roztoku přidávaného do obkladů.

- Tinktura z arniky je ideální na obklady nebo jako kloktadlo (koupit ji lze v lékárnách a bio obchodech). Existují i obklady napuštěné arnikou připravené k okamžitému použití.

Na co si dát pozor

- Arnika v žádné podobě **nesmí být aplikována na otevřené rány**.
- Některé gely s obsahem arniky by se neměly používat **do určitého věku dítěte** (pozorně si přečtěte příbalový leták či se zeptejte vašeho lékárníka). To platí i pro výrobky obsahující tinkturu.
- Arnika se dříve užívala vnitřně formou bylinných čajů. Dnes bychom ji měli **používat pouze zevně**, jelikož je považována za toxickou. Pokud si s ní vyplachujete ústní dutinu, kloktadlo nepolykejte.

4. ASPIRIN: LÉK NA STO ZPŮSOBŮ

Aspirin (*kyselina acetylsalicylová*), který se v minulosti získával z vrbové kůry,¹ je jedním z nejpoužívanějších léků na světě. Pomáhá snižovat horečku, ulevit od bolesti či zabraňovat srážení krve. To je však pouhý zlomek jeho využití. Už naše babičky věděly, že ho mohou využít na tisíc a jeden způsob.

Hlavní blahodárné účinky

Kromě jeho běžně známých léčivých účinků:

- ✓ Aspirin **zmírňuje bolest** při aftách, po bodnutí hmyzem atd.
- ✓ Dokáže účinně **odstranit kuří oka** na chodidlech.
- ✓ Díky svým **protisrážlivým vlastnostem** je vhodný mj. při pocitu těžkých nohou, při únavě chodidel a křečích.

Způsoby užívání

- Běžně se podává ve formě tablet (k dostání je i šumivá forma). Užívají se vcelku, rozdrcené na prášek či rozpuštěné ve vodě.
- Aspirin aplikujeme vnitřně i zevně, např. v koupeli či na dáseň.

¹ Vrbová kůra - přírodní acylpyrin. *Webozdravi.cz* [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://www.webozdravi.cz/zelena-lekarna/vrbova-kura-prirodni-acylpyrin>

5. JEDLÁ SODA: POMOCNÍK NEJEN V DOMÁCNOSTI

Jedlá soda je nepostradatelnou ingrediencí v kuchyni (zajišťuje kynutí těsta při pečení) i všestranným pomocníkem v domácnosti (odstraňuje vodní kámen, pohlcuje pachy, čistí a mnoho dalšího). Kromě toho je však hydrogenuhličitan sodný již po staletí používán jako spolehlivý lék. Díky svým mimořádným chemickým vlastnostem si tento bílý prášek poradí téměř se vším.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Díky své **zásadité povaze** účinně pomáhá při pálení žáhy a zažívacích potížích. Poradí si však i se zubními kazy nebo se zápachem z úst.
- ✓ **Zabraňuje přemnožení bakterií a plísní.**
- ✓ **Zjemňuje pokožku** a zbavuje ji **drobných kožních problémů** jako ekzém, akné, puchýře atp.
- ✓ Drobná zrníčka sody mají **jemný abrazivní účinek**, který je vhodný především pro péči o zuby.

Způsoby užívání

- Prodává se ve formě bílého prášku. Pro použití popsané v této knize je nejvhodnější **jedlá potravinářská soda** (najdeme ji ve většině supermarketů v regálech vedle soli) nebo soda v lékopisné kvalitě (k dostání v lékárnách a dalších obchodech jako volně prodejný lék). Vyhněte se technické sodě (prodává se především v potřebách pro kutily), která je méně čistá a nevhodná pro vnitřní užívání.
- Jedlá potravinářská soda se nejčastěji podává rozpuštěná ve vodě. Užíváme ji vnitřně jako sodný roztok či zevně nanesením na pokožku.

Na co si dát pozor

Nespleťte si jedlou sodu se **sodou krystalickou** (uhličitanem sodným). Ta se používá pouze k čištění či odmaštění povrchů v domácnosti a při kontaktu s pokožkou ji může silně podráždit. Ještě větší pozor si dejte na **žíravou sodu**, která slouží k čištění ucpaných odpadů. Pro ujištění: lékopisná ani potravinářská soda nemají nic společného se sodou krystalickou, i když ve svém názvu obsahují slovo *soda*. Jedlou i lékopisnou sodu můžete bez obav používat vnitřně i zevně.

6. MĚSÍČEK: KVĚTINA S HOJIVOU SILOU

Měsíček lékařský (*Calendula officinalis* L.) patří do stejného řádu rostlin jako sedmikráska. Po staletí se používal k léčbě ran a drobných kožních problémů. Přisuzujeme mu protizánětlivé a protibakteriální vlastnosti, hubí nežádoucí parazity. Ukázalo se však, že ho dokonce lze používat i k léčbě celé řady každodenních drobných problémů.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Díky jeho uklidňujícím, hojivým a protizánětlivým vlastnostem se doporučuje aplikovat na **pohmožděniny a modřiny**.
- ✓ **Zjemňuje suchou a citlivou pleť** (například dětskou, především v případě opruzenin – viz druhá část knihy).
- ✓ **Má zklidňující účinky** a napomáhá **hojení menších poranění**, jako jsou řezné ranky, popraskaná kůže, lehké popáleniny, bodnutí hmyzem a další.
- ✓ **Čistí játra**.
- ✓ Zklidňuje **záněty hrdla nebo úst** (zánět dásní).
- ✓ Ulevuje od **menstruačních bolestí**.
- ✓ **Sráží horečku a posiluje imunitní systém**.

Způsoby užívání

- Čerstvé či sušené květy měsíčku slouží především k přípravě čajů, obkladů či kloktadel. K dostání jsou v bio obchodech a bylinářstvích.
- Měsíčkový olej, přesněji olejový macerát z měsíčku (či jeho květů), je výborný na masáže nebo promazávání pokožky.
- Jako tinktura, krém nebo masť je vhodný k hydrataci suché pokožky.

Na co si dát pozor

- Měsíček **by neměly vnitřně užívat těhotné a kojící ženy a děti do 6 let**.
- Při vnitřním užívání by kúra **neměla překročit 2 týdny**.
- Ve velice vzácných případech může kontakt s květem měsíčku či s produktem obsahujícím měsíček podráždit pokožku. Pokud máte citlivou pleť, vyzkoušejte nejdříve vaši reakci na měsíček na malé ploše kůže, například v ohbí lokte, než produkt aplikujete na větší části těla.

7. HEŘMÁNEK: VŠEMOCNÁ BYLINA

Je dobře známý pro své uklidňující a sedativní vlastnosti. Hodí se však i v celé řadě dalších případů. Heřmánek toho umí opravdu hodně, v Německu se mu dokonce přezdívá „alles zutraut“, neboli *všemocná rostlina*.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Díky svým **protizánětlivým vlastnostem** pomáhá při rýmě, aftách, revmatismu, křečích, menstruačních bolestech, při růstu prvních zoubků atp.
- ✓ Léčí rovněž celou řadu **zažívacích obtíží**, například křeče, gastroenteritidu či nadýmání.
- ✓ Díky svým **uklidňujícím účinkům** pomáhá zvládat stres a úzkost, usnadňuje usínání. Mimo jiné ulevuje od **bolestí hlavy**.
- ✓ Zklidňuje **podrážděnou pokožku**, především po bodnutí hmyzem, při lehkých popáleninách či úžehu.
- ✓ Pomáhá při únavě očí, zánětu spojivek a dalších **drobných očních problémech**.

Způsoby užívání

- Z čerstvých nebo sušených květů heřmánku se připravuje čaj. Můžete koupit i čajové sáčky připravené k okamžitému použití.
- Existuje několik druhů esenciálních olejů z heřmánku. Nejširší použití má **olej z heřmánku římského**, který je vhodný při neurologických obtížích, pocitu svědění, alergiích atd.
- Heřmánek je také k dostání jako hydrolát (květinová voda) či tinktura. Tyto formy jsou vhodné především pro unavené oči a podrážděnou pokožku.

8. SKOŘICE: KOŘENÍM K PEVNÉMU ZDRAVÍ

Pro svou intenzivní vůni se často přidává do slaných i sladkých jídel po celém světě. Skořice je koření s obdivuhodně pozitivními účinky na zdraví. Řadí se mezi desítku potravin nejbohatších na antioxidanty. Tyto drahocenné látky nás mají chránit před nejrůznějšími nemocemi. Skořice je rovněž stálicí mezi dalšími léky a zdraví prospěšnými prostředky známými z dob dávno minulých. Starověcí Egypťané, Číňané, Římané a Řekové ji využívali především pro její blahodárné působení na zažívací ústrojí, dále proti zánětům a infekčním chorobám.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Napomáhá trávení a podporuje chuť k jídlu.
- ✓ Má protibakteriální vlastnosti a povzbuzuje obranyschopnost. Slouží tak jako prevence určitých infekčních chorob.
- ✓ Pomáhá proti přechodné únavě.

Způsoby užívání

- Sušená skořice je k dostání vcelku (ve formě tyčinek) nebo mletá. Používá se k přípravě čajů a odvarů (více o rozdílu mezi nimi najdete v druhé části knihy).
- Její blahodárné účinky můžete využít i ve formě esenciálního oleje ze skořice, avšak je nutné dodržovat všechna doporučení (viz níže).

Esenciální olej ze skořice: na co si dát pozor

Používání esenciálního oleje ze skořice vyžaduje zvýšenou opatrnost. **Nesmí se užívat po celou dobu těhotenství, při kojení a u dětí do 7 let.**

Může vážně rozdráždit vaši pokožku, proto jej čistý ani naředěný **nenanášejte přímo na tělo.**

9. ŽIVOČIŠNÉ UHLÍ: ÚČINNÁ OČISTA TĚLA

Uhlí jakožto produkt vzniklý spalováním dřeva nebo skořápek kokosových ořechů je výborným detoxikačním prostředkem. První záznamy o jeho používání sahají až do dob 400 let před našim letopočtem. Tento starobylý přírodní lék používaný po celá staletí zůstává dodnes jedním z nejužívanějších prostředků při otravě či intoxikaci organismu. Povrch živočišného uhlí je velice porézní a dokáže absorbovat množství plynů až stokrát větší než je jeho objem. Díky těmto vlastnostem je účinný při řešení zažívacích a střevních obtíží. Uhlí na sebe dokáže navázat nejrůznější škodlivé látky z organismu a zneškodnit je (v tomto případě hovoříme o tzv. adsorbci). Může jít například o těžké kovy, pesticidy, viry či bakterie.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Uhlí je vhodné při **střevních obtížích**, např. gastroenteritidě, průjmů či zácpě.
- ✓ Ulevuje od **zažívacích problémů** jako aerofagie (polykání vzduchu), plynatost, pálení žáhy či větry.
- ✓ Doporučuje se při **lehčích otravách jídlem**.
- ✓ Zmírňuje **zápach z úst** zapříčiněný fermentací.

Způsoby užívání

- Živočišné uhlí v podobě prášku se užívá rozpuštěné ve velké sklenici vody. Tento způsob je neúčinnější, neboť uhlí pokryje stěny zažívací trubice a žaludku. K dostání je v lékárnách a bio obchodech.

Vychytávka navíc

Abyste se vyhnuli černým zubům, použijte k pití brčko.

- Koupit můžete i uhlí granulované, ve formě kapslí či tablet.

Živočišné uhlí: na co si dát pozor

- **Neužívejte uhlí spolu s léky**, neboť jejich účinnost by mohla být oslabena.
- Nezapomeňte uhlí dobře zapít a **dodržovat pitný režim** několik hodin po jeho požití – vyhnete se tak zácpě a podpoříte proces vylučování.

10. KAPUSTA: OBYČEJNÁ KAPUSTA S NEOBYČEJNÝMI VLASTNOSTMI

Moderní věda se o kapustu zajímá díky jejímu výjimečnému složení: nejenže obsahuje látky sloužící jako prevence rakoviny, ale pyšní se i vysokým podílem minerálů a vitaminů. Již několik staletí známe a využíváme její blahodárné účinky vnitřně i zevně ke zmírnění bolesti nebo k léčbě běžných nemocí.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Ulevuje od **bolestí zad a revmatismu**.
- ✓ Zlepšuje **cirkulaci krve** a ulevuje tak od pocitu těžkých nohou, hemoroidů atd.
- ✓ Zmírňuje **kožní problémy**, jako jsou kontaktní (mokvající) ekzém, rány, puchýře atp.
- ✓ Pomáhá z těla **vylučovat toxiny**.
- ✓ Přináší úlevu při **zažívacích obtížích**: průjmů, zácpě, bolestech žaludku atp.
- ✓ Doporučuje se při **ušních, krčních a nosních infekcích** jako je rýma, angína, zánět průdušek atd.
- ✓ V neposlední řadě pomáhá při **únavě**.

Způsoby užívání

- Používá se jako obklad, který díky svým protizánětlivým účinkům ulevuje od bolestí (viz *Jak připravit obklady z kapusty*).
- Kapustová šťáva se využívá především proti únavě či ke zklidnění zažívacího ústrojí. Můžete ji zakoupit v lahvičce pro okamžité použití, nebo si ji sami připravit pomocí odšťavňovače.

Jak připravit obklady z kapusty

- Vezměte několik pěkných velkých listů čerstvé kapusty kadeřavé (pokud možno z biologického zemědělství nebo vaší zahrady). Umyjte je a osušte čistým hadříkem.
- Odstraňte nejsilnější žilnatinu a položte na sebe 3 až 4 listy. Několikrát přes ně přejeďte válečkem tak, aby se narovnaly a uvolnily šťávu. Pokud potřebujete listy změkčit (což může být v některých případech užitečné – především při aplikaci na hemoroidy), narovnejte je pomocí žehličky.
- Obklad můžete přiložit studený či teplý v závislosti na konkrétním použití. V prvním případě stačí umístit listy kapusty do mrazáku. V druhém případě je na chvíli položte na topení nebo je na několik minut vložte do trouby předehřáté na 180 °C.
- Listy kapusty přiložte přímo na pokožku. Upevněte je pomocí obinadla a lehce utáhněte. Obklad nechte působit několik hodin či celou noc (kromě aplikace na rány, kdy se obklad musí měnit častěji).

11. CITRON: ZLATÁ ŽÍLA JMÉNEM VITAMIN C

Citron není jen ovoce. Už ve starověkém Egyptě sloužil jako protijed proti celé řadě jedů, jeho zázračné účinky opěvovali i Římané. Od středověku se stal nezastupitelným prostředkem proti kurdějím, které decimovaly mořeplavce. Nicméně jeho tajemství bylo odhaleno až na začátku 20. století – velká část jeho různorodých léčivých vlastností je způsobena vysokým obsahem vitamínu C. Díky jeho antiseptickým, antibakteriálním a antivirovým vlastnostem účinně zastavuje infekce. Citron je bohatý na antioxidanty, což z něj dělá spolehlivý prostředek proti celé řadě nemocí. I po několika staletích zůstává citron stále stejně ceněným pomocníkem při léčení každodenních obtíží.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Podporuje **obrané mechanismy** těla. Osvědčil se jako prevence zimních chřipkových epidemií.
- ✓ Účinně pomáhá při **ušních, krčních a nosních infekcích**, jako je rýma, zánět průdušek, bolest v krku atd.
- ✓ **Podporuje trávení** a léčí celou řadu **zažívacích potíží**: pálení žáhy, aerofagie, nadýmání, průjem, poruchy trávení a další.
- ✓ Může se užívat lokálně pro **dezinfekci menších poranění**.

Způsoby užívání

- Nejčastěji se citron užívá ve své čerstvé podobě, jako vymačkaná šťáva či se nanáší přímo na pokožku.
- Je možné ho používat i jako esenciální olej, avšak je nutné dodržovat všechna opatření (viz níže).

Esenciální olej z citronu: na co si dát pozor

Nezředěný esenciální olej z citronu se **nesmí aplikovat přímo na pokožku**, jelikož ji může dráždit. Nikdy ho **nenanášejte před pobytom na slunci** – olej má fotosenzitivní vlastnosti (mohl by způsobit skvrny na kůži). Používat ho nesmějí ani **kojící ženy** (avšak během těhotenství nepůsobí jeho užívání žádný problém).

12. HŘEBÍČEK: NEOCENITELNÝ SPOJENEC PŘI BOLESTECH ZUBŮ

Když vás bolí zuby, vaše babička vám jistě poradí, abyste rozžvýkali hřebíček. Pokud se vám to zdá zvláštní, pak se přesvědčte sami. Zjistíte, že hřebíček je tou nejlepší medicínou, která vám rychle uleví od bolesti zubů. Jeho tajemství spočívá ve vysokém obsahu sloučeniny eugenol, která je ceněná pro své antibakteriální a anestetické účinky.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Jak již bylo zmíněno, hřebíček je velice účinný při **akutní bolesti zubů**.
- ✓ Zmírňuje **zápach z úst**.
- ✓ Ulevuje od **zažívacích potíží**.

Způsoby užívání

- Nejsnazší a nejpraktičtější je užívat hřebíček vcelku. Můžeme ho vložit do úst (například při bolestech zubů) nebo ho louhovat a připravit si z něj odvar.
- Hřebíček lze užívat také ve formě esenciálního oleje, nicméně bychom při jeho aplikaci měli dodržovat určitá pravidla (viz níže).

Esenciální olej z hřebíčku: na co si dát pozor

Neměly by ho používat těhotné a kojící ženy, stejně jako děti do 6 let.

Olej má kaustické účinky (může dráždit pokožku), proto by se měl před použitím **naředit rostlinným olejem**. Pokud ho chcete užívat vnitřně, poraďte se s odborníkem (lékařem, lékárníkem, naturopatem a dalšími).

13. LEVANDULE: VÍC NEŽ JEN VŮNĚ

Tato květina, která nám svou vůní připomíná Provence, je díky svým pozoruhodným antiseptickým účinkům také nepostradatelným léčivem. Naše babičky ji dříve používaly na všechno: pro lepší zažívání, úlevu od bolesti, na zklidnění či jako dezinfekci.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Díky svým **sedativním a utišujícím vlastnostem** je vhodná při nespavosti, úzkosti, stresu nebo migrénách.
- ✓ Doporučuje se ji aplikovat na menší oděrky, lehké popáleniny či podrážděnou pokožku, jelikož **zastavuje infekce** a má **hojivé účinky**.
- ✓ Dokáže **uvolnit svalové napětí** a ulevuje tak od křečí a bolestí svalů.
- ✓ Podporuje **trávení** a pomáhá při **žaludečních problémech**.

Způsoby užívání

- Z čerstvé i sušené levandule se připravují čaje.
- Často se z ní vyrábějí esenciální oleje. K dostání je více druhů (viz níže).

Druhy esenciálních olejů z levandule a jejich účinky

- Nejširší použití má **esenciální olej z levandule pravé nebo levandule lékařské**. Je vhodný pro osoby trpící nespavostí, úzkostnými stavy či migrénami. Pomáhá při bolestech svalů nebo kožních onemocněních. Olej navíc téměř nikdy nevyvolává alergické reakce a jeho cena je přiměřená.

- **Esenciální olej z levandule divoké** je ze všech olejů nejvhodnější na popáleniny. Zbavuje tělo toxinů a slouží jako protijed proti hadímu uštknutí.
- **Esenciální olej z levandule hybridní (*lavandin super*)** je oceňovaný pro své zklidňující účinky. Výborně se hodí do vonných lamp.

14. PIVOVARSKÉ KVASNICE: OPRAVDOVÁ SUPERPOTRAVINA

Pivovarské kvasnice jsou jednobuněčné organismy s blahodárnými účinky. Díky jejich mimořádné výživové hodnotě (obsahují aminokyseliny, vitaminy, minerály atp.) podporují důležité tělesné pochody v těle. Kvasnice se využívají pro své pozitivní působení na krásu a zdraví již několik set let (ve středověku byly dokonce jediným lékem na lepru, spalničky a spálu). Vědci z celého světa se o ně podrobně zajímají dodnes.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Řadíme je mezi tzv. **úplné přírodní potraviny** (či superpotraviny,² které se vyznačují mimořádně blahodárnými účinky na zdraví díky svému výjimečnému složení). Užíváme je při únavě, rekonvalescenci, v období růstu, těhotenství, k posílení obranných mechanismů apod.
- ✓ Obnovují **střevní mikroflóru**.
- ✓ Díky svým antibakteriálním účinkům pomáhají například proti **akné** a **nežitům**.

Způsoby užívání

- Prodávají se jako kapsle nebo tablety v bio obchodech, lékárnách a dalších obchodech jako volně prodejný lék. Doporučuje se užívat 2–3 g kvasnic denně po dobu dvou měsíců (4–6 tablet denně v závislosti na výrobci). Tato kúra by se měla ideálně opakovat dvakrát ročně.
- Kvasnicové vločky se často používají k dochucování již hotových jídel formou posypu.

² Co jsou funkční potraviny a superpotraviny? Znáte mezi nimi rozdíl? *Specialista na superpotraviny* [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <https://www.supo.cz/co-jsou-funkcni-potraviny-a-superpotraviny-znate-mezi-nimi-rozdil-a291>

Rada navíc

Vždy užívejte **pivovarské kvasnice** s biologicky aktivními látkami (bývají označované také jako „živé“ či „oživitelné“). Aktivní forma kvasnic si na rozdíl od té neaktivní zachovává své fermentační a probiotické vlastnosti, které zajišťují rovnováhu střevní mikroflóry. (Kvasnicové vložky zpravidla aktivní látky neobsahují.)

15. MÁTA: LÉČIVÁ SVĚŽEST

Máta je jednou z nejznámějších léčivých rostlin. Už staří Egypťané, Řekové a Římané ji používali k úlevě od různých druhů bolestí. Její účinky se využívají i v tradičním léčitelství, ať už se jedná o čínskou medicínu nebo ajurvědu. Farmaceutický průmysl dnes mátu využívá při výrobě širokého spektra léků a léčiv.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Ulevuje od většiny **zažívacích potíží**: poruch trávení, nadýmání, průjmu, zácpy atd.
- ✓ Díky svým **analgetickým účinkům** se doporučuje při bolestech hlavy, kloubů či svalů a po bodnutí hmyzem.
- ✓ Slouží jako prevence **kožních dermatitid**.
- ✓ Má **tonizující vlastnosti**.

Způsoby užívání

- Čerstvá i sušená máta slouží především k přípravě čajů.
- K dostání je několik druhů esenciálních olejů z máty. Nejuniverzálnější a nejjednodušší na použití je **olej z máty peprné** (avšak musíme si dát pozor na četná omezení a kontraindikace, viz níže).
- Máta existuje také ve formě destilátu, mentolové masti či tinktury. Tyto výrobky lze zakoupit v lékárnách a dalších obchodech jako volně prodejný lék, případně v některých bio obchodech.

Esenciální olej z máty peprné: na co si dát pozor

Není pochyb o tom, že olej z máty je nepostradatelný prostředek pro zmírnění bolesti, na druhou stranu **při nevhodné aplikaci může být i nebezpečný**. Proto je nezbytné řídit se do posledního písmene následujícími doporučeními:

- Olej z máty **nikdy neaplikujte u kojenců a dětí do 12 let**, jelikož pro ně může být toxický (při vnějším i vnitřním podání).
- Užívání oleje se **nedoporučuje těhotným ženám** (po celou dobu těhotenství) a **kojícím matkám**. Jeho **toxické účinky se mohou projevit i u starších osob**. V případě jakýchkoli pochybností se neváhejte obrátit na odborníka (lékaře, lékárníka, naturopata atp.).
- Olej neaplikujte **na léze a do blízkosti očí** (především pokud máte migrénu).
- **V čisté formě může dráždit pokožku** (má kaustické účinky). Před každým použitím ho nařeďte rostlinným olejem (např. olivovým či olejem z hroznových jader).
- **Pokud jste esenciálního oleje nanесли na pokožku příliš**, setřete přebytečné množství čistou plenou a poté na kůži aplikujte velké množství rostlinného oleje. Pokud se vám dostal do očí, vypláchněte si je okamžitě **rostlinným olejem** (ne vodou).
- **Dodržujte doporučené dávkování**, olej může jinak znesnadňovat usínání či dokonce vyvolat podchlazení (kvůli svým ochlazujícím vlastnostem).

Na co si dát pozor

Děti do 5 let by neměly mátu užívat vnitřně.

16. MED: KOKTEJL ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

Med byl po dlouhou dobu jediným sladidlem, které člověk znal a používal. Tvoří ho směs nektaru, pylu, propolisu, vosku a výměšků včelích žláz. Obsahuje enzymy, proteiny, minerály (železo, draslík, hořčík, měď, vápník, fosfor atp.) a vitaminy (A, C, B1, B2, B3). Je to koktejl plný zdraví prospěšných látek. Med byl po staletí používán jako přírodní prostředek pro zklidnění ran, péči o oči, ke snížení horečky či pro úlevu od zažívacích potíží a kašle. Jeho blahodárné účinky jsou zkrátka nespočetné.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Med je bohatý na cukry a podporuje vázání minerálních solí v organismu. Díky těmto vlastnostem pomáhá při **únavě a anémii**.
- ✓ **Zabraňuje množení bakterií, virů a plísní**. Považujeme ho za svébytné přírodní antibiotikum.
- ✓ Uspodňuje proces **trávení**, činnost žaludku a **zlepšuje metabolismus**. Má také **projímavé účinky**.
- ✓ Zklidňuje **kašel**, ulevuje od **bolestí v krku** a urychluje léčení **rýmy**.

- ✓ Posiluje **obranyschopnost těla**.
- ✓ Díky svým **zklidňujícím vlastnostem** je vhodným prostředkem proti nervozitě, stresu a nespavosti.
- ✓ Zklidňuje drobné **kožní dermatitidy**.
- ✓ Kromě společných charakteristik medu má každý druh i své specifické vlastnosti, které jsou podrobněji popsány v následující tabulce. *

*Zdroj: *Le miel malin* (Med, který si poradí se vším), od stejného autora, nakladatelství *Leduc.S.*

	Indikace
Akácie	Med vhodný při pomočování (u malých dětí) a inkontinenci. Užívá se i pro lepší fungování střev, při zažívacích potížích a dalších přidružených symptomech (nadýmání, bolesti hlavy apod.).
Hloh	Díky svým zklidňujícím vlastnostem se doporučuje hlavně při nespavosti, nervozitě, stavech úzkosti, hypertenzi a bušení srdce. Užívat by ho měli také kardiaci.
Krušina olšová	Při zácpě podporuje pohyby střev.
Vřes	Doporučuje se při únavě, anémii, střevních infekcích a chronických zánětech močového měchýře.
Kaštanovník	Podporuje krevní oběh a je vhodný pro revmatiky. Pomáhá s léčbou onemocnění dýchacích cest a urychluje proces hojení.
Citroník	Je ideálním pomocníkem proti únavě a při problémech s krevním oběhem. Účinně řeší trávicí obtíže či bolesti v krku.
Řepka	Je vhodný pro osoby s onemocněním srdce nebo při problémech s krevním oběhem.

Eukalyptus	Hodí se k léčbě kašle, zánětu průdušek a dalších ušních, nosních a krčních onemocnění.
Levandule	Díky svým antiseptickým a hojivým účinkům se používá například na popáleniny či bodnutí hmyzem. Pro své zklidňující vlastnosti se rovněž doporučuje na revma.
Balmín metlatý (manuka)	Je vhodný pro léčbu bolesti v krku, při problémech s hlasivkami, zápachu z úst či žaludečních vředech.
Meduňka	Usnadňuje zažívání.
Pomerančovník	Díky zklidňujícím vlastnostem podporuje spánek. Je vhodný při nervozitě či migrénách.
Rozmarýn	Stimuluje zažívání a funkci jater. Doporučuje se astmatikům.
Jedle	Kvůli svým antiseptickým účinkům se užívá při chřipce, rýmě, zánětu průdušek či hltanu a při astmatu.
Pohanka	Velice vhodný pro léčbu anémie, únavy, při odvápnění organismu (nedostatku minerálů) a vysoké hladině cholesterolu.
Lípa	Užívat by ho měly osoby trpící nervozitou, úzkostí či nespavostí.
Slunečnice	Díky vysokému obsahu vápníku je výborný pro správný růst dítěte.
Tymián	Podporuje spánek. Dále je vhodný pro léčbu infekčních, zažívacích a dýchacích onemocnění. Má antiseptické účinky.

Způsoby užívání

Med můžeme užívat vnitřně (na malé lžičce, rozpuštěný ve vodě či přimíchaný do čaje). Lze ho také aplikovat přímo na pokožku.

17. HOŘČICE: ZRNÍČKA PRO ZAHŘÁTÍ

Hořčice je známá především jako koření. Nicméně semena této rostliny se také dříve běžně používala jako prevence zimních chřipek a nachlazení či pro úlevu od bolesti. Hořčice, jejíž léčivé účinky upadly v zapomnění, však rozhodně nepatří do starého železa.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Obsahuje látky, které rozpouštějí hleny. Díky tomu pomáhá při **rýmě, zánětu průdušek** atp.
- ✓ Díky svým **hřejivým** účinkům ulevuje od **příznaků revmatismu a bolestí zad**.

Způsoby užívání

Používáme hořčičná semena či mouku. Nejčastěji se aplikuje ve formě obkladů (viz *Jak připravit obklady z hořčice*). Zakoupit ji lze nejčastěji v bio obchodech.

Jak připravit obklady z hořčice

Rozdrťte 2–3 polévkové lžíce hořčičných semínek ve hmoždíři (nebo použijte hořčičnou mouku). Přidejte studenou nebo vlažnou vodu a trochu pšeničné mouky. Ze vzniklé směsi vytvořte těsto. Naneste ho na čistou plenu a přiložte na bolestivé místo. Nechte působit maximálně 15 minut (při delší aplikaci byste si mohli popálit pokožku). Pokud máte pocit pálení, obklad sundejte.

Na co si dát pozor

Obklady by se neměly používat u dětí do 15 let a u osob, které mají potíže s krevním oběhem.

18. CIBULE: DOKÁŽE MNOHEM VÍC, NEŽ ROZPLAKAT...

Stejně jako česnek je i cibule neodmyslitelnou součástí přírodní lékárny našich babiček. Lidé po celém světě ji používají při vaření po celá staletí. Dnes jí připisujeme protirakovinné účinky a schopnost chránit nás proti četným nemocem. Máme tedy nejen dobrý důvod, abychom cibuli znovu začali používat při každodenní péči o naše zdraví.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Díky **výborným antiseptickým účinkům** pomáhá nejen při řezných rankách, odřeninách, zánětech prstů ruky, ale i při chřipce.
- ✓ Snižuje **horečku**.
- ✓ Ulevuje od **kašle**.
- ✓ Napomáhá **trávení** a **stimuluje funkci střev** (je účinná především při zácpě).

Způsoby užívání

- Cibule se dá používat nejrůznějšími způsoby: syrová či vařená, jako šťáva nebo sirup, odvar či pleťová voda.
- Můžeme ji rovněž aplikovat přímo na pokožku. Stačí ji rozkrojit na půl a přiložit ji na léčenou oblast.

19. KOPŘIVA: ŽAHAVÉ LISTY PLNÉ BLAHODÁRNÝCH LÁTEK

Kopřivu proslavily především její žahavé vlastnosti. Tato rostlina je však také přírodním lékem užívaným po celá staletí. Již v prvním století našeho letopočtu řecký lékař a farmaceut Dioscorides doporučoval přikládat obklady z listů kopřiv na rány vzniklé pokousáním, u nichž hrozilo nakažení vzteklinou, dále pak na vředy, na podbříšek při anomerii (vynechávání menstruace) či na tkáň zasažené snětí. Známý římský přírodovědec Plinius starší radil užívat kopřivovou kúru od konce zimy do doby, kdy „přiletí vlaštovky“. Měla sloužit k pročištění a regeneraci organismu. Kopřiva je totiž skutečná výživová bomba: obsahuje např. proteiny, chlorofyl, vitamin C, celou řadu minerálů či antioxidanty. Zkrátka je to rostlina, které bychom měli co nejdříve začít věnovat náležitou pozornost.

Hlavní blahodárné účinky

- ✓ Díky výjimečně vysokému obsahu minerálů a vitaminů pomáhá proti **únavě** a **anémii**.
- ✓ Kopřiva **odvádí z těla toxiny a nečistoty**. Je vhodná při léčbě **drobných kožních onemocnění**, jako jsou akné, kopřivka, opar atd.
- ✓ Její **protizánětlivé účinky** přinášejí úlevu při revmatismu, artritidě, dně atd.
- ✓ Díky svým **diuretickým vlastnostem** je vhodná pro léčbu urologických potíží či jako prevence ledvinových kamenů.

- ✓ Kopřiva má **adstringentní** a **hemostatické účinky***. Dokáže tak zmírnit silné menstruační krvácení, zastavit krvácení z nosu či pomoci při drobných poraněních.
- ✓ Vyznačuje se **antiseptickými** a **hojivými vlastnostmi**. Je ideální pro léčbu drobných zranění a povrchových popálenin, ale také při kožních problémech, bolestech v krku, infekcích ústní dutiny (např. zánětu dásní, aftách).
- ✓ **Povzbuzuje tvorbu mateřského mléka** a obohacuje jeho složení.
- ✓ Její semena se používají proti **únavě** a **enuréze** (noční pomočování u dětí).
- ✓ Kořeny kopřivy slouží jako prevence **problémů s prostatou**.

* Kopřiva má stahující účinky a zastavuje tak krvácení.

Způsoby užívání

- Čerstvé či sušené listy a kořeny kopřivy slouží k přípravě čajů, kloktadel, dezinfekčních roztoků, obkladů atp.
- K dostání je i ve formě kapslí, prášku, šťávy (v ampuli či lahvičce) nebo jako tinktura.
- Používat se dají i semena kopřivy. Můžeme z nich připravit čaj nebo je rozžvýkat samotné, popřípadě s trochou medu.

Listy, semena a kořeny kopřivy jsou k dostání v bylinářstvích a bio obchodech. Kapsle, prášek, šťáva či tinktura se prodávají v bio obchodech, popř. v lékárnách či dalších obchodech jako volně prodejný lék.

Jak se dotknout kopřivy a nespálit se

Jak můžeme natrhat čerstvé kopřivy a nepožahat se o ně? Jak s nimi zacházet, aniž bychom se popálili? Zde je několik zaručených rad:

- Při sběru používejte rukavice, případně si ruce obalte kusem novin či papírovou utěrkou. Kopřivy trhejte pokud možno po dešti (mokrý listy žahají méně, někdy dokonce vůbec). Dále je dobré vědět, že nejméně pálí nejmladší listy (na vršku rostliny).
- Kopřivy se dotýkejte ve směru růstu žahavých chlupů (trichomů), ty totiž rostou od stonku k okrajům listů. Pokud kopřivu nebudete „hladit proti srsti“, nepopálíte se.
- Trichomy chrání pouze svrchní část listů. Pokud tedy list srolujete (svrchní částí dovnitř) a jemně ho promnete mezi prsty, žahavé chlupy se o sebe rozdrtí a vy si list můžete vložit do nosních dírek (například pro zastavení krvácení z nosu), nebo ho sníst.

2. KOMENTÁŘ

V následujících kapitolách budeme odkazovat na text originálu i překladu. Pro odlišení použitých excerpt budeme používat písmena O pro originál a P pro překlad. Obě doplníme o číslo stránky, na které se excerptum nachází (například P, 12). Pro větší přehlednost budou všechna excerpta uvedena kurzivou.

2.1 Překladatelská analýza výchozího textu

V této části budeme komentovat překladatelskou analýzu originálu. Vycházet budeme převážně z **pragmaticko-funkčního modelu textové analýzy Christiane Nordové**, přičemž se zaměříme na nejdůležitější charakteristiky daného textu (Nordová 1991, s. 35–197). Teoretické aspekty modelu budeme pro lepší ilustraci doplňovat o excerpta z originálu i překladu. Dále využijeme **model jazykových funkcí Romana Jakobsona** (1995).

2.1.1 Profil cílového textu

Než překladaatel začne překládat jakýkoli výchozí text, musí provést jeho **podrobnou analýzu**. Také by si měl zformulovat **překladatelskou zakázku**, aby se jí při překladu mohl řídit a vybírat ty nevhodnější překladatelské strategie a řešení. Podrobná analýza a stanovení zakázky musí proběhnout rovněž u překladu bakalářského, i když překladatelská zakázka bude v tomto případě pouze imaginární.

Tato bakalářská práce obsahuje většinu první části knihy (kromě posledních šesti kapitol). Za ní následuje druhá, oddělená část, která uvádí jednotlivé zdravotní potíže a způsoby, jak si od nich pomoci díky dvaceti pěti základním přírodním surovinám z první kapitoly. Obě dvě části na sebe přímo nenavazují, avšak první kapitola není přeložena celá. Právě to vidíme jako důvod, který brání vydání vybraného úryvku. Avšak pokud by se dílo překládalo celé (nebo alespoň celá první část), dalo by se uvažovat o jeho vydání u některého z českých nakladatelství. Tématem knihy je přírodní medicína, která je českému publiku poměrně známá a snad se u něj těší i jisté oblíbenosti.

Hypotetickým příjemcem textu je český čtenář se zájmem o prostředky přírodní medicíny. Odborná terminologie, která se v některých pasážích vyskytuje, je z velké části přímo v textu vysvětlena – cílový čtenář tak může pocházet z širší laické veřejnosti a nemusí mít pro pochopení textu hlubší znalosti medicíny či biologie. Publikace je určena především čtenářům, kteří se s danou tematikou setkávají poprvé (či mají omezené znalosti oboru), a kteří se o jednotlivých přírodninách chtějí dozvědět více.

Vybranou část publikace jsme přeložili, jako by se jednalo o překlad celého díla určeného k vydání jedním z českých nakladatelství. Překladatelské zadání znělo přiblížit českému čtenáři problematiku přírodní medicíny a představit mu celou řadu přírodnin a jejich možných aplikací a užití v každodenním životě.

2.1.2 Funkční a stylistické vymezení textu

V této kapitole se pokusíme určit **komunikační funkce**, kterými se text vyznačuje. Budeme vycházet z klasifikace jazykových funkcí podle Romana Jakobsona³, který vyděluje šest základních jazykových funkcí: *funkci referenční*, která se zaměřuje na kontext, *funkci expresivní*, která se orientuje na mluvčího a jeho postoj, *funkci fatickou* neboli kontaktovou, *funkci konativní* zaměřenou na adresáta, *funkci metajazykovou* na kód a konečně *funkci poetickou* na samotné sdělení. Jak sám Jakobson podotýká, málokdy lze o sdělení říci, že se vyznačuje pouze jednou z těchto funkcí. Tomu odpovídá námi provedená analýza.

Podrobná analýza ukázala, že v textu převládá **funkce referenční**. Hlavním cílem textu je podat velké množství relevantních informací, které tvoří obsáhlé sdělení. Pro tento účel používá autorka lékařskou terminologii (*les hématomes, l'arthrose, l'eczéma suintant,...*) a termíny z dalších oblastí, jejichž podrobnější výčet uvádíme v kapitole 2.1.4. *Vnitrotextové faktory*. Dále autorka odkazuje na starobylé civilizace (*les Romains, les Égyptiens, les Grecs*) a známé lékaře (*Dioscoride, Pline l'Ancien*) a občas zasadí používání přírodniny do historického kontextu (*400 ans avant Jésus-Christ, au XIX^e siècle*).

Další výrazně zastoupenou funkcí je **funkce expresivní**. V textu slouží ke zdůraznění informace, kterou autorka považuje za důležitou, nebo se s ní ztotožňuje. Projevuje se častým užíváním expresivní interpunkce, jako jsou vykřičníky či tři tečky. V textu nacházíme také kladně hodnotící výrazy, které potvrzují autorčinu subjektivitu: *particulièrement délicate, incontournable*. Na úrovni syntaktické se projevuje užitím *mise en relief*: *C'est sous sa forme fraîche qu'il est le plus simple à utiliser [...]* (O, 13).

Důležitou funkcí pro text je i **funkce poetická**, která se projevuje použitím idiomatických výrazů jako [...] *cette poudre blanche a plus d'un tour dans son sac!* (O, 22) a metafor *Le miel: un cocktail santé naturel* (O, 46).

Kromě funkce referenční je v textu výrazně zastoupena i komunikační **funkce konativní**, tedy funkce zaměřená na adresáta sdělení. Její přítomnost lze demonstrovat například pasážemi, ve kterých se autorka obrací přímo na čtenáře použitím imperativu: *Ne remuez pas la préparation: laissez-la reposer [...]* (O, 17) či velice častým použitím zájmen *on*: *On trouvera les feuilles, graines et racines en herboristerie et magasin bio [...]* (O, 55).

³ JAKOBSON, Roman. Lingvistika a poetika. In *Poetická funkce*. s. 73-85. Jinočany: H & H. 1995.

V neposlední řadě nalzáme v textu **funkci metajazykovou**, a to především na místech, kde autorka vysvětluje terminologii: [...] *elle peut se révéler dermocaustique, c'est-à-dire très irritante pour la peau.* (O, 14). V textu lze v menším rozsahu hovořit také o **funkci fatické**: *Vous trouvez cela étrange?* (O, 37).

Z hlediska teorie funkčních stylů můžeme podle charakteristických vlastností úryvek zařadit do stylu populárně naučného, který nabyl na důležitosti během několika posledních desetiletí. Podle Popoviče (1983, s. 82) lze hovořit o **stylu popularizačním**. Charakterizuje ho jako styl sekundární na pomezí mezi stylem vědeckým a hovorovým. V tomto stylu autor používá hovorové, publicistické i beletrizační postupy a rovněž bere ohled na adresáta. Hlavní funkcí textu je funkce odborně sdělná. Text využívá slohových postupů jako je odborný popis, výklad, pracovní postup a vyprávění, které je charakteristické právě pro popularizační texty (Brunel, Šotolová 2012, s. 10).

Vybraný text je určen čtenáři, který má v oboru pouze omezené znalosti a forma komunikátu je tomu přizpůsobena – text je **beletrizován** a stává se tak obecně přístupným (Čechová 2008, s. 224). Slovní zásoba pochází převážně ze spisovné vrstvy jazyka, avšak častý je rovněž výskyt hovorových výrazů. Text obsahuje odborné termíny z více sémantických polí (viz 2.1.4 *Vnitrotextové faktory*), avšak většina z nich je vysvětlena.

Publikace se zaměřuje na konkrétní skupinu cílových čtenářů (laiků). Nepředpokládá se, že by se o uvedené informace zajímali odborníci z oboru. Kompozice textu je promyšlená a jeho hierarchizace je rozpracovaná především v horizontální linii – text je dělen do přehledně očíslovaných kapitol a podkapitol. Každá z nich je opatřena názvem, což čtenáři umožňuje rychlejší a snazší orientaci.

Jednou z použitých autorských strategií je tzv. **strategie uvolnění** – do textu jsou pro jeho ozvláštňení zapojena obrazná vyjádření (Brunel, Šotolová 2012, s. 12). Na některých místech dochází k **syntaktické kondenzaci**, která má za důsledek heslovitost sdělení (Čechová 2008, s. 208–224). K tomu dochází především vkládáním příkladů či vysvětlení v závorkách do souvětí.

I když ve vybraném textu převládají charakteristiky odborného stylu, stereotypnost tohoto stylu je do značné míry oslabena subjektivitou autorky a výskytem expresivních a poetických výrazů. Odborný styl tedy není homogenní, jedná se spíše o individualizovaný styl autora, který se vyznačuje zvýšenou mírou obraznosti v terminologii a ve vlastním hodnocení (Čechová 2008, s. 43–44).

2.1.3 Vnětextové faktory

Nordová do vnětextových faktorů řadí autora, vysilatele, záměr vysilatele, adresáta, místo, médium, čas a motiv komunikace. Tyto faktory jsou vzájemně provázané a nemohou být striktně oddělovány.

Vysilatel textu nemusí nutně být i jeho autorem. V našem případě je však **autorem** a zároveň **vysilatelem** textu francouzská spisovatelka, novinářka a odbornice na zdraví, přírodní medicínu a bio produkty Alix Lefief-Delcourt. Vedle knižních publikací se autorka věnuje své webové stránce *Bibio.fr*, na které prezentuje bio recepty a nápady, jak vést ekologický způsob života. Lefief-Delcourt publikovala již několik knih, mezi nimi i *Le miel malin*, která rovněž vyšla v edici *C'est malin – Poche*, a ze které převzala část textu o medu.

Aby bylo možné stanovit skutečný **záměr** vysilatele, je nutné oddělit pojmy záměr, funkce a efekt textu. Podle Nordové jde o tři různé pohledy na stejný aspekt komunikace. Záměr je nahlížen z pozice vysilatele. Zda text splnil svou funkci, zjistíme až po jeho přečtení čtenářem, i když je funkce textu stanovena ještě předtím. Naopak efekt, kterým text na čtenáře zapůsobil, může být zjišťován až po ukončení aktu komunikace.

Záměr Alix Lefief-Delcourt je upozornit svou publikací na to, že celá řada každodenních zdravotních problémů může být léčena pomocí přírodní medicíny. Nabízí čtenáři řešení nejběžnějších zdravotních obtíží bez použití farmaceutických přípravků. Upozorňuje na to, že přírodní prostředky, které bezpečně fungovaly po staletí pro léčbu celé řady zdravotních neduhů, byly moderní společností zapomenuty či odmítnuty. Autorka se snaží připomenout jejich důležitost a účinnost. Pro každý zdravotní problém ve své publikaci nabízí hned několik levných a snadných řešení, která jsou dostupná všem. Snaží se zacílit široké obecnstvo, což dokazuje i to, že v knize vysvětluje složitější termíny a čtenář tedy nemusí mít hlubší znalosti medicíny či biologie, aby pochopil, co a jak má udělat pro zlepšení svého zdravotního stavu. Autorka svou knihou uvádí na francouzský trh alternativu klasické západní medicíny.

Adresát je jedním z nejdůležitějších, ne-li tím nejdůležitějším faktorem v překladatelské analýze textu. Adresát vybraného textu je čtenář, který se začíná zajímat o prostředky přírodní medicíny a chce si osvojit základní znalosti oboru. Cílovým čtenářem může být rovněž člověk, který si přeje vyřešit své zdravotní potíže alternativní léčbou bez použití farmaceutik; stejně tak i čtenář, který již nechce platit vysoké částky v lékárně a hledá tak lacinější variantu léčby. Lze

tedy říci, že existuje hned několik typů cílových adresátů. Při překladu je nutno mít všechny tyto skupiny na paměti a přizpůsobit jim překladatelskou strategii.

Podle Nordové ovlivňuje **médium** nejen příjem textu, ale i způsob jeho tvoření, například jeho explicitnost, prvky koheze či řazení argumentů.

Vybraný text se ke čtenáři dostává v **knížní formě** ve francouzském nakladatelství *LES ÉDITIONS LEDUC.S*⁴, které publikuje především knihy zaměřené na zdravý životní styl, tělesný a duševní rozvoj či kladný vztah k práci. Vybraná publikace vyšla v edici *C'est Malin*, která čtenáři nabízí zaručené rady a řešení nejrůznějších každodenních životních situací a problémů. Tato edice má za úkol podat informace jasnou a srozumitelnou cestou. Knihy, které v edici již vyšly, mají velice různorodá témata: relaxace, hubnutí do bikin, zahradničení či průvodce po Paříži pro rodiny s dětmi.

Faktor **místa** se nevztahuje jen na místo vzniku textu, ale i na místo jeho příjmu. To hraje důležitou roli především tehdy, kdy má jazyk výchozího textu více geografických variant (například španělština ve Španělsku a v Jižní Americe) a tyto varianty jsou zároveň jazykem výchozího i cílového textu.

Vybraná kniha byla napsána ve francouzském prostředí. Původně byl text vytvořen pro francouzského příjemce, což lze demonstrovat například údaji o prodejních místech, kde lze přírodninu sehnat (bio obchod, lékárna, atp. – v českém prostředí se tyto informace mohou někdy lišit), či údaji o formě a množství přírodniny, v jaké je běžně k dostání. Tyto informace jsou ve výchozím textu uvedeny pro francouzský kontext, jejich další úprava pro kontext českého příjemce záleží na zvolené překladatelské strategii.

Potenciální úskalí by pro překladatele mohla představovat přírodnina, která není v České republice běžně k dostání, či u nás není známá. Avšak tento problém by v době globalizace měl nastávat stále méně. Snáze by k němu mohlo dojít před několika desetiletími (v českém kontextu například před rokem 1989), v méně vyvinutých zemích možná i dnes.

Úzus a norma každého jazyka se neustále mění. Kvůli tomu je důležité znát **čas**, kdy byl text vytvořen. Námí vybraná kniha vyšla ve Francii v květnu 2016, tedy v době, kdy má moderní společnost tendenci vracet se k často opomíjené přírodní medicíně. Ve 21. století se rozšiřuje

⁴ LEDUC.S : C'est Malin. *LEDUC.S ÉDITIONS* [online]. 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: http://www.editionsleduc.com/theme_et_tag/8/LEDUCS/29/Cest%20Malin

všeobecný trend zdravého a ekologického životního stylu, který samozřejmě zasahuje i do současné literatury. Stále častěji se tak objevují zapomenuté zaručené recepty a přírodní prostředky.

Autorka si tendence moderní společnosti dobře uvědomuje (to také dokazuje fakt, že již vydala více knih s podobnou tematikou). Sama se snaží čtenářům jít příkladem svým životním stylem. Jejím **motivem** k napsání této knihy bylo podpořit a ještě více rozšířit návrat k přírodní medicíně, inspirovat čtenáře a ukázat jim, jak je léčba přírodními prostředky jednoduchá. Tato kniha byla koncipována jako užitečná a přehledná příručka pro ty, kteří se chtějí vydat cestou přírodní medicíny.

2.1.4 Vnitrotextové faktory

Hlavním **tématem** knihy je přírodní medicína. Jedná se o obecné shrnutí základních surovin, které nám mohou pomoci při běžných zdravotních obtížích. Téma je známé ve výchozí i cílové kultuře, dokonce lze říci, že se u široké veřejnosti opět stává oblíbeným. Autorka nechce opomenout žádný aspekt prostředků přírodní medicíny, proto jsou informace obsažené v publikaci na některých místech kondenzované a tím pádem heslovitě.

Co se týče **obsahu**, publikace je rozdělena na úvod a dvě hlavní části. Nicméně předmětem této práce je pouze první část knihy, která se zabývá podrobným popisem dvaceti pěti základních přírodních surovin používaných k léčbě běžných zdravotních neduhů. Kapitoly jsou rozděleny na několik podkapitol, přičemž každá z nich si klade za cíl přinést odlišnou informaci. V úvodním odstavci se čtenář dozví stručnou historii používání přírodního léčiva; dvě následující podkapitoly shrnují jeho hlavní blahodárné účinky a způsob používání. V některých kapitolách navíc nalezneme části týkající se esenciálních olejů, obkladů či pravidla, která je nutno dodržovat při používání přírodních prostředků.

Nordová nazývá **presupozicemi** všechny informace, o kterých předpokládá, že je adresát bude znát (Nordová 1991, s. 96). I když se společné znalosti výchozího a cílového adresáta mohou často lišit, v tomto případě dochází z velké části k jejich společnému průniku. Základní přírodní suroviny jsou známé jak ve francouzském, tak i v českém prostředí, a překladatel tedy nemusí pro český kontext vysvětlovat základní koncepte.

I v tomto textu však autorka zmiňuje kulturní a historické reálie, které nemusí být českému čtenáři známé. Příkladem může být francouzské přísloví (« *Ail le matin, oignon le soir est le malheur du médecin* », *dit un proverbe auvergnat.*, O, 11) či historické a geografické rozdíly (...*le scrobot, qui faisait des ravages chez les navigateurs.*, O, 35).

Christiane Nordová dělí **výstavbu textu** na makrostrukturu a mikrostrukturu. Z hlediska **makrostruktury** (celková kompozice díla a pořadí, v jakém jsou informace podávány) je kniha rozdělena na úvod a dvě hlavní části. Předmětem této práce je první z nich. Ta se dále dle opakujícího se schématu dělí na podkapitoly, které jsou jasně odděleny číslem a tučnými nadpisy. Úvodní odstavec přináší informace o přírodnině a historii jejího používání, další podkapitoly se věnují blahodárným účinkům a způsobům použití přírodních prostředků. K těmto základním podkapitolám se někdy přidávají další: informace o esenciálním oleji, návod na přípravu obkladů, několik rad navíc či další upozornění týkající se používání přírodních prostředků. Toto členění vyděluje text do malých částí, což někdy může vyvolat dojem útržkovitosti. Podkapitoly *Hlavní blahodárné účinky* a *Způsoby užívání* jsou psány kratšími větami, vyznačují se častým opakováním syntaxe i lexika a obsahují velké množství příkladů a výčtů. Tyto části textu tak někdy ztrácí na dynamismu.

Podle Nordové jsou součástí makrostruktury textu i tzv. „**sub-texts**“ a „**in-texts**“ (Nordová 1991, s. 103). Do „in-texts“ řadí například citace, poznámky pod čarou či příklady, které zmiňuje především ve spojitosti s odbornými texty. Jejich přítomnost v textu implikuje jeho intertextualitu. Jelikož se jich ve vybraných kapitolách příliš nevyskytuje, nelze podle dané definice tvrdit, že by se text vyznačoval vysokou mírou intertextuality. Avšak podle definice M. M. Bachtina se **intertextualita** v textu promítá v každém případě: „Texty vědecké, žurnalistické, ale i naše běžné rozhovory rovněž reagují na texty existující a anticipují texty, které teprve vzniknou; [...] každý text je vlastně (více či méně zjevně, s různou mírou explicitnosti citací) utvořen z prvků jiných textů. Mezi texty dochází k nejrůznějším transformacím, výpůjčkám, citování, aluzím, narážkám i k využívání strukturních modelů jiných textů.“ (Hoffmanová 1997, s. 35).

Již zmíněná makrostruktura se dále dělí na **mikrostruktury**, kterými je označováno uspořádání textu na úrovni vět a souvětí. I toto kritérium se v jednotlivých podkapitolách liší – zatímco úvodní odstavec se vyznačuje tematicko-rematickým navazováním a delšími souvětími, další dvě podkapitoly jsou jeho přesným opakem: tvoří je suché výčty informací psané kratšími větami bez výrazněji projevované návaznosti.

Ve vybraném textu nacházíme celou řadu **nonverbálních prvků**. Podle Nordové se jedná o prvky, které mají za cíl text ilustrovat a doplňovat, či také zesílit a ujasnit komunikovanou zprávu. Nonverbální prvky jsou v textu zastoupeny především **doprovodnými obrázky** u vybraných hesel. Tyto černobílé obrázky menších rozměrů mají za úkol ilustrovat a oživit danou část textu, upoutat čtenáře, který knihou listuje. Do jisté míry také narušují jinak přísně uspořádanou strukturu jednotlivých kapitol.

Překládaný úsek se rovněž vyznačuje častým výskytem **rámečků**. Ty se zpravidla nacházejí u částí věnovaných esenciálním olejům a důležitým pravidlům, která při jeho používání musí být dodržena, stejně jako u návodů na přípravu obkladů. Rámečky slouží ke zdůraznění komunikované informace a její vydělení od zbytku textu.

V neposlední řadě se v kapitole šestnáct objevuje obsáhlá **tabulka** shrnující jednotlivé typy medu a jejich konkrétní blahodárné účinky. Tabulka přehledně a jasně řadí všechny uvedené informace.

Nordová tvrdí, že **lexikum** je určováno vnitrotextovými i vnětextovými faktory a zároveň přináší informaci o obou těchto kategoriích. Slovní zásoba je dále do velké míry určována tématem a obsahem – text obsahuje více termínů z oblastí, kterým se věnuje.

To potvrzuje i výběr lexika v přeložených kapitolách: hojně se v nich vyskytují výrazy ze **sémantického pole** botaniky (*la teinture mère, l'herboristerie, l'Arnica montana*), anatomie (*le foie, le creux du coude*), lékárnictví (*en application locale, en ingestion*), chemie (*le bicarbonate de sodium, l'acide acétylsalicylique*) a medicíny (*les calculs rénaux, la gingivite*).

Kromě **neutrálního lexika**, které tvoří velkou část textu, a odborné terminologie se v úryvku vyskytují stylově příznakové prostředky, které mají za cíl oživit jazyk textu a poukazují na autorčinu snahu text popularizovat. Jedná se o prvky expresivní či hovorové. Jak říká Eva Fürstlová (1977, s. 128): „Francouzština se na lexikální úrovni liší od češtiny tím, že používá v odborném textu ve větší míře anglicismy, obrazná rčení a hovorové, až lidové výrazy.“ Slovní zásoba z vyššího rejstříku se v textu běžně nevyskytuje.

Jako příklad hovorového stylu můžeme uvést vynechání zápornky **ne** ve spojení *L'ARNICA: PAS QUE POUR LES BLEUS...* (O, 19), kde kromě zápornky vypadlo i sloveso. Ve francouzštině se pro vyjádření negace dříve používala pouze zápornka *ne*, postupně se k ní přidávaly další výrazy jako *goutte* či *jamais*. Nakonec se ustálila druhá zápornka *pas*. Jak říká Hendrich (2001, s. 475): „Dnešní hovorová francouzština dovedla historický vývoj do opačné

krajnosti: původní *ne* se neklade vůbec, takže jediným znakem záporu se staly výrazy *pas, jamais, personne, plus, rien.*“

Úvodní odstavec slouží k tomu, aby čtenáře oslovil a upoutal jeho pozornost. Kromě sémantických polí zmíněných výše se v něm vyskytují i výrazy z oblasti **historie** (*la Première Guerre mondiale, le Moyen Âge*) a **geografie** (*l'Égypte, la Provence*). Tato část se rovněž vyznačuje vysokou mírou **expresivních a hodnotících výrazů**: *C'est également la star d'une quantité de remèdes et soins d'antan.* (O, 29) či [...] *son exceptionnelle richesse en vitamine C,* (O, 35), dále **intenzifikačními výrazy** jako například: *ne chauffer pas trop la pâte* (O, 18) a **častým použitím stylistických figur** [...] *cette poudre blanche a plus d'un tour dans son sac!* (O, 22).

Druhá podkapitola *Hlavní blahodárné účinky* se vyznačuje vysokou frekvencí termínů z hlavních sémantických polí. Lexikum i syntax se často opakují, a to jak v jednotlivých podkapitolách, tak v rámci celého přeloženého úseku. Ostatní podkapitoly se oproti prvním dvěma nevyznačují žádnou speciální volbou lexika.

Za zmínku stojí **názvy** jednotlivých kapitol, které mají za cíl upoutat čtenářovu pozornost. Nadpisy se vyznačují vysokou mírou expresivity, která někdy při překladu činila potíže (podrobněji se o nadpisech zmiňujeme v kapitole 2.3.1 *Překlad názvu kapitol a podkapitol*). Příkladem může být název deváté kapitoly: *LE CHARBON VÉGÉTAL: PLACE A LA DÉTOX!*, kde dochází k finálnímu krácení slova *détoxication*.

Z hlediska **syntaxe** se jedná o přehledně psaný text, jelikož autorka zvolila jednoduchý a přímočarý styl, v němž je vyvážený poměr vět jednoduchých a souvětí. V textu se nevyskytují příliš složité větné celky a ten tak zůstává pro čtenáře snadno pochopitelný. V souvětí převažuje hypotaxe (především vztažné věty). Poměrně časté jsou faktografické výčty. V textu převažují dvojčlenné věty.

Knih je psána především prezentem, který je nejoblíbenějším slovesným časem odborného jazyka (Popovič, 1977). Výjimku tvoří úvodní odstavce kapitol, které jsou kvůli svému obsahu psané často v minulosti (shrnují historii používání přírodního léčiva). V textu se rovněž setkáváme s imperativem.

V textu nacházíme relativně často *phrases nominales appréciatives*, které jsou tvořeny například přídavnými jmény slovesnými: *anti-infectieuse et cicatrisante, elle est utile pour les petites plaies, les brûlures légères, les irritations cutanées...*(O, 39). Díky těmto polovětným

konstrukcím lze výchozí text označit za výrazně nominální. Tomuto tématu se podrobněji věnujeme v kapitole 2.3.4 *Syntaktická rovina*.

Za **suprasegmentální prvky** považuje Nordová všechny takové organizace textu, které přesahují hranice všech lexikálních a syntaktických segmentů, vět a odstavců (parafrázováno podle Nordové 1991, s. 120). Použití těchto prvků v komunikaci podle ní závisí na druhu zvoleného média. V psaném textu se tak prvky projevují hlavně vizuálně. Jedním z příkladů jejich použití jsou **odrážky**. Ty v textu slouží především k přehlednému oddělení jednotlivých informací v heslovitých částech. Pro ještě větší přehlednost je u každé podkapitoly užít jiný typ odrážky. Text se díky nim stává organizovanějším, ale také útržkovitějším.

Dalším prvkem jsou **uvozovky**. V některých případech označují pojem, který pochází z jiného jazykového systému, například z němčiny (« *alles zutraut* », O, 27), v jiných uvozují známé přísloví (« *Ail le matin, oignon le soir est le malheur du médecin* », O, 11) či vyjadřují jisté distancování se autora « *pénicilline russe* » (O, 12).

Na určitých místech textu se vyskytují výrazy psané **kurzivou**, jako například německý pojem « *alles zutraut* » (O, 27) či latinské názvy bylin *Arnica montana*, *Arnica chamissonis* (O, 19). V obou zmiňovaných případech slouží kurziva jako vymezení cizího názvu. Užití kurzivy vychází z francouzského úzu.

K přehlednosti dále přispívá i **formát písma**. Každá kapitola i podkapitola je v knize uvedena tučným nadpisem a pořadovým číslem. Jedním z prvků jsou i kapitálky, které odlišují začátky kapitol a některých podkapitol. Kromě názvů je zvýrazněna i některá terminologie, a to **tučným písmem** – usnadňuje a urychluje orientaci čtenáře v textu. Navíc poukazuje na to, které informace v textu jsou nejdůležitější.

V neposlední řadě je nutné zmínit častý výskyt **interpunkčních znamének** expresivního charakteru (vykřičník a tři tečky). Ta mají za cíl především zvýraznit danou informaci. Tomuto tématu se podrobněji věnujeme v kapitole 2.3.3 *Expresivita*.

2.2 Překladatelská metoda

Nejdříve jsme provedli překladatelskou analýzu výchozího textu, zhodnotili jsme překladatelskou zakázku a profil cílového čtenáře. Další krok spočívá ve stanovení samotné překladatelské metody.

Podle Antona Popoviče (1975, s. 48) „překlad není jen čirá záměna jazyka, ale funkční záměna jednotlivých prvků“. Proto jsme si za cíl dali převést vybrané kapitoly tak, abychom vytvořili text funkčně ekvivalentní textu originálnímu. Překladatelská metoda však kromě individuálních tvořivých dispozicí překladatele či jeho schopnosti odkrývat znakovou povahu reálií originálu závisí také na literární normě, estetickém principu doby a předcházející překladatelské tradici. Z toho plyne, že metoda se v průběhu času mění (Popovič 1983, s. 166). Považujeme tedy za důležité zdůraznit, že překladatelskou metodu jsme zvolili pro dobu, ve které byl překlad zhotoven, tzn. dva roky po vydání originálu.

Jelikož ve vybraném textu převažuje funkce odborně-sdělná, zvolili jsme jako hlavní metodu pro překlad textu **překlad věrný neboli doslovný**. Tuto metodu jsme použili především pro překlad odborné terminologie, již se v textu vyskytuje nemalé množství (Levý 2012, s. 104). Kromě zmíněné metody bylo samozřejmě nutné zvolit na vhodných místech ostatní překladatelské strategie, které vyplývají z odlišných jazykových struktur obou jazyků. Jmenovitě se jedná například o **adaptaci**, kterou jsme použili především pro překlad obrazných vyjádření a expresivních výrazů, jelikož čtenář překladu očekává stylové konvence zažité v jeho kultuře (Levý, tamtéž). Ty se v případě popularizačního textu ve francouzském a českém prostředí liší, jak zdůrazňuje Fürstlová (1977, s. 126): „Francouzský text se pohybuje více na úrovni populárně odborné, či praktické (pracovní), zatímco český převod je spíše na úrovni teoretické (vědecké). Vyžaduje-li oblast vědecká – teoretická naprostou přesnost, jednoznačnost a explicitnost, oblast praktická a popularizující nekladou hlavní důraz na přesnost, ale na srozumitelnost, názornost a na správný přístup k adresátovi“. Podrobněji se o naší metodě zmiňujeme v kapitole 2.4 *Překladatelské postupy*.

2.3. Vybrané překladatelské problémy a jejich řešení

V této kapitole se budeme zabývat vybranými překladatelskými problémy a jejich řešením. Co se týče pragmatických překladatelských postupů, při překladu daného textu se nevyskytovaly větší problémy spojené s rozdíly mezi kulturou výchozí a cílovou, nicméně jsme se museli vyrovnat se změnami ve stupni formálnosti a emotivnosti (Gromová 2009, s. 54). Naopak jsme zaznamenali problémy plynoucí především z rozdílnosti obou jazyků, a to na rovině lexikální, stylistické a syntaktické.

2.3.1 Překlad názvů kapitol a podkapitol

Názvy jednotlivých kapitol mají za funkci **upoutat čtenářovu pozornost** a přimět ho, aby si kapitolu přečetl. Proto velká část názvů obsahuje expresivní výrazy. Při překladu jsme často jejich expresivitu zeslabovali, aby výsledný název splňoval standardy českého popularizačního textu. Nadpis byl u mnoha kapitol zakončený vykřičníkem – ten jsme v překladu nezachovali ani jednou, jelikož podle nás do českého popularizačního stylu nepatří.

Příkladem takové **nivelizace** může být název desáté kapitoly: *LE CHOU: PAS SI BÊTE!*, ve kterém se skrývá francouzský idiomatický výraz *bête comme chou* označující něco, co lze snadno udělat či pochopit. Abychom zachovali původní funkci názvu, tzn. upoutat pozornost čtenáře, ale zároveň nepřekročili hranici expresivity snesitelnou v češtině, převedli jsme název jako *OBYČEJNÁ KAPUSTA S NEOBYČEJNÝMI VLASTNOSTMI*. Tato formulace podle nás zachovává znaky expresivity a tedy plní svou funkci, zároveň je přijatelnou pro české prostředí. Pro idiomatický výraz týkající se kapusty se nám v češtině nepovedlo nalézt jeho vhodný ekvivalent ani po konzultaci se studenty českého jazyka.

Dalším příkladem expresivního názvu je kapitola sedmnáctá: *MOUTARDE: ÇA RÉCHAUFFE!*, kde autorka používá hovorové zájmeno *ça* v kombinaci s vykřičníkem. Abychom zmírnili expresivitu výrazu, použité zájmeno jsme konkretizovali a vykřičník jsme vynechali: *HOŘČICE: ZRNÍČKA PRO ZAHŘÁTÍ*. V úvahu jsme vzali i variantu *HOŘČICE: TA ZAHŘEJE*, nicméně se nám po analýze zdála pro české prostředí příliš expresivní. Navíc jsme chtěli zachovat slovnědruhovou jednotu názvů kapitol – během překladatelské analýzy jsme zjistili, že názvy vybraných kapitol v originále obsahují sloveso pouze dvakrát, a to v případě již zmíněné hořčice a kapitoly osmnáct: *L'OIGNON: IL FAIT PLUS QUE FAIRE PLEURER!*. Pro český kontext se nám navzdory slovesnému charakteru češtiny zdálo vhodnější

použít pouze jmenné výrazy, zachovat tak jejich slovnědruhovou jednotu a navíc vytvořit apozice pro podtržení důležitosti jednotlivých přírodnin (Čechová 2008, s. 295).

Problémy se nevyskytly pouze u názvů kapitol. U některých názvů podkapitol jsme zvolili volnější překlad, jako například u názvu podkapitoly *Sous quelle forme*, který jsme po konzultaci podobných publikací, které vyšly v českém prostředí, převedli jako *Způsoby užívání*.

2.3.2 Odkazování na druhou část knihy

Ve vybraných kapitolách se na několika místech vyskytl odkaz na druhou část knihy, která však není předmětem této bakalářské práce. Nejvýraznější a nejobsáhlejší odkaz se nachází před první kapitolou:

(En seconde partie de cet ouvrage, vous trouverez (V druhé části této publikace najdete recepty toutes les recettes utilisant ces ingrédients – et z níže popsaných ingrediencí a mnoho dalšího.) bien d'autres encore!) (O, 11) (P, 9)

Tento odkaz jsme zachovali bez jakéhokoli zásahu do jeho struktury. U ostatních odkazů jsme však podávanou informaci zobecnili, jelikož neznáme přesné číslo strany, na kterou by v přeložené publikaci odkazoval. Pokud by došlo k vydání celé knihy, bylo by nutné odkazování na druhou část knihy poupravit. Pro naše potřeby však uvádíme pouze obecnou informaci:

(notamment en cas d'érythème fessier – voir p. (například dětskou, především v případě 123)) (O, 25) *opruzenin – viz druhá část knihy)* (P, 15)

V kapitole týkající se medu se autorka odkazuje na jedno dílo, které v minulosti napsala. Odkaz jsme v textu ponechali ve francouzštině, jelikož kniha ještě nebyla přeložena do češtiny. Aby si čtenář neznalý francouzštiny dokázal představit, o čem kniha je, přeložili jsme název knihy, který jsme ponechali v závorce: *Zdroj: Le miel malin (Med, který si poradí se vším), od stejného autora, nakladatelství Leduc.S.* (P, 25)

2.3.3 Expresivita

Jak jsme již zmínili výše, vybraný text obsahuje množství termínů a pojmů. Kromě nich je pro text charakteristický jeho expresivní ráz, který je v překladu nutno zachovat. Nicméně jak vyplývá z rozdílů mezi charakteristikami popularizačního textu obou jazykových skupin, míra expresivity českého textu je nižší.

Francouzština a čeština, stejně jako další jazyky, využívají pro vyjádření expresivity odlišné jazykové prostředky. Ve vybraném textu to byly především idiomy, o kterých se

zmiňujeme v kapitole 2.3.5 *Stylistická rovina*, dále pak výrazy vyjadřující **subjektivní hodnocení autorky**:

[...] *le bicarbonate de sodium est aussi un fabuleux remède santé utilisé depuis des siècles.* Kromě toho je však hydrogenuhličitan sodný již po staletí používán jako spolehlivý lék. (P, 14)
(O, 22)

Dalším příkladem využití expresivity v textu je využití **kapitálek**. Vyjádřená míra expresivity v originálním textu se opět zdála být příliš vysoká, proto jsme se uchýlili k její nivelizaci:

(au Moyen Âge, c'était même LE remède contre la lèpre, la rougeole et la scarlatine) (O, 41) *(ve středověku byly dokonce jediným lékem na lepru, spalničky a spálu.)* (P, 22)

O expresivitě textu svědčí rovněž časté používání interpunkce, především **vykřičníku** a tří teček. Stejně jako u názvů kapitol, o kterých se zmiňujeme v kapitole 2.3.1, vykřičník jsme nezachovali ani v jednotlivých podkapitolách a text jsme opět nivelizovali:

Et on la confondra encore moins avec la soude caustique (utilisée pour déboucher les canalisations)! (O, 24) *Ještě větší pozor si dejte na žíravou sodu, která slouží k čištění ucpaných odpadů.* (P, 14)

Velice zajímavé je použití **tří teček**. Jejich výskyt je velice častý v oddíle *Hlavní blahodárné účinky*, kde slouží jako indikace toho, že výčet příznivých účinků přírodního prostředku není úplný. Jelikož použití tří teček nevidíme v českém popularizačním textu jako vhodné a navíc byly tři tečky použity až v jedné třetině všech výčtů, považovali jsme jejich substituci za nezbytnou, a to hned několika slovními ekvivalenty, abychom se vyhnuli opakování lexikální jednotky podle zásad sémantických překladatelských postupů (Gromová 2009, s. 54). Mezi nejčastějšími synonymickými výrazy můžeme uvést *například, apod., atp. atd., především*.

Elle permet également de traiter de nombreux problèmes d'ordre digestif: spasmes, například křeče, gastroenteritidu či nadýmání. (O, 27) *Léčí rovněž celou řadu zažívacích obtíží, gastroentérite, ballonnements...* (P, 16)

2.3.4 Syntaktická rovina

Jak uvádíme v kapitole 2.1.4 *Vnitrotextové faktory*, vybraný text je napsán srozumitelným a jednoduchým způsobem bez použití komplikovaných konstrukcí (až na výjimky, kdy dochází ke zhuštění textu). Přesto jsme se při překladu potýkali s některými případy, které stojí za to zmínit.

Text se vyznačuje frekventovaným použitím tzv. *phrases nominales appréciatives*, které jsou pro francouzštinu typické. Šabršula (1986, s. 96–97) spojuje jejich použití s tzv. *épisémion*. Jejich definici uvádí následovně: „Du point de vue fonctionnel, il faut distinguer le signe partiel, que nous appelons dès maintenant sémion et l'ensemble organisé et réalité des signes partiels en fonction que nous appellerons épisémion, “ (Šabršula 1986, s. 92).

Příkladem může být věta:

Décontractante, elle peut être utilisée pour Jil uvolňuje a zahřívá svaly a může tak pomoci soulager les maux de dos, les rhumatismes... (O, především při bolestech hlavy či revmatismu. 15) (P, 10)

Podle Šabršuly se jedná o *épisémion complexe*, který obsahuje dvě tzv. *noyaux proto-propositionnels*. Řadí ho do hypotaktických konstrukcí, kde druhý predikát není vyjádřen (tzv. *constructions hypotactiques semi-propositionnelles*) (Šabršula 1986, s. 241). Tyto výrazy nacházíme především v podkapitolách uvádějících výčty.

Další typický znak francouzštiny nacházíme v **nominálnosti** těchto konstrukcí. Jelikož je čeština jazyk více verbální, velkou část z nich jsme přeložili slovesem. V uvedené větě jsme dokonce pro výraz *décontractante* užili explikaci. Jako další časté řešení jsme volili vedlejší věty vztažné. Tím sice cílový text nabývá na délce, avšak jeho porozumění není ohroženo.

Nominálnost výchozího jazyka zaznamenáváme i v několika dalších případech, kdy jsme absenci slovesa v původním textu nahradili verbálním vyjádřením v textu cílovém:

Ces produits sont pratiques, car prêts à l'emploi. Díky praktičnosti těchto balení je připravena k okamžitému použití. (O, 20) (P, 12)

Jak uvádíme výše, na některých místech textu dochází k jeho kondenzaci. Abychom zachovali dobrou srozumitelnost textu, přikročili jsme v následujícím případě k rozvolnění syntaktické stavby.

Extremement poreux, il a la capacité d'absorber Jusqu'à 100 fois son volume en gaz [...] (O, 30) Povrch živočišného uhlí je velice porézní a dokáže absorbovat množství plynů až stokrát větší než je jeho objem. (P, 17)

Francouzský text se rovněž vyznačuje tzv. **rámčovými vytýkacími konstrukcemi** *c'est...qui/que*. Tyto konstrukce slouží jako prostředek syntaktické rematicizace. Můžeme se setkat s názvy *mise en relief* či *misen évidence*, atp. (Loucká 1990, s. 28–30). Z hlediska

francouzské větné stavby lze následující výpověď považovat za analytické souvětne vyjádření jedné propozice:

C'est sous sa forme fraîche qu'il est le plus simple à utiliser...et le plus efficace ! (O, 13) *Česnek se nejsnadněji používá v čerstvé formě, kdy je i nejučinnější.* (P, 10)

2.3.5 Stylistická rovina

Vybraný text je po stylistické stránce bohatý. Autorka oživuje pomocí stylistické stránky primárně informativní text. Proto jsme se při překladu setkali s řadou stylistických prostředků, jejichž funkci jsme chtěli zachovat, aby text zůstal čtivý a barvitý.

Jak říká Čechová (2008, s. 290), současná norma odborného stylu se mění:

„Někteří současní autoři překračují zásady přísně objektivního a explicitního vyjadřování, a tak se postupně mění i konvence. S touto jistou volností v současnosti vzrůstá i variabilita uvnitř vědeckého stylu, roste synchronní proměnlivost, omezuje se uniformita tohoto stylu, projevuje se osobní tvořivost autorů – ti volí z podstatně bohatšího repertoáru možností než dříve, rozšiřuje se užívání synonym. V individuálním vědeckém stylu se zvyšuje míra expresivnosti, zvláště při vyjadřování hodnocení, míra obraznosti i v terminologii.“

Tropy

Poměrně často jsme se v textu setkali s **idiomatickými a frazeologickými prostředky**. Jedná se o neměnná či jen omezeně modifikovatelná slovní spojení. Jejich význam se liší od významu, který vyplývá z jednotlivých slov, ze kterých jsou složena. Tyto výrazy provází konotace na základě významu jednotlivých komponentů (Čechová 2008, s. 774).

První zastoupenou skupinou jsou **příslloví** spadající do kategorie větných frazémů:

« Ail le matin, oignon le soir est le malheur du médecin », dit un proverbe auvergnat. (O, 11) *„Ráno česnek, večer cibule je neštěstí pro všechny lékaře,“ říká se v Auvergne.* (P, 9)

Uvedené francouzské přísloví jsme převedli doslovně. Jeho adaptace pro české prostředí nám nepřišla nutná, naopak by podle nás výchozí text ochudila o zajímavou informaci z francouzských reálií. V češtině navíc podobné přísloví neexistuje, nacházíme pouze *Kam nechodí slunce, tam chodí lékař*, kde však chybí zmínka o česneku.

Poměrně hojně zastoupeným prvkem byla **metafora**. Nacházíme ji například ve spojení:

[...] *cette poudre blanche a plus d'un tour dans son sac !* (O, 22) *Díky svým mimořádným chemickým vlastnostem si tento bílý prášek poradí téměř se vším.* (P, 14)

Tento metaforický výraz vznikl na základě obrazu ženy, která ve své kabelce nosí neustále celou řadu věcí, a proto si poradí v každé situaci.⁵ Jelikož v češtině neexistuje pro dané spojení ekvivalent, převedli jsme jeho význam. Abychom částečně zachovali expresivitu výrazu, sodu jsme personifikovali.

Dalším obrazným vyjádřením, které jsme v překladu nezachovali, byl výraz *lutter contre une maladie*, tedy *bojovat proti nemoci* či v češtině přirozenější *bojovat s nemocí*. Výraz *lutter* se v textu vyskytl hned na několika místech, avšak v češtině by jeho doslovný překlad zněl nepřirozeně. Proto jsme se rozhodli ho na žádném z míst v textu nepřevádět doslovně a metaforu nezachovat. Pro jeho vyjádření jsme volili synonymní výrazy vhodné pro češtinu.

[...] *pour soulager les brûlures d'estomac, les problèmes de digestion...mais aussi pour lutter contre les caries ou la mauvaise haleine.* (O, 22) *Díky své zásadité povaze účinně pomáhá při pálení žáhy a zažívacích potížích. Poradí si však i se zubními kazy nebo se zápachem z úst.* (P, 14)

Překlad obrazných vyjádření je snazší, pokud v češtině mají ekvivalent:

Car l'ail n'a pas encore révélé tous ses secrets... (O, 12) *Česnek totiž doposud neodhalil všechna svá tajemství...* (P, 9)

V tomto případě jsme ponechali i tři tečky, a to ze dvou důvodů. Prvním z nich bylo jejich umístění na konci úvodního odstavce. Na základě toho jsme vyhodnotili, že neukončenost odstavce není na škodu, jelikož mu dodává „nádech záhadnosti“ a podporuje tak sílu obrazného vyjádření. Druhým důvodem bylo zachování expresivity výrazu. Jelikož jsme emotivnost na některých místech textu omezili, považovali jsme za vhodné ji nechat tam, kde to bylo možné.

Idiomatika

V některých případech jsme idiomatické výrazy v textu nezachovali, jelikož neodpovídaly stylistické normě českých popularizačních textů. Tak tomu bylo například u následující věty, která se vyskytovala v odstavci *Esenciální olej z máty peprné: na co si dát pozor*, který má

⁵ Avoir plus d'un tour dans son sac. *Expressio.fr par Reverso: Les expressions françaises décortiquées* [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://www.expressio.fr/expressions/avoir-plus-d-un-tour-dans-son-sac.php>

především funkci informační. V tomto oddílu jsme tedy nepovažovali za vhodné uvádět idiomatický výraz, a proto jsme upřednostnili převést ho výrazem neutrálním.

Cette huile essentielle est redoutablement efficace en cas de douleurs mais, revers de la médaille, elle peut être dangereuse si elle est mal utilisée. (O, 44) *Není pochyb o tom, že olej z máty je nepostradatelný prostředek pro zmírnění bolesti, na druhou stranu při nevhodné aplikaci může být i nebezpečný.* (P, 23)

Jindy jsme frazém zachovali, jelikož jsme nenašli žádný důvod k jeho vynechání či nivelizaci.

Pendant la Première guerre mondiale, elle sauve même la vie à des milliers de soldats français en les protégeant contre la dysenterie qui décime alors les troupes. (O, 15) *Za první světové války zachránil život tisícům francouzských vojáků před úplavicí, která tehdy decimovala celé jednotky.* (P, 10)

Ačkoliv jejich výskyt není častý, v textu se vyskytují i **anglicismy**.

Autrefois, nos grands-mères l'utilisaient pour tout, aussi bien pour booster la digestion que pour désinfecter, soulager, calmer...(O, 39) *Naše babičky ji dříve používaly na všechno: pro lepší zažívání, úlevu od bolesti, na zklidnění či jako dezinfekci.* (P, 21)

V prvním případě jsme verbum nahradili adjektivem a provedli jsme tak transpozici slovního druhu. Toto řešení jsme zvolili pro zachování slovnědruhové jednotnosti ve výčtu. Ačkoliv je čeština jazykem slovesným, ze syntaktických důvodů jsme zvolili enumeraci jmennou.

Vous trouvez cela étrange ? Il suffit de tester la méthode pour en être convaincu. (O, 37) *Pokud se vám to zdá zvláštní, pak se přesvědčte sami.* (P, 20)

V druhém případě jsme anglicismus rovněž nezachovali, dokonce jsme anglický výraz nepřeložili doslovně. Abychom se vyhnuli interferenci z francouzštiny, potažmo angličtiny, namísto slovesa *otestovat* jsme použili ryze české *přesvědčit se*.

2.3.6 Lexikální rovina

Na lexikální úrovni jsme se setkali především s problémy týkající se termínů, které nemají v češtině přímý ekvivalent. V těchto případech jsme často daný výraz explikovali víceslovným pojmenováním:

Si le chou intéresse aujourd'hui de près les scientifiques, c'est pour sa composition exceptionnelle en molécules anticancer ainsi que *Moderní věda se o kapustu zajímá díky jejímu výjimečnému složení: nejenže obsahuje látky*

pour sa richesse particulière en minéraux et sloužící jako prevence rakoviny, ale pyšní se i vitamínes. (O, 32) *vysokým podílem minerálů a vitamínů. (P, 18)*

Na rovině lexikální jsme se rovněž setkali s případem, kdy cizí slovo v češtině existuje, avšak velice zřídka. Jelikož však předpokládáme, že se přírodní medicína bude nadále rozšiřovat, ponechali jsme výraz méně frekventovaný.

*Au XXI^e siècle, de grands naturopathes V 19. století ho významní němečtí naturopati⁶ allemands l'ont érigée comme remède naturel à označili za svébytný prostředek přírodní part entière. (O, 15) *medicíny. (P, 10)**

V textu nacházíme také tzv. **konkretizující obraty**. Ty se vyskytují ve všech vrstvách odborného francouzského stylu. Pro popularizační styl jsou typičtější kratší a jednodušší obraty a slovní spojení, jež působí stylové uvolnění. Tyto obraty mají funkci odkazující, hodnotící či zpřesňující. K těmto výrazům řadíme například: *il faut noter, bref, bien entendu, donc, on le voit*, atp. (Popovič 1977, s. 129-130)

Do češtiny převádíme konkretizující obraty především proto, abychom zachovali styl textu. Překladatel však za některých okolností může tyto obraty vynechat – český odborný styl je totiž frazeologicky sevřenější než francouzský.

Il est, comme nous l'avons vu, particulièrement Jak již bylo zmíněno, hřebíček je velice účinný při efficace en cas de maux de dents passagers. akutní bolesti zubů. (P, 20)
(O,38)

Se zajímavým problémem jsme se setkali v kapitole o sodě. V češtině totiž neexistuje výraz « la soude » a původní upozornění pro českého čtenáře tedy nefunguje – z nebezpečné « soude » musíme přejít na české « soda » a upozornit na to, že výraz *soda* se používá jak pro sodu krystalickou, která je nebezpečná, tak i pro sodu potravinářskou.

Même si on le surnomme parfois « bicarbonate Lékopisná ani potravinářská soda n'ont rien de soude », le bicarbonate de sodium n'a aucun společného se sodou krystalickou, i když ve svém rapport avec la soude et vous pouvez l'utiliser názvu obsahují slovo soda. (P, 14)
sans danger aussi bien en interne qu'en externe.
(O, 24)

V poslední kapitole týkající se kopřiv jsme se setkali s výrazem *piquant*. Ačkoli existuje český výraz *žahavý chlup*, rozhodli jsme se do překladu zakomponovat rovněž odbornější

⁶ Už jste se někdy setkali se slovem naturopatie? *Naturopatická poradna* [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://www.naturopatickaporadna.cz/naturopaticka-poradna.html>

vyjádření *trichom*⁷, které rozšiřuje informativní funkci textu. Tuto konkretizaci provádíme s ohledem na čtenáře – nejdříve v textu mluvíme o chlupu a poté až o trichomu. Naše rozhodnutí vyplývá z abstraktního charakteru francouzštiny a z důkladné překladatelské analýzy výchozího textu.

Caressez-les dans le sens du poil ! En effet, les Kopřivy se dotýkejte ve směru růstu žahavých piquants sont orientés de la tige vers l'extrémité chlupů (trichomů), ty totiž rostou od stonku des feuilles. (O, 56) *k okrajům listů. (P, 29)*

2.3.7 Kulturní rozdíly

Fürstlová (1977, s. 132) říká: „Ačkoliv není text úzce vázán na výchozí kulturu, dochází v něm k odlišnostem některých mimolingvistických skutečností. Aby byl překlad pro čtenáře srozumitelný, musí obsahovat pouze věcně správné údaje. Někdy však při překladu nestačí pouze správný výběr výrazových a syntaktických prostředků, ale také znalost mimolingvistické skutečnosti, se kterou se překladatel musí seznámit.“

Rozdíly v produktech

Jeden z kulturních rozdílů zahrnuje informace o produktech a prodejních místech. Ačkoli těchto odlišností není příliš, při publikaci celé knihy by se měly vzít v potaz a po případné konzultaci s redaktorem sjednotit.

On la trouve conditionnée en petits paquets de 200 ou 300 g dans les magasins bio ainsi qu'en pharmacie et parapharmacie. (O, 16) *Najdeme ho v bio obchodech, v lékárnách a dalších obchodech jako volně prodejný lék v baleních od 200–300g. (P, 11)*

Tato věta obsahuje hned dvě informace, které by při převodu do českého prostředí mohly činit potíže. První z nich je zmíněná **gramáž**, která nemusí nutně být v obou zemích stejná. Po průzkumu trhu jsme zjistili, že celá řada českých renomovaných značek prodává jíl také v baleních od 100–150g. Tuto informaci však nepovažujeme za klíčovou, proto jsme ji v překladu ponechali nezměněnou. Před vydáním publikace bychom toto řešení konzultovali s vydavatelem.

Druhá odlišnost představuje pro české prostředí závažnější problém. Jedná se o termín *parapharmacie*,⁸ který označuje místo, kde se prodávají hygienické potřeby a produkty pro

⁷ Trichom. *Wikipedia* [online]. 2016 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Trichom>

⁸ Parapharmacie. *Wikipedia* [online]. 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <https://fr.wikipedia.org/wiki/Parapharmacie>

pěči o tělo, na které nepotřebujeme lékařský předpis. Zatímco ve Francii může zmiňované produkty prodávat pouze lékárník, v České republice je lze koupit jako volně prodejný lék jak v lékárnách, tak i v drogeriích a dalších obchodech. Proto jsme považovali za vhodné výraz *parapharmacie* explikovat.

Další rozdíl plynoucí z kulturní odlišnosti se týká **měsíčku lékařského**. Zatímco v češtině ho známe pod tímto jménem, popřípadě ho zkracujeme na *měsíček*, ve francouzštině je známý jako *calendula* či *souci officinal*.

Aussi connu sous le nom de « souci officinal », le calendula est une fleur [...] (O, 24) *Měsíček lékařský (Calendula officinalis L.) patří do stejného řádu rostlin jako sedmikráska. (P, 15)*

Jelikož jsme ani po konzultaci herbářů a dalších botanických příruček nenašli jeho ustálené lidové označení, kterým bychom mohli nahradit jeden z jeho francouzských názvů, rozhodli jsme se uvést jeho latinské jméno. Uvědomujeme si, že latinský název jsme neuvedli u heřmánku ani dalších bylin, a že se tedy toto řešení nemusí jevit jako ideální. Proto bychom ho před vydáním publikace konzultovali s redaktorem.

Posledním kulturním rozdílem je terminologie týkající se funkčních potravin a superpotravin. Zatímco ve Francii spadají kvasnice do kategorie funkčních potravin, po odborné konzultaci jsme zjistili, že v českém prostředí se jedná spíše o tzv. superpotraviny. Do těch se totiž na rozdíl od funkčních potravin nepřidávají žádné výživné látky, což koresponduje s duchem překládané knihy. Proto jsme se rozhodli v překladu použít označení superpotravina.⁹

C'est un aliment naturel complet (on parle d'« alicament », c'est-à-dire un aliment particulièrement bienfaisant pour la santé de par sa grande richesse) (O, 41) *Řadíme je mezi tzv. úplné přírodní potraviny (či superpotraviny, které se vyznačují mimořádně blahodárnými účinky na zdraví díky svému výjimečnému složení). (P, 22)*

2.3.8 Chyby v originálu

Ač se originál vyznačuje odborností a přesností, na jednom místě v knize jsme našli posun významu. V kapitole čtyři je uvedeno, že aspirin se dříve získával ze šalvěje. Nicméně

⁹ Co jsou funkční potraviny a superpotraviny? Znáte mezi nimi rozdíl? *Specialista na superpotraviny* [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <https://www.supo.cz/co-jsou-funkcni-potraviny-a-superpotraviny-znate-mezi-nimi-rozdil-a291>

poté, co jsme si tuto informaci ověřili u studentů botaniky a v další literatuře, se nám potvrdila původní hypotéza, a sice že se autorka či vydavatel zmýlili. Aspirin se dříve získával nikoli ze šalvěže, ale z vrbové kůry.¹⁰ Domníváme se, že tato chyba mohla vzniknout na základě grafické podoby obou slov: *la sauge* a *le saule*. Jelikož jsme si díky našim předchozím znalostem a pečlivému dohledání jisti, že je údaj v originálu uveden nesprávně, v překladu tuto chybu rektifikujeme.

Dérivée à l'origine de la sauge, l'aspirine (ou Aspirin (kyselina acetylsalicylová), který se acide acétylsalicylique) n'est pas seulement l'un v minulosti získával z vrbové kůry, je jedním des médicaments les plus utilisés au monde. (O, z nejpoužívanějších léků na světě. (P, 13) 21)

2.4 Překladatelské postupy

Překladatelské postupy vedou ke změnám v cílovém textu. Může docházet ke změně výstavby textu, změně pořadí textových prvků, jejich vynechávání či doplňování (Gromová 2009, s. 53). Následující postupy a jejich definice jsou převzaty z díla *Francouzština pro pokročilé* od Aleny Tionové.

2.4.1 Transpozice

Při transpozici se zachovává sémantický obsah, avšak v cílovém textu je vyjádřen jiným slovním druhem. Slovnědruhové kategorie překládaného výrazu si kvůli odlišnosti dvou jazykových systémů často neodpovídají. Příkladem může být kategorie podstatného jména a slovesa, jejichž míra použití se v češtině a francouzštině výrazně liší (Radina, 1977): *sans ajout de savon* (O, 18) a *nepoužívejte mýdlo* (P, 11).

Dalším příkladem může být následující věta, kdy se ze substantiva *antitoxique* stalo *zbavuje tělo toxinů*. Původní vágní *c'est* jsme substituovali konkrétním slovesem. Stejný postup jsme aplikovali i pro substantivum *antivenin*. Mimo jiné tedy došlo i k větné transformaci – z věty jednoduché se stalo souvětí. Adjektivum *formidable* jsme z textu vypustili, jelikož jsme konkretizací dostatečně zdůraznili, nakolik je přírodní léčivo účinné.

C'est aussi un formidable antitoxique et Zbavuje tělo toxinů a slouží jako protijed proti antivenin. (O, 40) hadímu uštknutí. (P, 22)

¹⁰ Vrbová kůra - přírodní acylpyrin. *Webozdravi.cz* [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://www.webozdravi.cz/zelena-lekarna/vrbova-kura-prirodni-acylpyrin>

Ve většině případů šlo o transpozici slovního druhu, aby cílový text zněl přirozeně. V tomto příkladu jsme substantiva změnili na adjektiva.

[...] *diluez-la toujours dans de l'huile végétale* Před každým použitím ho naředte rostlinným olejem (např. olivovým či olejem z hroznových jader). (P, 24)
(olive, pépins de raisin...). (O, 45)

Poměrně časté byly rovněž **syntaktické transpozice**. Přistupovali jsme k nim v případech, kdy je nutné větný člen nahradit větou: *Ne mettez jamais l'argile en contact avec un métal oxydable* (O, 18) bylo převedeno jako *Zabraňte kontaktu jílu s kovy, které mohou korodovat* (P, 12). Dále jsme je využívali při změnách slovesného rodu z pasivního na aktivní, jako tomu je v následujícím případě: *Les fleurs de calendula fraîches ou sèches peuvent être utilisées pour...* (O, 25) a *Čerstvé či sušené květy měsíčku slouží především k...* (P, 15).

2.4.2 Koncentrace a diluce

Koncentrace znamená zúžení významu při překladu. Cílový jazyk nám dává možnost shrnout jedním slovem to, co bylo v originálu vyjádřeno slovy dvěma či několika, jako *des grandes surfaces* (O, 23) a *supermarket* (P, 14) či následující příklad:

L'argile sèche en morceaux sert pour les Granulovaný jíl se používá pro obklady na větší cataplasmes étendus (voir encadré povrch kůže (viz níže Jak připravit obklady z jílu). « Cataplasmes d'argile, mode d'emploi » ci- (P, 11) après). (O, 16)

Opačným případem je diluce, kdy je obsah výchozího jazyka rozšířen do dvou či více slov v jazyce cílovém. Tento postup jsme volili u slov a výrazů, které nemají v češtině jednoslovný ekvivalent, nicméně je bylo nutné blíže specifikovat.

Bactéricide et antiseptique, elle est idéale pour Díky svým baktericidním a antiseptickým *traiter les petites plaies et favoriser la* účinkům napomáhá léčbě drobných poranění *cicatrisation.* (O, 15) *a urychluje jejich hojení.* (P, 10)

Podobným příkladem je i následující věta obsahující výčet tří adjektiv. Jelikož dvě z nich mají český jednoslovný ekvivalent, diluci jsme použili pouze u adjektiva *reminéralisantes*. Pořadí adjektiv jsme změnili ze syntaktických důvodů.

Grâce à ses vertus régénérantes, Díky spojení jeho regeneračních *reminéralisantes et revitalisantes, elle est a* revitalizujících účinků a *à* vysokému obsahu

*adaptée pour toutes les applications santé. (O, minerálu je vhodný k léčbě všech typů
16) zdravotních obtíží. (O, 11)*

2.4.3 Étoffement – dépouillement

Předložky ve francouzštině jsou častěji než v češtině slova ryze mluvnická. Konkrétně můžeme zmínit nepoužívanější francouzské předložky *de* a *à*, kterým se přezdívá *mots-outils* či *prépositions vides*. Také kvůli jejich vágnosti jsou používány často. Francouzské předložky slouží k označení vzájemné závislosti větných členů, což v češtině zajišťují především pádové koncovky skloňovaných substantiv (Radina 1977, s. 112). Kvůli jejich vágnosti někdy musí být při překladu nahrazovány či doplňovány o plnovýznamový výraz. V tomto případě hovoříme o **étouffement**. Tento postup se uplatňuje především při překládání do francouzštiny, proto se v překladu vyskytoval jen velice okrajově.

Častěji byl zastoupen postup **dépouillement**, při kterém bylo plnovýznamové sloveso nahrazeno slovem pomocným. Následující příklad poukazuje na schopnost češtiny vyjadřovat se stručněji:

*Pendant la Première Guerre mondiale, elle sauve Za první světové války zachránil život tisícům
même la vie à des milliers de soldats français, en francouzských vojáků przed úplavící, která tehdy
les protégeant contre la dysenterie qui décime decimovala celé jednotky. (P, 10)
alors les troupes. (O, 15)*

2.4.4 Modulace

Dalším z použitých postupů byla modulace, která spočívá ve změně hlediska či v odlišném přístupu k realitě. Modulaci jsme využívali v případech, kde by přímý nebo i transponovaný ekvivalent byl sice gramaticky správný, ale odporoval by duchu cílového jazyka (Tionová 1989, s. 311).

Poměrně často jsme využívali **modulaci antonymickou**:

*Puis maintenez le tout en place grâce à un Upevněte ho pomocí obinadla a lehce utáhněte.
bandage, sans trop serrer. (O, 17) (P, 11)*

V následujícím případě se rovněž jedná o modulaci antonymickou.

Elle est également utile en cas de problèmes Jeho zásaditých vlastností se využívá při *intestinaux et gastriques grâce à ses vertus* střevních a žaludečních obtížích. (P, 10)
antiacides. (O, 15)

Dalším příkladem modulace je **řečnická otázka**. V textu jsme ji nezachovali, jelikož se nám míra její expresivity zdála příliš vysoká. Avšak kontakt se čtenářem jsme přesto zachovali díky použití druhé osoby množného čísla. Rovněž zde došlo k větné transformaci, kdy věty jednoduché přecházejí v souvětí.

Vous trouvez cela étrange ? Il suffit de tester la Pokud se vám to zdá zvláštní, pak se přesvědčte
méthode pour en être convaincu. (O, 37) *sami.* (P, 20)

2.4.5 Větná transformace

Ačkoli jsme se již o transformaci zmínili v předcházejících kapitolách týkajících se překladatelských postupů, krátce se o ní vyjádříme i zde. Do větné struktury původního textu jsme výrazně nezasahovali příliš často. K transformaci docházelo především v místech, kde byl text kondenzovaný. V těchto případech jsme syntax rozvolnili, aby bylo možné snadné porozumění textu.

Extremement poreux, il a la capacité d'absorber Povrch živočišného uhlí je velice porézní
jusqu'à 100 fois son volume en gaz [...] (O, 30) *a dokáže absorbovat množství plynů až stokrát*
větší než je jeho objem. (O, 17)

Dalším častým zásahem byly nominální pasáže. Ty jsme nejčastěji transformovali pomocí verba, abychom zachovali slovesný ráz českého jazyka.

Son secret : sa très grande richesse en eugénol, Jeho tajemství spočívá *ve vysokém obsahu*
un composé aux vertus antibactériennes et *sloučeniny eugenol, která je ceněná pro*
antidouleurs reconnues. (O, 37). *své antibakteriální a anestetické účinky.* (P, 20)

2.5 Překladatelské posuny

Překladatelské posuny jsou vědomé změny provedené v překladu po podrobné interpretaci textu. Překlad se od originálu musí lišit; absolutní překlad neexistuje. Každý překlad by měl zachovat jádro (invariant), ale kvůli rozdílům jazykovým či kulturním může docházet k výpustkám. Překladatelské posuny tedy neznamenají, že by překlad byl nedostatečně věrný výchozímu textu (Gromová 2009, s. 56).

2.5.1 Explikace

Jak jsme již v této práci zmínili, velká část termínů, které nejsou obecně známé a čtenář by je tak nemusel znát, je v textu vysvětlena: *Elle est également dermocaustique (c'est-à-dire irritante pour la peau)*. (O, 38)

Všechny autorčiny explikace jsme zachovali, avšak abychom nezměnili její styl vysvětlování a zachovali hlavní funkci textu, na určitá místa textu jsme explikace přidali. Levý (2012, s. 132–133) tento postup označuje za **intelektualizaci** a považuje ho za negativní a nežádoucí při překladu uměleckých textů. V našem případě však považujeme za nejdůležitější funkci textu funkci informativní, a proto jsme na vhodných místech informace a vysvětlivky přidávali.

Za důležité považujeme zmínit to, že pokud jsme určitý výraz vysvětlili, explikaci jsme použili u každého výskytu daného výrazu. Publikace je totiž koncipována jako jakýsi výčet přírodnin a předpokládá se, že čtenář nebude knihu číst postupně od první až do poslední kapitoly, ale že si bude vybírat ty, které ho zajímají obzvláště, popř. ty, u kterých najde řešení potíží, které ho trápí.

*Il soulage divers troubles digestifs : aérophagie, Ulevuje od zažívacích problémů jako aerofagie
ballonnements, aigreurs d'estomac, flatulences (polykání vzduchu), plynatost, pálení žáhy či
... (O, 31) větry. (P, 17)*

Výraz *aérophagie* jsme explikovali **vnitřní vysvětlivkou**, stejně jako většinu ostatních pojmů. Toto řešení se nám zdá jako nejpřirozenější pro daný typ textu, navíc ho používá i sama autorka. Vysvětlující informace v závorce navíc nedělí text ještě do menších kousků, což v některých pasážích představovalo problém. V textu jsme zachovali jak odborný termín *aerofagie*, který se používá v lékařském prostředí, tak i jeho český ekvivalent. Informativní funkce textu tak zůstala zachována.

Podobným příkladem je i vnitřní vysvětlivka pro *eczémas suintants*. V cílovém textu jsme ponechali jeho oficiální název (kontaktní) i jeho projev, který je v českém laickém prostředí podle nás známější (mokvající).

*Il soulage certains problèmes de peau: eczémas Zmírňuje kožní problémy, jako jsou kontaktní¹²
suintants¹¹, plaies, ampoules... (O, 33) (mokvající) ekzém, rány, puchýře atp. (P, 18)*

¹¹ SOUS LA DIRECTION DU PROFESSEUR ANDRÉ DOMART ET DU DOCTEUR JACQUES BOURNEUF. *Petit Larousse de la médecine*. [Nachdr.]. Paris: Larousse, 1992. ISBN 2035012031.

¹² Eczéma suintant. *Doctissimo* [online]. France, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://dictionnaire.doctissimo.fr/definition-eczema-suintant.htm>

V následujícím příkladu jsme obecný výraz *infections ORL* explikovali výčtem českých adjektiv. Vzhledem k cílovému čtenáři – laikovi a celkovému stylu publikace nám nepřišlo vhodné ponechávat termín *ORL*, který se sice v češtině používá, ale v odlišném kontextu, například na informačních tabulích v nemocnici.

Il est également indiqué dans le traitement des Doporučuje se při ušních, krčních a nosních infections ORL : rhume, angine, bronchite...(O, 33) infekcích jako je rýma, angína, zánět průdušek atd. (P, 18)

Dalším příkladem explikace pomocí vnitřní vysvětlivky je případ, kdy je v českém prostředí známější výraz francouzský než český. Tuto hypotézu jsme si potvrdili návštěvou specializovaných obchodů a konzultací nejrůznějších webových stránek.¹³

L'huile essentielle de lavandin super est Esenciální olej z levandule hybridní (lavandin particulièrement indiquée pour ses vertus super) je oceňovaný pro své zklidňující účinky. calmantes. (O, 41) (P, 21)

Posledním vybraným případem explikace je **doplňující věta**. Jedná se o opačný případ než u levandule, kdy francouzský název není v českém prostředí obecně znám. Zatímco ve Francii je jíl známý i jako *la montmorillonite verte*, v Česku ho známe spíše pod názvem *zelený (léčivý) jíl*. Nicméně jelikož je hlavní funkcí textu přinést čtenáři nové informace, údaj o montmorillonitu jsme v textu nechali a doplnili ho o logický vztah k zelenému jílu. Pokud by se publikace vydávala celá, konzultovali bychom naše řešení s redaktorem.

Mais sachez que la montmorillonite verte est la Nejběžnější a nejvšestrannější je zelený jíl, který plus courante et la plus polyvalente. (O, 16) vznikl rozložením minerálu montmorillonit. (O, 11)

2.5.2 Nivelizace

O nivelizaci jsme se v této práci již zmínili. V této kapitole ji tedy pouze shrneme. Nejčastěji jsme ve vybraném textu zeslabovali interpunkci (pomocí *elize*) v kombinaci s expresivními výrazy. Následující příklady demonstrují jak nivelizaci interpunkce, tak emotivních spojení.

¹³ Saloos esenciální olej Lavandin Super. *Cesta přírody* [online]. 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: https://cestaprirody.cz/www/product/lavandin_super_10_ml_saloos/

Utilisez de préférence un récipient en porcelaine, en céramique, en émail, en terre, en bois, en verre (solide !) ou en acier inoxydable de bonne qualité. (O, 18) Použijte nádobu vyrobenou z porcelánu, keramiky, hlíny, masivního skla, kvalitní nerezové oceli, ze dřeva nebo smaltu. (P, 12)

K nivelizaci rovněž dochází při změně hovorového adjektiva *trop*, které zároveň konkretizujeme na výraz *haute température*. Expresivní výraz *pas de four ou de micro-ondes, donc !* jsme uvedli v samostatné větě. Pro zachování určité míry expresivity jsme zvolili imperativ v druhé osobě množného čísla a kontakt se čtenářem je tak stále aktuální.

Ne chauffez pas trop la pâte d'argile, sinon elle perd ses propriétés : pas de four ou de micro-ondes, donc ! (O, 18) Jílovou pastu nezahřívejte na vyšší teploty, jinak ztratí své léčivé vlastnosti. Zapomeňte na troubu a mikrovlnku. (P, 12)

2.5.3 Generalizace a konkretizace

Posledním hojně využívaným překladatelským postupem je generalizace a konkretizace. Nejednalo se o posuny způsobené kulturními odlišnostmi, častější byly změny vycházející z odlišné jazykové struktury.

Příkladem generalizace je následující věta, kdy jsme francouzský *le sucre* změnili na obecnější *sladidlo*:

Le miel a longtemps été le seul sucre connu et utilisé par l'homme. (O, 46) Med byl po dlouhou dobu jediným sladidlem, které člověk znal a používal. (P, 24)

K opačnému postupu, tedy ke konkretizaci, docházelo ve vybrané publikaci častěji. Jedním z důvodů byla francouzská slovesa, která jsou svým charakterem abstraktnější a obecnější než slovesa česká.

Ajoutez de l'eau peu minéralisée jusqu'à ce que l'argile soit quasiment entièrement recouverte. (O, 17) Zalijte vodou s nízkým obsahem minerálních látek tak, aby v ní byl jíl téměř úplně ponořen. (P, 11)

Příkladem konkretizace může být i výraz *en diffusion*, který jsme podle jeho významu konkretizovali na *do vonných lamp*.

Elle est excellente en diffusion. (O, 41) Výborně se hodí do vonných lamp. (P, 22)

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo přeložit vybrané kapitoly z publikace francouzské autorky A.Lefief-Delcourt a sepsat odborný komentář překladu, který sestává z překladatelské analýzy výchozího textu, stanovení překladatelské metody, rozboru problémů vzniklých při překladu a jejich řešení, a který v neposlední řadě reflektuje užití překladatelské postupy a posuny. Jako výchozí text překladu jsme vybrali publikaci *Les meilleurs remèdes santé d'antan*, konkrétně část její první kapitoly.

Během překladu jsme se setkali s rozličnými problémy, které byly způsobeny zejména odlišnostmi českého a francouzského popularizačního textu. Zatímco ve frankofonním prostředí je možná vysoká míra expresivity a kontaktu se čtenářem, česká norma toto nedovoluje. Při překladu jsme proto často přikračovali k nivelizaci.

Překlad textu i sepsání odborného komentáře byl velice cennou zkušeností. K řešení překladatelských problémů jsme využili poznatky nabyté v průběhu bakalářského studia. Dále jsme se naučili efektivně využívat sekundární literaturu a mnoho dalších zdrojů. Nelze opomenout informativní hodnotu textu, která nám přinesla celou řadu cenných rad a informací o přírodní medicíně.

BIBLIOGRAFIE

Primární literatura

LEFIEF-DELCOURT, *Alix*. *Les meilleurs remèdes santé d'antan*. Paris: Leduc.s Éditions, 2016. ISBN 979-10-285-0213-3.

Sekundární literatura

BÁRTOVÁ, Ludmila. *Francouzsko-český, česko-francouzský lékařský slovník*. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-7169-609-9.

BRUNEL, Aude a Jovanka ŠOTOLOVÁ. *Stylistická analýza českých a francouzských textů*. V Praze: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2012. ISBN 9788073084080.

ČECHOVÁ, Marie. *Stylistika současné češtiny*. Praha: ISV, 2008. Jazykověda (Institut sociálních vztahů). ISBN 80-85866-21-8.

[DIRECTION DE JEAN DUBOIS]. *Dictionnaire de la langue française: lexis*. [Dernière éd. rev. et corr.]. Paris: Larousse, 1992. ISBN 2033202194.

GROMOVÁ, Edita. *Úvod do translatologie*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Filozofická fakulta, 2009. ISBN 978-80-8094-627-2.

HENDRICH, Josef. *Francouzská mluvnice*. 3. přeprac. vyd., 1. vyd. v nakl. Fraus. Plzeň: Fraus, 2001. ISBN 80-7238-064-8.

HOFFMANNOVÁ, Jana. *Stylistika a--: současná situace stylistiky*. Praha: Trizonia, 1997. Jazykové příručky (Trizonia). ISBN 80-85573-67-9.

JAKOBSON, Roman. *Poetická funkce*. Jinočany: H & H, 1995. Artes et litterae. ISBN 80-85787-83-0.

LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. 4., upr. vyd. Praha: Apostrof, 2012. ISBN 978-80-87561-15-7.

LOUCKÁ, Hana. *Francouzské vytykáací konstrukce a aktuální členění: aplikace na výuku francouzštiny*. Praha: Univerzita Karlova, 1990. Acta Universitatis Carolinae.

NORD, Christiane. *Text analysis in translation: theory, methodology, and didactic application of a model for translation-oriented text analysis*. Amsterdam: Rodopi, 1991. Amsterdamer Publikationen zur Sprache und Literatur. ISBN 90-5183-311-3.

PALA, Karel a Jan VŠIANSKÝ. *Slovník českých synonym*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1994. ISBN 80-7106-059-3.

POPOVIČ, Anton, ed. *Originál - preklad: interpretačná terminológia*. Bratislava: Tatran, 1983.

POPOVIČ, Anton, ed. *Preklad odborného textu: práce 1. celoštátnej konferencie o preklade odborného textu na Pedagogickej fakulte v Nitre v septembri 1972*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1977.

POPOVIČ, Anton. *Teória umeleckého prekladu: aspekty textu a literárnej metakomunikácie*. 2., preprac. a rozšír. vyd. Bratislava: Tatran, 1975. Okno.

RADINA, Otomar. *Francouzština a čeština: systémové srovnání dvou jazyků*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.

SOUS LA DIRECTION DU PROFESSEUR ANDRÉ DOMART ET DU DOCTEUR JACQUES BOURNEUF. *Petit Larousse de la médecine*. [Nachdr.]. Paris: Larousse, 1992. ISBN 2035012031.

ŠABRŠULA, Jan. *Problèmes de la stylistique comparée du français et du tchèque*. Praha: Univerzita Karlova, 1986. Acta Universitatis Carolinae.

TIONOVÁ, Alena. *Francouzština pro pokročilé*. Praha: Leda, 1989. ISBN 80-859-2780-2

VOKURKA, Martin a JAN HUGO A KOLEKTIV. *Velký lékařský slovník*. 8., aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf, 2008. ISBN 9788073451660

Internetové zdroje

Avoir plus d'un tour dans son sac. *Expressio.fr par Reverso: Les expressions françaises décortiquées* [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://www.expressio.fr/expressions/avoir-plus-d-un-tour-dans-son-sac.php>

Bactériostatique. *Dictionnaire de français Larousse* [online]. 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/bact%C3%A9riostatique/7402>

Co jsou funkční potraviny a superpotraviny? Znáte mezi nimi rozdíl? *Specialista na superpotraviny* [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <https://www.supo.cz/co-jsou-funkcni-potraviny-a-superpotraviny-znate-mezi-nimi-rozdil-a291>

Eczéma suintant. *Doctissimo* [online]. France, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://dictionnaire.doctissimo.fr/definition-eczema-suintant.htm>

Fongistatique. *Cordial en ligne* [online]. Toulouse, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://dictionnaire.cordial-enligne.fr/definition/fongistatique>

Internetová jazyková příručka ÚJČ AV ČR. [online]. © 2008-2015. [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/>

LEDUC.S : C'est Malin. *LEDUC.S EDITIONS* [online]. 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: http://www.editionsleduc.com/theme_et_tag/8/LEDUCS/29/Cest%20Malin

Parapharmacie. *Wikipedia* [online]. 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <https://fr.wikipedia.org/wiki/Parapharmacie>

Saloos esenciální olej Lavandin Super. *Cesta přírody* [online]. 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: https://cestaprirody.cz/www/product/lavandin_super_10_ml_saloos/

Trichom. *Wikipedia* [online]. 2016 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Trichom>

Už jste se někdy setkali se slovem naturopatie? *Naturopatická poradna* [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://www.naturopatickaporadna.cz/naturopaticka-poradna.html>

Vrbová kůra - přírodní acylpyrin. *Webozdravi.cz* [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://www.webozdravi.cz/zelena-lekarna/vrbova-kura-prirodni-acylpyrin>

PŘÍLOHY – text originálu

Saviez-vous que l'ail est un excellent antibiotique naturel ? Que la tisane de camomille (que vous prenez habituellement pour dormir) est également très efficace pour soulager les courbatures ou les yeux fatigués ? Qu'il n'y a pas de meilleur remède que le clou de girofle en cas de rage de dent ? Que le charbon végétal est idéal pour apaiser les problèmes de digestion ? Zoom sur les 25 ingrédients incontournables à toujours avoir chez soi pour soulager ces petits et gros bobos de tous les jours !

(En seconde partie de cet ouvrage, vous trouverez toutes les recettes utilisant ces ingrédients – et bien d'autres encore !)

1. L'AIL : UN ANTIBIOTIQUE NATUREL

« Ail le matin, oignon le soir est le malheur du médecin », dit un proverbe auvergnat. Mais



il n'y a pas qu'en Auvergne que cette plante, l'une des plus cultivées et commercialisées au monde, s'est fait une réputation. Elle était déjà utilisée en Égypte ancienne pour lutter contre l'hypertension, les troubles cardiaques ou les parasites. Les Grecs et les Romains, eux, l'employaient afin d'améliorer leur force et leur endurance, mais aussi comme antipoison. Au Moyen Âge, il a servi à se protéger contre de graves maladies comme la peste, la lèpre ou le choléra. Au XIX^e siècle, il a même suscité l'intérêt de Louis Pasteur, qui démontra ses propriétés d'antibiotique naturel. Pendant la Seconde Guerre mondiale, d'ailleurs, il fut largement utilisé pour désinfecter les blessures des soldats, ou comme alternative aux antibiotiques. Il porta d'ailleurs, pendant un temps, le nom de « pénicilline russe ».

Il n'est donc pas étonnant que nos grands-mères l'aient adopté comme l'un de leurs remèdes préférés. Aujourd'hui encore, la médecine moderne continue de s'intéresser à ses multiples vertus, notamment pour le système cardiovasculaire ou dans la prévention des cancers. Car l'ail n'a pas encore révélé tous ses secrets...

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il aide l'organisme à **lutter contre les infections de toutes sortes**, qu'elles soient d'origine virale ou bactérienne. Il a également une **action antiparasitaire et antifongique** (contre les champignons).
- ✓ Il a des effets bénéfiques sur la **santé cardiovasculaire** : il aide à réguler le taux de cholestérol, à faire baisser la tension artérielle, il fluidifie le sang...
- ✓ Il **favorise la digestion**, prévient les ballonnements, aide à lutter contre la constipation et **protège le foie**.
- ✓ Grâce à ses propriétés antiseptiques et antibactériennes, il permet de **traiter efficacement certains petits problèmes de peau** : acné, verrues, blessures légères...
- ✓ Il a des vertus **coricides**, c'est-à-dire qu'il agit localement pour **détruire cors et durillons**.
- ✓ Il aurait également des **effets aphrodisiaques**...

Sous quelle forme ?

- C'est sous sa forme fraîche qu'il est le plus simple à utiliser... et le plus efficace !

- L'ail peut aussi se présenter sous forme de concentré liquide ou d'extrait hydroalcoolique, communément appelé « teinture mère » (voir p. 74). On en trouve dans certaines pharmacies et dans les magasins de produits naturels.

ET L'HUILE ESSENTIELLE D'AIL ?

L'huile essentielle d'ail est particulièrement délicate à utiliser. Elle ne doit **pas être employée chez les femmes enceintes et allaitantes**, ainsi que chez les **enfants de moins de 6 ans**. En usage externe, elle peut se révéler dermocaustique, c'est-à-dire très irritante pour la peau. Il est donc préférable de **ne pas l'utiliser en application locale** (sauf en cas d'application très ciblée, à raison d'une seule et unique goutte sur une verrue, par exemple). En ingestion, prenez-la **toujours diluée** (dans un peu de miel ou d'huile végétale, sur un comprimé neutre...).

2. L'ARGILE : LE SOIN PAR LA TERRE

Issue de la décomposition de roches sédimentaires, l'argile a des propriétés santé étonnantes.

En Égypte, déjà, on s'en servait pour désinfecter les blessures, soigner toutes sortes de maladies et même pour embaumer les morts ! Au XIX^e siècle, de grands naturopathes allemands l'ont érigée comme remède naturel à part entière. Elle était alors employée sous forme de cataplasmes et d'enveloppements pour soulager de nombreux maux. Pendant la Première Guerre mondiale, elle sauve même la vie à des milliers de soldats français en les protégeant contre la dysenterie qui décime alors les troupes. Bref, c'est un incontournable dans la grande famille des remèdes anciens !

Ses principaux bienfaits

- ✓ Bactéricide et antiseptique, elle est idéale pour **traiter les petites plaies et favoriser la cicatrisation**.
- ✓ **Décontractante**, elle peut être utilisée pour soulager les maux de dos, les rhumatismes...
- ✓ Elle est également utile en cas de **problèmes intestinaux et gastriques** grâce à ses vertus antiacides.
- ✓ Particulièrement riche en minéraux, elle aide à **lutter contre la fatigue**.

Sous quelle forme ?

- L'argile sèche en poudre est multi-usage. Elle peut être utilisée en interne (eau argileuse) ou en externe (cataplasmes). On la trouve conditionnée en petits paquets de 200 ou 300 g dans les magasins bio ainsi qu'en pharmacie et parapharmacie.
- L'argile sèche en morceaux sert pour les cataplasmes étendus (voir encadré « Cataplasme d'argile, mode d'emploi » ci-après).
- L'argile humide se présente sous forme de pâte, en pot ou en tube. Elle est ainsi prête à l'emploi pour les petites applications locales et les cataplasmes peu étendus...

LES CONSEILS EN +

Quelle argile choisir ? Il existe de très nombreux types d'argiles en magasin, et chacune a des propriétés spécifiques. Mais sachez que la **montmorillonite verte est la plus courante et la plus polyvalente**. Grâce à ses vertus régénérantes, reminéralisantes et revitalisantes, elle est adaptée pour toutes les applications santé. Elle peut également être prise par voie interne. Utilisez toujours de l'argile surfine, qui est la plus fine.

CATAPLASME D'ARGILE, MODE D'EMPLOI

➤ Dans un récipient, versez la quantité désirée d'argile en poudre ou en morceaux. Ajoutez de l'eau peu minéralisée jusqu'à ce que l'argile soit quasiment entièrement recouverte. Ne remuez pas la préparation : **laissez-la reposer avant utilisation, sans y toucher, au minimum 1 heure** – ou, de préférence, plusieurs heures (voire toute une nuit). C'est encore mieux si vous la laissez au soleil ou non loin d'une source de chaleur (radiateur, par exemple). Pensez également à **recouvrir le récipient d'une gaze** afin d'éviter que des impuretés ne tombent dans la préparation.

➤ La pâte ainsi formée doit être **homogène, lisse et souple**. Elle doit être suffisamment épaisse pour ne pas couler, mais suffisamment souple pour bien adhérer à la peau. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau ou d'argile pour obtenir la bonne consistance, et mélangez. Une fois qu'elle est prête, étalez-la sur un linge propre en coton sans trop tasser, sur une surface un peu plus grande que la zone à traiter. Appliquez le linge sur la zone concernée : l'argile doit être en contact avec la peau. Puis maintenez le tout en place grâce à un bandage, sans trop serrer. →

➤ **Laissez poser** (le temps de pose dépend des applications) avant d'ôter le cataplasme : normalement, l'argile doit avoir commencé à sécher ; le cataplasme s'enlève donc sans problème. Si nécessaire, faites couler un peu d'eau pour le détacher plus facilement. Rincez ensuite la peau à l'eau tiède, sans ajout de savon ni d'un quelconque produit.

Quelques recommandations :

➤ **Ne mettez jamais l'argile en contact avec un métal oxydable** (elle perdrait tous ses bienfaits). Utilisez de préférence un récipient en porcelaine, en céramique, en émail, en terre, en bois, en verre (solide!) ou en acier inoxydable de bonne qualité. Évitez également, dans la mesure du possible, toutes les matières plastiques. Pour mélanger, utilisez une spatule en bois.

➤ **Ne chauffez pas trop la pâte d'argile**, sinon elle perd ses propriétés : pas de four ou de micro-ondes, donc ! Pour la réchauffer, mieux vaut utiliser un bain-marie très doux. Ou, mieux encore si le temps le permet : la faire tiédir au soleil.

➤ Optez de préférence pour **une eau peu minéralisée** (voire déminéralisée) et **non chlorée**.

3. L'ARNICA : PAS QUE POUR LES BLEUS...

L'*Arnica montana* est une plante à fleurs aujourd'hui principalement connue pour son efficacité en cas de choc, car elle est anti-inflammatoire et antioédémateuse. Autrefois, on l'utilisait aussi beaucoup pour soigner d'autres petits maux du quotidien... En Allemagne, ce remède était tellement populaire que les autorités ont dû réglementer l'exploitation de cette plante pour ne pas mettre en péril toute l'espèce ! Voilà pourquoi d'autres types d'arnica, notamment l'*Arnica chamissonis* (qui a les mêmes propriétés), sont aujourd'hui largement commercialisés.



Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle est idéale pour traiter les **hématomes** (bleus), les **œdèmes**, les **contusions**...
- ✓ Elle apaise les **douleurs musculaires**, les **entorses**, les **foules**...
- ✓ Elle combat l'**arthrite** et l'**arthrose**.
- ✓ Beaucoup l'ignorent, mais elle soulage aussi les **maux de gorge** !

Sous quelle forme ?

- On la connaît surtout sous forme de pommade ou de gel. Ces produits sont pratiques, car prêts à l'emploi.
- Les fleurs sèches d'arnica (dans les herboristeries et les magasins bio) permettent de préparer des solutions à utiliser en compresse.
- La teinture d'arnica (en vente en pharmacie et dans les magasins bio) est idéale en compresse ou en gargarismes. On trouve aussi des compresses prêtes à l'emploi déjà imprégnées de cette solution.

ATTENTION

- Quelle que soit sa forme, l'arnica ne doit **pas être employée sur les plaies ouvertes**.
- **Pour les tout-petits**, attention également car certains gels à l'arnica ne peuvent pas être utilisés sur eux en dessous d'un certain âge (bien vérifier sur la notice ou auprès du pharmacien). Idem pour tout ce qui contient de la teinture d'arnica.
- Autrefois, on utilisait cette plante par voie interne (infusions). Aujourd'hui, on ne la conseille **qu'en application externe**, car on la considère comme **toxique**. Si vous l'utilisez en gargarismes, ne l'avalez pas!

4. L'ASPIRINE : UN REMÈDE À DÉTOURNER

Dérivée à l'origine de la sauge, l'aspirine (ou acide acétylsalicylique) n'est pas seulement l'un des médicaments les plus utilisés au monde. Elle sert à faire baisser la fièvre, soulager la douleur ou fluidifier le sang, certes... mais pas que ! Nos grands-mères avaient l'art de détourner son usage pour en faire un remède santé très efficace.

Ses principaux bienfaits

En dehors de ses indications médicales traditionnelles :

- ✓ Elle **apaise la douleur** en cas d'aphte ou de piqûre d'insecte, par exemple.
- ✓ Elle est efficace pour **faire disparaître les cors** aux pieds.
- ✓ Grâce à ses propriétés de **fluidifiant sanguin**, elle peut être utilisée pour traiter les problèmes de jambes lourdes, les pieds fatigués, les courbatures...

Sous quelle forme ?

- Utilisez simplement des cachets d'aspirine, effervescents ou non, que vous garderez entiers, réduirez en poudre ou ferez fondre dans de l'eau.
- L'aspirine peut être utilisée par voie interne mais aussi externe (dans le bain, appliqué sur la gencive...)

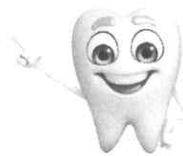
5. LE BICARBONATE : LA POUDRE À TOUT FAIRE !

Bien connu pour ses différents usages dans la maison (il détartre, désodorise, assainit...) ou en cuisine (il sert à faire lever les gâteaux), le bicarbonate de sodium est aussi un fabuleux remède santé utilisé depuis des siècles. Grâce à ses propriétés chimiques bien particulières, cette poudre blanche a plus d'un tour dans son sac !

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il a un effet **antiacide** particulièrement intéressant pour soulager les brûlures d'estomac,

- les problèmes de digestion... mais aussi pour lutter contre les caries ou la mauvaise haleine.
- ✓ Bactériostatique et fongistatique, il aide à lutter contre le **développement des bactéries et des champignons**.
 - ✓ Il **adoucit la peau** et permet de combattre **certaines petites affections cutanées**, comme l'eczéma, l'acné, les ampoules...
 - ✓ Finement granuleux, il a des **propriétés abrasives très douces**, idéales notamment pour le soin des dents.



Sous quelle forme ?

- Il se présente comme une poudre blanche. Pour les utilisations données dans cet ouvrage, **préférez le bicarbonate alimentaire** (vendu dans la majorité des grandes surfaces, au rayon sel) ou le bicarbonate officinal (vendu en pharmacie et parapharmacie). Évitez le bicarbonate technique (on le trouve en magasins de bricolage, notamment), beaucoup moins pur et surtout impropre à la consommation.
- Le bicarbonate alimentaire s'utilise généralement dilué dans de l'eau. On l'emploie en interne (en le buvant) ou en externe (en application cutanée).

ATTENTION

Le bicarbonate de sodium **ne doit pas être confondu avec les cristaux de soude** (ou carbonate de sodium), un produit qui s'utilise uniquement dans la maison pour nettoyer et dégraisser, et qui peut être très irritant pour la peau. Et on le confondra encore moins avec la **soude caustique** (utilisée pour déboucher les canalisations)!

Rassurez-vous : même si on le surnomme parfois « bicarbonate de soude », le bicarbonate de sodium alimentaire ou officinal n'a aucun rapport avec la soude et vous pouvez l'utiliser sans danger aussi bien en interne qu'en externe.

6. LE CALENDULA : LA FLEUR QUI APAISE

Aussi connu sous le nom de « souci officinal », le calendula est une fleur de la même famille que la pâquerette. Il est utilisé depuis des siècles pour soigner les blessures et les petits problèmes cutanés. On lui prête en effet des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et anti-parasitaires. Mais il se révèle également très utile pour soigner de nombreux autres petits maux du quotidien.

Ses principaux bienfaits

- ✓ Calmant, cicatrisant et anti-inflammatoire, il est indiqué en cas de **contusions** et d'**hématomes**.
- ✓ Il **adoucit les peaux sèches et sensibles** comme celle des bébés (notamment en cas d'érythème fessier – voir p. 123).
- ✓ Il **calme** et aide à la **cicatrisation des petites plaies** : coupures, gerçures, brûlures légères, piqûres d'insectes...
- ✓ Il **nettoie le foie**.
- ✓ Il calme les **inflammations de la gorge ou de la bouche** (gingivite).
- ✓ Il soulage les **douleurs menstruelles**.
- ✓ Il **calme la fièvre** et renforce le système immunitaire.

Sous quelle forme ?

- Les fleurs de calendula fraîches ou sèches peuvent être utilisées pour préparer des tisanes, des cataplasmes, des bains de bouche... Vous en trouverez en magasin bio et en herboristerie.
- L'huile de calendula, ou plus précisément le macérât huileux de calendula (ou de fleurs de

souci) peut être utilisé en massage ou pour les soins de la peau.

- On le trouve aussi sous forme de teinture, de crème ou de pommade pour le soin des peaux sèches, notamment.

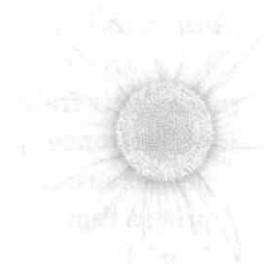
ATTENTION

- Le calendula **ne doit pas être utilisé en interne chez les femmes enceintes et allaitantes**, ainsi que chez les **enfants de moins de 6 ans**.
- En utilisation interne, **limitez-vous à 2 semaines** d'utilisation.
- Dans de très rares cas, l'application de fleurs de calendula (ou d'un produit en contenant) sur la peau peut provoquer une irritation. Si vous avez la peau particulièrement sensible, n'hésitez pas à tester votre réaction sur une petite zone (au creux du coude, par exemple) avant une application plus large.

7. LA CAMOMILLE : L'OMNIPOTENTE

Si la camomille est bien connue pour ses propriétés calmantes et sédatives, cette

plante s'utilise aussi dans bien d'autres domaines. C'est véritablement un remède multi-usage : les Allemands la décrivent d'ailleurs comme « *alles zutraut* » – capable de tout !



Ses principaux bienfaits

- ✓ **Anti-inflammatoire**, elle aide à soulager les rhumes, les aphtes, les rhumatismes, les courbatures, les douleurs menstruelles, les poussées dentaires des bébés...
- ✓ Elle permet également de traiter de nombreux **problèmes d'ordre digestif** : spasmes, gastroentérite, ballonnements...
- ✓ **Calmante**, elle aide à apaiser le stress et l'anxiété, et à trouver le sommeil. Elle soulage également les **maux de tête**.
- ✓ Elle **apaise les peaux irritées**, notamment en cas de piqûre d'insecte, de brûlure légère, de coup de soleil...
- ✓ Elle soulage les **petits troubles oculaires** : yeux fatigués, conjonctivite...

Sous quelle forme ?

- Les fleurs fraîches ou sèches de camomille permettent de préparer des infusions. Vous pouvez aussi l'acheter sous forme d'infusion prête à l'emploi.
- Il existe également plusieurs sortes d'huile essentielle de camomille. La plus polyvalente est l'**huile essentielle de camomille romaine**, idéale pour traiter les troubles nerveux, les démangeaisons, les allergies...
- La camomille est aussi disponible sous forme d'hydrolat ou de teinture mère, particulièrement adaptée pour soigner les yeux fatigués et les peaux irritées.

8. LA CANNELLE : PLUS QU'UNE SIMPLE ÉPICE...

En raison de son parfum intense, la cannelle est largement utilisée dans le monde, aussi bien dans les plats salés que sucrés. C'est aussi une épice aux bienfaits santé étonnants. Elle figure notamment dans le top 10 des aliments les plus riches en antioxydants, ces précieuses substances destinées à lutter contre de nombreuses

maladies. C'est également la star d'une quantité de remèdes et soins d'antan. Les Égyptiens, les Chinois, les Romains et les Grecs l'utilisaient notamment pour ses vertus digestives, anti-infectieuses et anti-inflammatoires.

Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle favorise la digestion et ouvre l'appétit.
- ✓ Elle a des propriétés antibactériennes et stimule les défenses immunitaires, ce qui est utile pour prévenir certaines maladies infectieuses.
- ✓ Elle aide à lutter contre la fatigue passagère.

Sous quelle forme ?

- Séchée, elle se présente sous forme entière (bâton) ou moulue. On l'utilise pour préparer des infusions ou des décoctions (voir la différence entre les deux p. 73).
- Vous pouvez aussi profiter de ses bienfaits en l'utilisant sous forme d'huile essentielle, avec toutes les précautions qui s'imposent (voir encadré ci-après).

HUILE ESSENTIELLE (HE) DE CANNELLE : LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'huile essentielle de cannelle est particulièrement délicate à utiliser. Elle est **interdite pendant toute la grossesse et l'allaitement**, ainsi que chez **l'enfant de moins de 7 ans**.

Elle peut également se révéler très irritante pour la peau : **évittez donc de l'utiliser en application cutanée**, qu'elle soit pure ou diluée.

9. LE CHARBON VÉGÉTAL : PLACE À LA DÉTOX !

Issu de la combustion du bois ou des coques de noix de coco, le charbon végétal est un formidable désintoxiquant. On en a retrouvé les premières traces d'utilisation 400 ans avant Jésus-Christ ! Ce très ancien remède a traversé les siècles et reste, encore aujourd'hui, l'un des plus utilisés en cas d'empoisonnement ou d'intoxication. Extrêmement poreux, il a la capacité d'absorber jusqu'à 100 fois son volume en gaz, d'où son efficacité dans le traitement des troubles digestifs et intestinaux. Il est aussi capable de fixer et

d'éliminer de l'organisme différentes substances nocives (on parle alors d'« adsorption ») : métaux lourds, pesticides, virus, bactéries...

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il est indiqué en cas de **troubles intestinaux** : gastroentérite, diarrhée, constipation...
- ✓ Il soulage divers **troubles digestifs** : aéro-phagie, ballonnements, aigreurs d'estomac, flatulences...
- ✓ Il est préconisé en cas d'**intoxication alimentaire légère**.
- ✓ Il aide à lutter contre la **mauvaise haleine** due à la fermentation.



Sous quelle forme ?

- Sous forme de poudre, il doit être dilué dans un grand verre d'eau. C'est la forme la plus efficace, car il tapisse bien les parois du tube digestif et de l'estomac. Il est disponible en pharmacie et magasin bio.

L'ASTUCE EN +

Pour éviter d'avoir les dents toutes noires, buvez-le avec une paille !

- Il existe aussi sous forme de gélules, comprimés ou granules.

**CHARBON VÉGÉTAL:
LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE**

- N'ingérez pas le charbon en même temps que vos médicaments, car il peut les rendre moins efficaces.
- Pour éviter tout problème de constipation et favoriser l'élimination, pensez à **bien vous hydrater** juste après la prise de charbon végétal et dans les heures qui suivent.

10. LE CHOU : PAS SI BÊTE !

Si le chou intéresse aujourd'hui de près les scientifiques, c'est pour sa composition exceptionnelle en molécules anticancer ainsi que pour sa richesse particulière en minéraux et vitamines. Mais cela fait des siècles que ses

bienfaits sont reconnus et qu'on l'utilise aussi bien en interne qu'en externe pour soigner différentes douleurs ou traiter des petits problèmes de santé.

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il apaise les **douleurs dorsales** et les **rhumatismes**.
- ✓ Il traite les **problèmes circulatoires**, notamment les jambes lourdes, les hémorroïdes...
- ✓ Il soulage **certains problèmes de peau** : eczémas suintants, plaies, ampoules...
- ✓ Il aide à **éliminer les toxines**.
- ✓ Il soulage les **problèmes digestifs** : diarrhée, constipation, douleurs d'estomac...
- ✓ Il est également indiqué dans le traitement des **infections ORL** : rhume, angine, bronchite...
- ✓ Il permet enfin de lutter contre la **fatigue**.

Sous quelle forme ?

- Sous forme de cataplasme (voir encadré ci-après), il permet de soulager de nombreuses douleurs grâce à son effet anti-inflammatoire.

- En jus, il est principalement utilisé pour combattre la fatigue ou apaiser la sphère digestive. Vous pouvez l'acheter tout prêt, sous forme d'ampoules, ou bien le préparer vous-même, à l'aide d'une centrifugeuse.

CATAPLASME DE CHOU, MODE D'EMPLOI

➤ Récupérez quelques grandes et belles feuilles de chou frisé bien fraîches (si possible issu de l'agriculture biologique ou de votre jardin). Lavez-les et épongez-les avec un linge propre.

➤ Ôtez les nervures les plus grosses et superposez 3 ou 4 feuilles. Écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie de manière à les aplatir et à exprimer leur suc. Pour obtenir des feuilles de chou plus souples (ce qui peut se révéler utile dans certains cas, notamment pour application sur des hémorroïdes), aplatissez-les avec un fer à repasser.

➤ En fonction des indications, le cataplasme peut être froid ou chaud. Dans le premier cas, il suffit de placer les feuilles de chou au réfrigérateur. Dans le second, posez-les quelques instants sur un radiateur chaud ou passez-les quelques minutes dans un four chaud (180 °C).
→

➤ Appliquez les feuilles de chou directement sur la peau et maintenez-les en place à l'aide d'un bandage pas trop serré. Laissez-les ainsi de quelques heures à une nuit entière (sauf en cas de plaie, où le cataplasme doit être renouvelé plus souvent).

11. LE CITRON : UNE MINE D'OR !

Le citron n'est pas juste un fruit. Les Égyptiens l'utilisaient déjà comme antidote contre de nombreux poisons. Les Romains, eux, le paraient de propriétés miraculeuses. À partir du Moyen Âge, il fut le remède incontournable pour lutter contre le scorbut, qui faisait des ravages chez les navigateurs. Mais ce n'est qu'au début du XX^e siècle que l'on comprit enfin son secret : le citron doit une grande partie de ses différentes propriétés santé à son exceptionnelle richesse en vitamine C. Antiseptique, antibactérien et antiviral, il lutte efficacement contre les infections. Riche en antioxydants, il permet de combattre de nombreuses



maladies. Ce remède qui a traversé les siècles est toujours aussi prisé aujourd'hui pour soigner de nombreux petits soucis de santé.

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il renforce les **défenses immunitaires**. Un remède de choix pour prévenir les épidémies hivernales.
- ✓ Il est également efficace pour soulager les **infections ORL** : rhume, bronchite, mal de gorge...
- ✓ Il **stimule la digestion** et permet de soigner de nombreux **soucis digestifs** : brûlures d'estomac, aérophagie, ballonnements, diarrhée, digestion difficile...
- ✓ Il peut être utilisé en application locale pour **désinfecter les petites plaies**.

Sous quelle forme ?

- Le citron frais, pressé ou appliqué directement sur la peau, est le plus employé.
- On peut aussi l'utiliser sous forme d'huile essentielle, avec toutes les précautions qui s'imposent (voir encadré ci-après).

HUILE ESSENTIELLE (HE) DE CITRON : LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'huile essentielle de citron ne doit **jamais être appliquée pure sur la peau**, car elle peut être irritante, et **jamais avant de s'exposer au soleil**, car elle est photosensibilisante (risque de taches cutanées).

Ne l'utilisez **pas non plus si vous allaitez**. (Mais elle ne pose aucun problème durant la grossesse.)

12. LE CLOU DE GIROFLE : L'ALLIÉ CONTRE LES RAGES DE DENTS

Si vous avez mal aux dents, votre grand-mère vous conseillera sûrement de mâcher un clou de girofle. Vous trouvez cela étrange ? Il suffit de tester la méthode pour en être convaincu : le clou de girofle est sûrement le meilleur remède qui soit pour soulager rapidement une rage de dents. Son secret : sa très grande richesse en eugénol, un composé aux vertus antibactériennes et antidouleurs reconnues.

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il est, comme nous l'avons vu, particulièrement efficace en cas de **maux de dents passagers**.
- ✓ Il atténue la **mauvaise haleine**.
- ✓ Il apaise les **troubles digestifs**.

Sous quelle forme ?

- Le plus simple et le plus pratique est d'utiliser le clou entier. On peut le mettre dans la bouche (en cas de douleur dentaire, par exemple) ou le faire infuser afin de préparer une tisane.
- Il peut également être employé sous forme d'huile essentielle, avec cependant quelques mises en garde (voir encadré ci-après).

HUILE ESSENTIELLE (HE) DE CLOU DE GIROFLE : LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Cette huile essentielle est **déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes**, ainsi qu'aux **enfants de moins de 6 ans**.

Elle est également dermocaustique (c'est-à-dire irritante pour la peau) : il est donc conseillé de l'utiliser **diluée dans une huile végétale**. →

Si vous souhaitez la prendre par voie interne, demandez conseil à un spécialiste (médecin, pharmacien, naturopathe...).

13. LA LAVANDE : PAS QU'UN PARFUM !

Cette fleur qui sent bon la Provence se révèle aussi un précieux remède santé, car elle possède de remarquables propriétés antiseptiques. Autrefois, nos grands-mères l'utilisaient pour tout, aussi bien pour booster la digestion que pour désinfecter, soulager, calmer...



Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle a des **vertus sédatives et calmantes**, idéales en cas d'insomnie, d'anxiété, de stress, de migraine...
- ✓ **Anti-infectieuse et cicatrisante**, elle est utile pour les petites plaies, les brûlures légères, les irritations cutanées...

- ✓ Elle a également des **propriétés décontractantes**. Efficace, donc, en cas de crampes, de courbatures...
- ✓ Elle facilite la **digestion** et apaise les **maux d'estomac**.

Sous quelle forme ?

- Fraîche ou sèche, elle permet de préparer des infusions.
- Elle s'utilise aussi beaucoup en huile essentielle – sachez qu'il en existe plusieurs sortes (voir encadré ci-après).

QUELLE HUILE ESSENTIELLE (HE) DE LAVANDE POUR QUELS BESOINS ?

➤ L'huile essentielle de lavande vraie ou lavande officinale est la plus polyvalente. Elle est indiquée en cas d'insomnie, d'anxiété ou de migraine. Elle permet également de soigner les douleurs musculaires ou les affections cutanées. De plus, elle est très bien tolérée et son prix est raisonnable.

➤ L'huile essentielle de lavande aspic est la plus adaptée en cas de brûlure. C'est aussi un formidable antitoxique et antivenin.

→

➤ L'huile essentielle de lavandin super est particulièrement indiquée pour ses vertus calmantes. Elle est excellente en diffusion.

14. LA LEVURE DE BIÈRE : UN VÉRITABLE ALICAMENT

La levure de bière est un champignon microscopique bienfaisant. Grâce à son exceptionnelle richesse nutritionnelle (acides aminés, vitamines, minéraux...), elle agit sur les principales fonctions de l'organisme. Utilisée depuis des siècles pour ses vertus beauté et santé (au Moyen Âge, c'était même LE remède contre la lèpre, la rougeole et la scarlatine), elle intéresse aujourd'hui de près les scientifiques du monde entier.

Ses principaux bienfaits

- ✓ C'est un **aliment naturel complet** (on parle d'« alicament », c'est-à-dire un aliment particulièrement bienfaisant pour la santé de par sa grande richesse) utile en cas de fatigue, de convalescence, de croissance, de grossesse, pour renforcer les défenses immunitaires...

- ✓ Elle participe au **rééquilibrage de la flore intestinale**.
- ✓ Grâce à ses propriétés antibactériennes, elle permet de lutter efficacement contre l'**acné** et les **furoncles**, par exemple.

Sous quelle forme ?

- On la trouve sous forme de gélules ou de comprimés dans les magasins bio, pharmacies et parapharmacies. Vous pouvez la prendre en cure de 2 mois, à raison de 2 à 3 g par jour (soit 4 à 6 comprimés par jour, en fonction des marques). À renouveler idéalement deux fois dans l'année.
- La levure en paillettes s'utilise en cuisine pour parsemer de nombreux plats.

L'ASTUCE EN +

Préférez toujours la **levure de bière active** (aussi appelée « vivante » ou « revivifiable ») à la levure de bière inactive. La première, contrairement à la seconde, conserve ses propriétés fermentantes et probiotiques qui permettent d'assurer l'équilibre de la flore intestinale.

(Notez que la levure en paillettes est toujours inactive.)

15. LA MENTHE : LA FRAÎCHEUR THÉRAPEUTIQUE

La menthe est l'une des plantes médicinales les plus connues. Les Égyptiens, les Grecs et les Romains l'utilisaient déjà en leur temps pour soulager différents types de douleurs. On l'utilise aussi dans toutes les médecines traditionnelles, qu'il s'agisse de la médecine chinoise ou de la médecine ayurvédique, par exemple. Aujourd'hui, l'industrie pharmaceutique s'en sert très largement dans nombre de médicaments et remèdes très diversifiés.

Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle soulage quantité de **troubles digestifs** : digestion difficile, ballonnements, diarrhée, constipation...
- ✓ Elle a des **vertus antalgiques**, utiles en cas de maux de tête, de douleurs articulaires ou musculaires, de piqûre d'insecte...
- ✓ Elle prévient les **inflammations cutanées**.
- ✓ Elle a des **vertus tonifiantes**.



Sous quelle forme ?

- La menthe fraîche ou sèche sert principalement à préparer des infusions.
- Il existe aussi différentes sortes d'huile essentielle de menthe. La plus polyvalente et la plus facile à utiliser est l'**huile essentielle de menthe poivrée** (mais attention, ses contre-indications et précautions d'emploi sont nombreuses – voir encadré ci-après).
- Elle est aussi proposée sous différentes formes : alcool de menthe, pommades à base de menthol, teinture mère... On les trouvera essentiellement en pharmacie et parapharmacie, éventuellement dans certains magasins bio.

HUILE ESSENTIELLE (HE) DE MENTHE POIVRÉE : LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Cette huile essentielle est redoutablement efficace en cas de douleurs mais, revers de la médaille, elle peut être **dangereuse si elle est mal utilisée**. D'où ces précautions à suivre à la lettre :

➤ Ne l'utilisez **jamais chez un bébé ou un enfant de moins de 12 ans**, car elle peut se révéler toxique (en usage externe et interne). Son utilisation est également **contre-indiquée**

→

➤ **chez la femme enceinte**, pendant toute la durée de la grossesse, **et allaitante**. Elle peut également se révéler **toxique chez les personnes âgées**. Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander conseil auprès d'un spécialiste (médecin, pharmacien, naturopathe...).

➤ Ne l'appliquez **pas sur une lésion ou bien trop près des yeux** (notamment en cas de migraine).

➤ Appliquée **pure, elle peut irriter la peau** (elle est dermocaustique) : diluez-la toujours dans de l'huile végétale (olive, pépins de raisin...).

➤ **Si vous avez appliqué trop d'huile essentielle sur votre peau**, éliminez le surplus avec un linge propre puis appliquez une grande quantité d'huile végétale. Si vous en mettez dans l'œil, rincez sans tarder **avec de l'huile végétale** (et non avec de l'eau!).

➤ **Respectez les dosages**, car elle peut empêcher de trouver le sommeil ou même provoquer une hypothermie (en raison de ses propriétés rafraîchissantes).

ATTENTION

Ne pas donner de menthe en interne aux enfants de moins de 5 ans.

16. LE MIEL : UN COCKTAIL SANTÉ NATUREL

Le miel a longtemps été le seul sucre connu et utilisé par l'homme. Mélange complexe de nectar, de pollen, de propolis, de cire et de sécrétions d'abeilles, il contient des enzymes, des protéines, des minéraux (fer, potassium, magnésium, cuivre, calcium, phosphore...) et des vitamines (A, C, B1, B2, PP). Un vrai cocktail santé ! Depuis des siècles, il est utilisé comme remède naturel pour panser les blessures, soigner les yeux, soulager la fièvre et les problèmes de digestion, calmer la toux... Ses vertus sont innombrables !

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il combat la **fatigue** et l'**anémie** grâce à sa richesse en sucres et sa capacité à favoriser la fixation des sels minéraux.
- ✓ Il **empêche la prolifération des bactéries, virus et champignons**. On le considère même comme un véritable antibiotique naturel.
- ✓ Il facilite la **digestion**, le travail de l'estomac et **améliore le métabolisme**. Il a aussi un effet **laxatif**.

- ✓ Il calme la **toux**, soulage les **maux de gorge**, accélère la guérison du **rhume**.
- ✓ Il permet de **renforcer les défenses immunitaires**.
- ✓ C'est aussi un bon remède contre la nervosité, le stress et les insomnies grâce à son effet **calmant**.
- ✓ Il apaise les petites **inflammations cutanées**.
- ✓ Outre leurs propriétés communes, chaque miel a des vertus spécifiques, détaillées dans le tableau ci-dessous*.



	Indications
Acacia	Il est conseillé en cas d'énurésie (chez les jeunes enfants) et d'incontinence, mais aussi pour la régulation intestinale, les troubles digestifs et tous les symptômes liés (ballonnements, mal de tête...).
Aubépine	Calmant, il est recommandé en cas d'insomnies, de nervosité, d'angoisses, d'hypertension, de palpitations... À conseiller aussi aux personnes cardiaques.

* Source : « Le miel malin », du même auteur, éd. Leduc. S.

	Indications
Bourdaïne	Il améliore le transit intestinal en cas de constipation.
Bruyère	Il est conseillé en cas de fatigue, d'anémie, d'infection intestinale et de cystites chroniques.
Châtaïgnier	Bon pour la circulation sanguine et les rhumatismes, il aide également au traitement des affections respiratoires et accélère la cicatrisation.
Citronnier	Idéal contre la fatigue et les problèmes de circulation, il est également efficace en cas de digestion difficile ou de maux de gorge.
Colza	À conseiller aux personnes souffrant de maladie cardiaque ou de problèmes de circulation sanguine.
Eucalyptus	A privilégier en cas de toux, bronchite ou toute autre maladie ORL.
Lavande	Antiseptique et cicatrisant, il s'utilise en cas de brûlures, de piqûres d'insectes... Il est également indiqué dans les cas de rhumatismes et pour ses vertus calmantes.
Manuka (arbre à thé)	Idéal pour soigner les maux de gorge, les problèmes de cordes vocales, la mauvaise haleine ou les ulcères d'estomac.
Mélisse	Pour faciliter la digestion.
Oranger	Calmant, il favorise le sommeil. À conseiller également en cas de nervosité et de migraine.

	Indications
Romarin	Il stimule les fonctions hépatiques et digestives. Il est également conseillé aux asthmatiques.
Sapin	Antiseptique, il est indiqué en cas de grippe, rhume, bronchite, pharyngite, asthme...
Sarrasin	Particulièrement recommandé en cas d'anémie, de fatigue, de déminéralisation et d'hypercholestérolémie.
Tilleul	À conseiller aux personnes nerveuses, angoissées ou insomniaques.
Tournesol	Idéal pour la croissance des enfants grâce à sa richesse en calcium.
Thym	Il favorise le sommeil, et est indiqué pour le traitement des maladies infectieuses, digestives et respiratoires. Il est également antiseptique.

Sous quelle forme ?

Le miel peut être pris par voie interne (à la petite cuillère, dilué dans de l'eau, ajouté à une tisane...), mais peut aussi être appliqué sur la peau.

17. LA MOUTARDE : ÇA RÉCHAUFFE !

La moutarde est principalement connue comme condiment. Mais c'est aussi une plante dont les graines étaient autrefois fréquemment employées pour combattre les affections de l'hiver ou soulager les douleurs. Un remède aujourd'hui tombé en désuétude qu'il est bon de redécouvrir...

Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle contient des substances qui fluidifient le mucus. D'où son efficacité en cas de **rhume**, de **bronchite**...
- ✓ Grâce à son action **réchauffante**, elle soulage les **douleurs rhumatismales** et les **maux de dos**.

Sous quelle forme ?

On peut l'utiliser sous forme de graines ou de « farine » de moutarde, principalement en cataplasme (voir encadré ci-après) – on les trouvera principalement en magasins bio.

CATAPLASME DE MOUTARDE, MODE D'EMPLOI

Écrasez 2 à 3 cuillères à soupe de graines de moutarde avec un pilon (ou utilisez de la farine de moutarde). Ajoutez de l'eau froide ou tiède et un peu de farine de blé, de manière à former une pâte. Étalez sur un linge propre et appliquez sur la zone douloureuse. Laissez en place 15 minutes maximum (au-delà, vous risqueriez de brûler la peau). Si vous avez une sensation de brûlure, retirez le cataplasme.

ATTENTION

N'utilisez pas ces cataplasmes chez les enfants de moins de 15 ans ou si vous souffrez de troubles de la circulation sanguine.

18. L'OIGNON : IL FAIT PLUS QUE FAIRE PLEURER !

Tout comme l'ail, l'oignon est un indispensable de la pharmacie naturelle de nos grands-mères. Consommé depuis des siècles et dans toutes les

régions du globe, on lui prête aujourd'hui des vertus anticancer et il permet de se prémunir contre de nombreuses maladies. Autant de bonnes raisons de l'adopter dans nos soins du quotidien !

Ses principaux bienfaits

- ✓ C'est un **excellent antiseptique**, utile en cas de coupure, de petite plaie, de panaris... mais aussi de grippe !
- ✓ Il aide à faire baisser la **fièvre**.
- ✓ Il soulage la **toux**.
- ✓ Il aide à **bien digérer** et **stimule les fonctions intestinales** (il est notamment efficace en cas de constipation).

Sous quelle forme ?

- Cru ou cuit, en jus ou en sirop, en décoction ou en lotion... Il peut être utilisé de très nombreuses façons.
- Il peut aussi être appliqué directement sur la peau. Il suffit de le couper en deux et d'appliquer sa chair sur la partie à soigner.

19. L'ORTIE : DES PIQUANTS PLEINS DE BIENFAITS

Surtout connue pour ses propriétés urticantes, cette plante est également un remède naturel utilisé depuis des siècles. Dioscoride, médecin et pharmacologue grec du 1^{er} siècle après J.-C., recommandait les cataplasmes de feuilles d'ortie contre les morsures rabiques, les ulcères, l'aménorrhée, les plaies gangréneuses... Pline l'Ancien, célèbre naturaliste romain, conseillait quant à lui de la consommer en cure, au sortir de l'hiver et « avant l'arrivée des hirondelles », pour purifier et revitaliser l'organisme. Il faut dire que l'ortie est un véritable concentré de nutriments : protéines, chlorophylle, vitamine C, minéraux en pagaille, antioxydants... Une plante à redécouvrir d'urgence !



Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle aide à lutter contre la **fatigue** et l'**anémie** en raison de son exceptionnelle richesse en minéraux et vitamines.

- ✓ Grâce à son action **drainante** et **nettoyante**, elle permet de combattre de nombreux **petits maux cutanés** tels que l'acné, l'urticaire, l'herpès...
- ✓ **Anti-inflammatoire**, elle soulage les rhumatismes, l'arthrite, la goutte...
- ✓ Grâce à **ses propriétés diurétiques**, elle est indiquée pour traiter les troubles de la miction, et prévenir les calculs rénaux.
- ✓ En raison de ses **propriétés astringentes et hémostatiques***, elle sert pour traiter les menstruations trop abondantes, les saignements de nez, les petites plaies...
- ✓ Elle a également des **vertus antiseptiques et cicatrisantes**, idéales pour soigner les petites blessures, les brûlures superficielles, mais aussi les problèmes de peau, le mal de gorge, les infections de la bouche (gingivite, aphte...).
- ✓ Elle **stimule la production de lait maternel** et contribue à le rendre plus riche.
- ✓ Ses graines peuvent être utilisées pour traiter la **fatigue** et l'**énurésie** (pipi au lit chez les enfants).
- ✓ Ses racines préviennent les **troubles de la prostate**.

* Hémostatique : qui peut arrêter un écoulement sanguin ; coagulant.

Sous quelle forme ?

- Les feuilles et les racines d'ortie fraîches ou sèches permettent de préparer des infusions, des gargarismes, des solutions désinfectantes, des cataplasmes...
 - On la trouve aussi sous forme de gélules, de poudre, de jus (ampoule ou flacon) ou de teinture mère.
 - On peut également utiliser ses graines, en infusion ou à mâcher telles quelles, éventuellement accompagnées d'un peu de miel.
- On trouvera les feuilles, graines et racines en herboristerie et magasin bio ; les gélules, poudre, jus, teinture en magasin bio, éventuellement en pharmacie ou parapharmacie.

TOUCHER L'ORTIE SANS SE PIQUER : MODE D'EMPLOI

Comment cueillir de l'ortie fraîche sans se piquer ? Ou comment la manier sans risques ? Il existe quelques astuces...

➤ Pour la cueillir, mettez des gants, ou alors ramassez-les avec un morceau de papier journal ou de papier absorbant. Faites cela de préférence les jours de pluie (les piquants sont moins →

agressifs, voire inoffensifs, lorsque les feuilles sont mouillées). Sachez aussi que les plus jeunes feuilles (sur le dessus de la plante) sont les moins piquantes.

➤ Caressez-les dans le sens du poil ! En effet, les piquants sont orientés de la tige vers l'extrémité des feuilles. En passant ses doigts dans ce sens, et non à rebrousse-poil, on évite donc de se faire piquer.

➤ Sachez enfin que seul le dessus des feuilles d'orties est muni de piquants. Le dessous des feuilles ne l'est pas. Vous pouvez ainsi les rouler sur elles-mêmes (le dessus des feuilles à l'intérieur) puis les écraser légèrement avec les doigts afin de casser leurs poils. Une fois cette opération effectuée, vous pouvez les mettre dans vos narines (pour stopper un saignement de nez par exemple) ou bien en bouche pour les mâcher.

20. LE PERSIL : UN PURIFIANT DE CHOIX

Le persil n'est pas seulement une plante aromatique incontournable en cuisine. C'est aussi un remède de grand-mère dont les vertus santé