

servis ■ zdraví

Vychytávky usnadňující život

Pro hospodyňky

Na ostří nože

Mít v kuchyni po ruce kvalitní a ostré nože je pro hospodyňku nezbytností. Savojské nože Opinel mají všestranné použití, díky praktickému tvaru se s nimi pohodlně pracuje. Dají se pořídit i v celé sadě včetně škrabky. Více na www.vasekuchyne.cz

Cena: 979 Kč

Pořádek i v koupelně

Kartáčky poházené na umyvadle, mýdlo volně položené a pasta k nenalezení? Pokud se to týká i vaší domácnosti, poříďte si krásnou a zároveň praktickou keramickou sadu Monport. Obsahuje dávkovač na mýdlo, hrnek na kartáčky a zubní pastu. Více na www.monport.cz

Cena: 590 Kč

Pro tátu i děti

Inteligentní termoska

Pro děti na výlet, pro tátu na ryby nebo na čundr. Termoska německé značky alfi je opravdu pro každého. Proč inteligentní? Protože jen ji otevřete, hned můžete pít. Je totiž opatřena pitkem. Více na www.inteligentni-termoska.cz

cena od: 529 Kč

Pro celou rodinu

Konec chaosu

Každá věc má své místo, a když budete chtít, tak i svou krabici či krabičku. Designové plechové krabice mnoha rozměrů, barev a stylů vnesou řád do chaosu drobností, které všude překážejí, ale když je potřebujete, nikdy nejsou k nalezení. Krabice navíc krásně vypadají, takže je nemusíte schovávat hluboko ve skříni či pod postel. Stanou se zájmovou a praktickou ozdobou interiéru. Více na www.almara-shop.cz

Cena 499 Kč

Čínská masáž pomůže od bolestí i obezity

Kvůli bojovým uměním se pustil do studia čínštiny. Díky jazyku poznal taje čínské a thajské medicíny. Místo syntetických tablet, které řeší jen důsledky problémů, léčí příčinu – masáží, moksováním, baňkováním či aurikulární terapií.

■ Text: Vladislava Tomanová

■ Foto: Richard Dvořák a archiv Martina Boušky



Martin Bouška se učil od čínských lékařů. Svůj um teď předává dál.

ZMartina Boušky (33) na vás při setkání přechází síla vnitřní energie a neopouští vás ani během povídání. Naplno si ji ale vychutnáte, až když ulehnete na speciální terapeutické lůžko. Jeho citlivé ruce nahmátnou každý problém těla a dokážou s ním parádně zatočit.

Boj znamená i pokoru

Martin dělá všechno s nasazením. Je to jeho charakteristická vlastnost, a tak není žádné překvapení, že když se před patnácti lety začal věnovat bojovým cvičením, chtěl se naučit čínsky. „To proto, abych víc pronikl do tajů fyzických cviků a s tím spojených zdravotních záležitostí. Po pěti letech uslovného šprtání jsem se dokonce přihlásil na konkurs s možností získat grant na studia na Pekingské univerzitě v Číně. Tehdy to ode mne byla spíš drzost, ale vyšlo to,“ líčí vývoj událostí mladý muž a nezastírá, že dnes je v něm mnohem více pokory.

Na Martina se usmálo štěstí. „Nečekané mě vybrali a čínská vláda mi dva roky platila stipendium a vše spojené s navštěvováním prestižní jazykové univerzity. Třetí rok následovala specializace na čínskou medicínu, tu jsem studoval na univerzitě tradiční čínské medicíny v Pekingu.“ Po celé tři roky Martin denně tvrdě pracoval v ne-

mocnici, studoval a každý podvečer tři hodiny cvičil čínská bojová umění a taoistická zdravotní cvičení. To zahrnuje nauku o akupunkturních bodech a jejich využití a vnímání vnitřní energie, kterou lze využít právě pro léčebné účely.

Jazyk otevírá brány

„Díky tomu, že mluvím čínsky, se mi otevřely úžasné možnosti učít se od čínských lékařů,“ konstatuje Martin. Navázal s nimi přátelský a otevřený vztah a oni mu prozrazovali i takové praktiky, které by během krátkodobých kursů neměl šanci získat. „Proto se můžu u svých profesorů v pekingské fakultní nemocnici kdykoli zastavit a s jejich svolením praktikovat u pacientů. Jsou to pochopitelně šichty zdarma, a jak z legrace říkám, jsem v nemocnici velmi vítaným pracovníkem, ale pro cizince je to od čínských lékařů opravdové vyznamenání,“ říká certifikovaný český terapeut, který se stále učí něčemu novému.

Letos si k terapeutickému certifikátu z Číny přidal i obdobný z Thajska. „Na mezinárodním kursu tradiční thajské masáže jsem se naučil některé nové praktiky. Jsou od čínských trochu odlišné. Tím, že se provádějí na podložce na zemi, dávají větší možnost protahovacích cviků, které mají kořeny až v indické józe,“ rozvzpříává se Martin. Neskrývá vděčnost, že mohl pracovat s nevido-



Chcete to zkusit?

Objednávky na tel.: 604 262 520 nebo na e-mailu: infotherapyarts@gmail.com. Více info na www.therapyarts.net

- 1 Tento protahovací cvik má poetický název „měsíční most“
- 2 Pokročilejší jógové pozice v thajské masáži si paní Zuzana nemůže vynachválit.
- 3 I takhle může vypadat protažení ramen a nohou.
- 4 Přitažení v thajské masáži protahuje a posiluje.
- 5 Závěrečné cviky při thajské masáži na protažení zad a nohou

mým profesorem Sinchajem, který je v Thajsku uznávanou kapacitou. „Přif-mo mi vedl ruce a jako slepec mě naučil velmi citlivě vnímat pacientovo tělo,“ popisuje.

Bylinky, baňky a babička

V pražské pracovně Martina Boušky se prolínají obě poznané techniky. Ta čínská je prý „tvrdší“, thajská využívá šetrnější mobilizační techniky. „Obě medicíny využívají k odstraňování problémů energetické dráhy. Ty thajské jsou sice odlišné od čínských meridiánů, ale já se snažím obě techniky kombinovat a maximálně využít jejich možnosti,“ říká muž, kterého prý vysloveně štve, když nemůže pomáhat. „Je mi líto, že už nežije moje babička, která byla farmaceutkou. Vinou chladu v lékárně trpěla na sklonku života úpornými bolestmi kloubů a jedla prášky, které ji problému stejně nezabavily. V Číně a v Thajsku jsem poznal, že bych jí dnes mohl léčit bez pilulek: masážími, akupunkturou, baňkami i bylinkami.“

Ničí nás civilizace

S jakými problémy za terapeutem lidé přicházejí? „Po těch třech letech je to různé. Mají klasické potíže pohybového aparátu, hlavně páteře, kloubů, protože denně hodiny a hodiny vysedávají u počítače. Jsou to ale i civilizační problémy, jako je nespavost, bolesti hlavy a projevy narůstajícího stresu,“ vypočítá Martin nejčastější potíže. Pak dodá, že čínská masáž dokáže nečekaně zatočit i s kilogramy navíc. „Zaměřuje se na snižování hmotnosti pomocí hubnoucí terapie a dílčím způsobem se tak dají léčit i děti.“

Zajímavá je diagnostika podle tvaru, utváření a zbarvení jazyka a hodně prozradí akupunkturní body. Zcela specifické jsou reflexní body v uchu a na noze. Je jasné, že jedna návštěva u Martina Boušky vám stačit nebude. ■

Darujte svým blízkým ŠPIČKOVÝ KOLAGEN ve švýcarské kvalitě!

Dvojnásobná síla na klouby, vazy a šlachy

Kolagen je klíčovou látkou pro obnovu NEJEN chrupavky kloubů a kostí, ale je důležitý pro pevnost pojivových tkání jako jsou vazy šlachy a kloubní pouzdra. Dodání kolagenu představuje nejnovější **vysoce účinný trend při efektivní ochraně silně namáhaných kloubů.**

ColaCAPS DOUBLE je jediný přípravek v ČR se zesílenou dvojnásobnou dávkou čistého kolagenu typu I (16 mg).

■ NAVÍC ve snadno polykateľných želatinových kapslích.
■ 50 + 25 + 50% kapslí NAVÍC za 309 Kč
■ CD Král rock ,n' rollu jako dárek

AKCE 2+1 ZDARMA*
Exkluzivně ve vybraných lékárnách - hleďte na www.cemio.cz

* Při koupi 2 Cemio vánočních balíčků ihned získáte dárek.
Kazdá lékárna v ČR má možnost ColaCaps DOUBLE pro Vás objednat od distributorů PHOENIX a GEHE za doporučené prodejní ceny do druhého dne! Dopřejte svým blízkým skutečnou účinnost!

SLEVOVÝ KUPÓN SLEVA 500 Kč

Na praktický dárek
GLUKOMETR GLUKOLAB

Běžná cena: 999,- Kč

slevový kód:
GL8432

platnost do 31. 12. 2012

Cena po slevě **499 Kč**

Tip: Nejlevnější testovací proužky
50 ks jen 385 Kč

Objednávky
email: info@meditest.cz
nebo telefonicky na **222 363 887**
MEDITEST, s.r.o.
Svornosti 811/30, Praha 5 150 00, info@meditest.cz, www.meditest.cz

