

POMÁHÁME
ČTENÁŘŮM

Pavla (36)

Kouřím přes dvacet let.
Všichni mi říkali, že
nedokážu přestat!

Nekouřit je
snadné...
Moje
šestnáctiletá
praxe s kuřáky
to dokazuje!

Rostislav Prokopjuk,
www.stopkoureni.eu

Začala kouřit asi v šestnácti, když se chytla „správné“ party. Od té doby má za sebou mnoho neúspěšných pokusů přestat. Nic jí nepomáhalo. Většinou vydržela jen pár dní, jednou se obešla bez cigarety dlouhé tři týdny. „Musím přiznat, že to pro mě lenkrát bylo doslova mučení. Pokaždé jsem začala znova a na chvíli si vlastně oddechla,“ přiznává Pavla. Jenže pak si uvědomila něco důležitého. „Člověk ze začátku kouří pro určitý pocit svobody. Jenže jednoho dne zjistí, že je to právě napopak. Cigaretu ho ovládá jako nesvěravnou loutku,“ vysvětluje. Rozhodli jsme se jí proto podat pomocnou ruku. Sešli jsme se s ní před budovou, kde sídlí Centrum Aura. Přesto, že vypadala odhadlaně, byla na ní znát určitá nejistota. „Víte, já nevěřím v žádné takové ty čary máry. Ale už jsem o tom hodně slyšela a chci to zkusit,“ řekla odvážně. Předtím, než jsme vystoupali po kamenných schodech do ordinace, vychutnala si ještě poslední cigaretu. Na zemi před budovou leželo hodně nedopalků, zřejmě tedy nebyla první...

Pomohl „vym KOUŘEN

Ze dne na den odnaučil kouřit Jiřinu Bohdalovou a na několik týdnů i zarytého kuřáka Jiřího Bartošku. Proto jsme se rozhodli ho navštívit společně s Pavlou, která se svého nešvaru marně zbavuje už přes dvacet let.

Největší nepřítel? Psychika

Přisídla si k němu a asi několik minut si jen povídali o koufání a sebedívce. Prakticky cokoliv řekla, pan Prokopjuk tomu celkem různě oponoval. Ohajovala se, hledala výhody na každé cigaretě, kterou si v určitých situacích musí dát. Padlo také podezření, že pokud přestane, určitě ztloustne. „A kolik chcete přibrat? Tak tři čtyři kilo? Určitě je přiberete, pokud vyšlete takovou myšlenku,“ oponoval jí. „Všechno, co se nám v životě děje, vzniká na základě našeho strachu a negativních myšlenek,“ vysvětluje. Podle pana Prokopjuka je to

stejně i se závislostí na cigaretách. Je to jen o psychice.

Pozorná myšlenky

Pavla se svěřila s tím, že se ve svém okolí nesetkala s velkou oporou, když se pokoušela přestat. „Všichni mi říkali, že to stejně nedokážu,“ vzpomíná. „Pokud okolo vyslá negativní myšlenky a vy je přijmete za své vlastní, takto opravdu nedokážete. To se týká jakékoli závislosti. A platí to i o obezitě,“ vysvětluje. Podle něj by se měla každá snaha náležitě ocenit, nikoliv zavrhotat. „To jsou okamžiky, kdy nám můžou naši nejbližší



Po několika doušcích už ji cigareta spouštěla na patře horké chutě.



V přepínacím popelníku se skrývaly všechny „poslední“ cigarety.

ítač"



í?

úplně podlomit nohy. Každý by měl vážit každé slovo, než ho vysíle," varoval ji.

Nikdy jste nekouřila...

Pan Prokopjuk užívá metodu biokódování, o které se v literatuře příliš nedozvítíte. „Nejedná se o hypnózu ani o sugesci. Zakáduji cigaretu pomocí biokódovacích informací, a ty se přenesou do vašeho podvědomí. Díky tomu zjistíte, že nekouřit je skutečně jednoduché,” vysvětluje. Požádal Pavlu o cigaretu a soustředěně ji držel v ruce. Pak jí podal naší kuráčce se slovy:

Redaktorka Jana (27)

Pana Prokopjuka jsem navštívila společně s Pavlou a spontánně jsem se tam rozhodla, že to vyzkouším také. První cigaretu jsem si dala až druhý den. Vůbec mi nechutnala. Prvních pár dní jsem ji držela jen zapálenou v ruce, snad pro ten pocit rebelie a odreagování. Na rozdíl od Pavly jsem nejspíš nebyla úplně přesvědčená, že nastal čas s tím úplně skoncovat. Musím ale říci, že dnes kouřím mnohem méně než předtím. Navíc mám ještě „záruční list“.



„Zapalte si, jde me na to.“ Když si popotáhla, začal říkat věty, které zněly jako zařískávadlo: „Netáhne, je to sláma, je to tráva, žumpa, hnůj, motá se vám po tom hlava, odporná chut hořkolyselá...“ A Pavle opravdu cigareta přestala chutnat. „Smířte se s tím, že jste nikdy nekouřila,“ řekl jí. Ona jen nevěřícně kroutila hlavou, že to ani nedokáže vylosvit. Jak by mohla říci, že nikdy nekouřila? Po určité době se jí zeptal, jestli má ještě chuť na cigaretu, a ona si nebyla jistá. Doporučil jí tedy, aby si zapálila znovu. Následovalo podobné zařískávadlo a ona jí asi po minutě znechuceně típla do popelníku. Odcházela se smíšenými pocity, ale nezapálila si.

Jsem nekúrak, cože?

„Když jsem šla ze sezení domů, vůbec jsem nevěřila tomu, že se se mnou něco stalo. Dávala jsem tomu dvě tři hodinky, než si znova zapálím,“ popisuje. Navíc prý byla rozhodnutá, že už se nebude tolik trápit, jako pokaždé, když přestávala. Jenže chut kouřit se vůbec nedostavila. Dnes už jsou to asi tři měsíce, a Pavla si za tu dobu zapálila jen jednou a po třech nechutných doušcích cigaretu zase odložila. „Měla jsem asi pět okamžíků, kdy jsem si řekla, že

bych ji vážně chtěla. Vždy to bylo ve stresu a v tu chvíli jsem se potřebovala uklidnit. Dobré bylo to, že jsem cigaretu u sebe prostě neměla, takže jsem to ustála. Občas mi chybí při řízení auta, protože byla součástí mého uklidňujícího rituálu. Ale fakt je, že jsem nekúrak a nechutná mi to,“ říká odhadlaně. Dokonce přišla na jiný způsob, jak se odreagovat. „Připravuji si zdravé svačinky. Ve chvíli, kdy opravdu potřebuji vypnout, tak všechno nechám a dám si něco dobrého. Člověk by měl jít po malých porcích, takže já ujízdim na tombole. Vůbec nechápu, že jsem dřív dovolila, aby mi cigarety ovládaly život. A víte, kolik jsem ušetřila?“ dodává. ●

Roční „záručák“

Biokódování má prý až devadesátiprocentní úspěšnost. „Pokud „nekúrak“ opět začne mít chuť na cigaretu, je důležité, aby mi zavolal nebo se vrátil bezplatně zpět na sezení,“ vysvětluje pan Prokopjuk. Tu možnost mají ještě rok po tom, co absolvovali sezení. Jenže někteří lidé nechutnají k cigaretě přesto doslova „překouří“, protože jejich odhadlaní přestat není tak velké, jak si myslí.

SOUTĚŽTE a vyhrajte kúru, která vás odnaučí kouřit!

Ti z vás, kteří se marně snaží ukončit zdraví škodlivý zlouzvyk, mají jedinečnou šanci skončit s kouřením. Výherci získají poukaz na protikuřáckou kúru „Biokódování“ pod vedením Rostislava Prokopjuka v hodnotě 3000 Kč. Metoda, která odnaučí kouřit i zapřísáhlé kuráky, je ověřena 16 letou praxí.

Neváhejte, zapojte se do naší soutěže a skončete s kouřením!

www.stopkoureni.eu

Soutěžní otázka

Silně toxicá, bezbarvá, olejovitá látka obsažená v tabáku se jmenuje:

- a) nikotin
- b) heroin
- c) LSD

**VYHRÁVÁJÍ
3 VÝHERCI**

Svou odpověď nám zasílejte prostřednictvím SMS odeslaných výhradně mobilním telefonem v období od 24. 3. 2010 0.00 hodin do 7. 4. 2010 24.00 hodin na telefonní číslo 907 99 09 ve tvaru: KOURENImezeraODPOVĚDmezeraJMÉNOmezeraPŘÜMENímezeraADRESAmezeraPSČ.

Příklad: KOURENI D EVA NOVAKOVA HLAVNÍ 5 PRAHA 120 00

Ze všech správných odpovědí vyhrávají 3 soutěžci. Výherci budou kontaktováni marketingovým oddělením. Cena jedné SMS zprávy je 9 Kč vč. DPH pro všechny mobilní operátory v ČR. Soutěž provozuje a technicky zabezpečuje RINGIER ČR, a. s. Podrobná pravidla najdete na www.bleskdravi.cz, www.premiumservices.cz.