

Nechte si energii na jaro!

Rostislav Prokopjuk se zabývá alternativní medicínou a psychologickým poradenstvím. Dnes se o něm hodně mluví jako o člověku, který je schopen během jediné seance zbavit kuřáka jeho závislosti.



V Receptáři jsme věnovali odvykání kouření velkou pozornost. Zbavit se ze dne na den závislosti je podle vás opravdu tak snadné?

V Čechách mám patnáctiletou zkušenost. A každý, kdo tvrdí, že nemůže přestat kouřit, protože je na cigaretě závislý, se jenom vymlouvá. Závislost na cigaretě totiž neexistuje. Člověk, který kouřil padesát cigaret denně po dobu čtyřiceti let, ale pojednou dokáže přestat, nemohl přece být závislý! Jeho závislost je vymyšlená a vsugerovaná. Je jistě pohodlnější vymluvit se na svou závislost, na to, že jinak nevím, co s rukama, nebo na to, že mi nechutná káva. Ale je to hloupost. Všechno je pouze věci naší vůle. V případě jiných závislostí je to ovšem mnohem složitější. U alkoholu nebo drog se nedá tak jednoznačně říci, že závislost neexistuje.

Dokážete vůbec pochopit kuřáka, rozumíte jeho pocitům?

Nikdy jsem nekouřil. Dokonce ani jako mladý kluk na vojně, kdy jsem sloužil mezi Burjaty v zapadlé posádce na sovětsko-mongolské hranici. A že tam člověk potkal pěknou snůšku závislostí! Možná i proto kuřákům nerozumím. A pokud bych jim začal rozumět, zřejmě mi jich bude líto.

Proč většina lidí přestává kouřit jen s obtížemi?

Kuřák totiž ani nehledá důvod, proč přestat kouřit. Raději přece najde tisíc důvodů, proč by kouřit neprestal! Vymlouvá se

na stres, nedostatek času a spoustu problémů doma i v práci. Vše je ale přitom jen v naší myšlence. Téměř každý, kdo ke mně přijde, začíná větou: jste má poslední naděje! Přicházejí lidé, kteří navštívili protikuřácké poradny, nakoupili v lékárnách náplasti i nikotinové žvýkačky. Prošli všechno, kde mohli najít pomoc. Nechápu přitom jedinou věc. Nejsem jejich poslední naděje, protože tou poslední jsou přece v tom řetězci jedině oni sami!

K vašim klientům patří i známé osobnosti, jako jsou Jiřina Bohdalová, Jiří Bartoška nebo Petr Janda. Stačí opravdu jediná seance u vás a je po problému?

Obvykle mi stačí jedno zhruba půlhodinové sezení. A na svou léčbu dávám roční záruku. Hovořím s těmi lidmi, a oni během řeči u mne típnou svou poslední cigaretu. Třeba s paní Bohdalovou to bylo úplně skvělé. Prála si přestat kouřit, ale nevěřila, že jí někdo pomůže. A přitom v sobě měla pro své rozhodnutí ohromnou sílu. Petr Janda k rozhodnutí přestat kouřit potřeboval delší čas. Trvalo mu pět let, než se rozhodl za mnou přijít. Přestal a nakonec přivedl i celý Olympic.

Recepty na jarní čajové směsi podle Rostislava Prokopjuka:

I.: 100 g březového listu, po 50 g listu kopřivy a natě febríčku, po 25 g natě tymiánu a kořenu pampelišky s natí

II.: 100 g oddenku pýru, po 50 g kořene celeru a natě popence břechťanovitého, po 25 g natě vřesu a natě třešalky.

Běžným způsobem připravíme z uvedeného množství asi 1 l čaje. Pijeme jej teplý z termosky třikrát až čtyřikrát denně.

Doufám, že kouřit zatím nezačal ani Jáchym Topol. A proto vám znovu opakuji, nejde o nějakou seanci. Všechno je v naší myšlence.

Stejně tak by lidé neměli podléhat nesmyslům, jako že nelze přestat kouřit naráz. Nepřestanete-li totiž naráz, neskončíte s kouřením nikdy!

Lidé za vámi přicházejí i s problémy s depresemi. Po letošní tuhé zimě určitě mnoha lidem chybí energie. Co jim poradíte?

Můj recept na zimní depresi je jasný: Nezbázněte se ze zimy, nechte si trochu energie na jaro! Doporučuji vám jarní vztah k sobě. Sluníčko ohřívá zemi, proč by tedy každý z nás nemohl ohřát sám sebe myšlenkou, že je skvělý? Život je složitý sám o sobě, člověk si ho nemusí dělat ještě složitějším. Je podstatné, jaký program si sami nastartujete už ráno při probuzení. Pokud si řeknete: co mě asi tak dneska začne bolet?, můžete si být jisti, že ve chvíli vás začne bolet úplně všechno. Je lépe říci si: dneska mi bude trochu líp a uvidíte, že lepší bude celý váš den! Člověk sám sebe rád lituje, což je v podstatě základ našich zimních depresí. Proto se opravdu sami k sobě chovejte jarně a navíc vám doporučuji i bylinné očištné kúry. Dodají vašemu organismu energii a vitalitu.

AŠ

FOTO: DAGMAR HÁJKOVÁ

