

## Biokódování: Jak hubnout ve spánku?

I ve spánku můžete zhubnout



foto: Thinkstock

Vedete marný boj s nadbytečnými kily? Ukrajinský psycholog Rostislav Prokopjuk tvrdí, že vás dokáže naučit, jak hubnout během spaní. Vymyslel vlastní metodu zvanou biokódování, kterou se v Česku proslavil. Navíc, jak říká, dokáže i z nepolepšitelných milovníků cigaret udělat nekuřáky do dvaceti minut. Jaké je jeho tajemství?

Publikováno: 13. 10. 2010

V každé léčbě hraje rozhodující úlohu psychika. Vše se totiž odehrává v hlavě. Jako malý zázrak působí Prokopjukova metoda hubnutí ve spánku. Podle ní stačí večer zaúkolovat mozek a ráno se probudíte o pár deka lehčí. Je vůbec možné, aby to fungovalo? Podle psychologa je ve spánku tělo uvolněné a dokáže přijímat více informací než přes den, kdy je v zatíženém stavu. Člověk, který chce zhubnout, by měl před usnutím dát mozku program. Stačí vyslovit příkaz: Přes noc zhubnu 30 deka! A ráno, až otevřete oči, je třeba nahlas příkaz zopakovat: Zhubla jsem 30 deka!



„O ostatní se už postará energie myšlenky a slova, která se přetvoří v realitu. Stačí se obden vážit a zapisovat si, jak váha klesá. Buďte ale racionální a nechtějte rovnou kilo nebo pět. Chtějte jen to, co je tělo schopné přes noc opravdu rozložit,“ radí Prokopjuk. A co je podle něho největší problém? Hledat na sobě tukové polštáře a stále si na „pneumatiky“ sahat. „Ruka je zdroj pozitivní i negativní energie. V tomto případě jde o energii negativní, jeden dotyk znamená váhu navíc, tak pozor,“ varuje.

### Respektujte biorytmy

Místo diet a zákazů je podle Prokopjuka lepší jíst rozumně a dodržovat biorytmy. Od rána do 15 hodin by měl člověk sníst 70 procent všech potravin, o nichž ví, že zrovna nepřispívají ke štíhlé linii. Od 15 do 19 hodin pak zbylých 30 procent potravin. Tvrdí, že vše, co tělu dopřejete po 19 hodině, se rozkládá na tuky. Pokud ale ponocujete, lednici není třeba zavírat na šperhák. Naučte si kousnout do čokoliv, ale snězte opravdu jen jediné sousto!

## Pryč s cigaretou



Pokud si člověk doopravdy přeje změnu, má vyhráno. „Zbavit se kouření je snadné. Stačí chtít, a ne se vymlouvat, že to nejde,“ tvrdí psycholog. Cigaretu zakóduje pomocí informací, které přenesou do podvědomí. Své pacienty vrací do minulosti. Nejde ale o hypnózu ani o sugesci. „Nazývám to zpáteční realitou. Vracím lidi do období, kdy nekouřili. Snažím se jim tabák znechutit, tvrdím například, že cigareta chutná jako seno, žumpa nebo hnůj...“ vysvětluje. Účinek je

prý okamžitý. V případě, že pacient dostane na cigaretu chuť, může kdykoliv zavolat nebo proceduru zdarma zopakovat. Na léčbu platí roční záruka.

Princip terapie spočívá v tom, že se psycholog snaží přes podvědomí pacienta navodit stav, kdy kuřák nemá na cigaretu ani pomyšlení. Jako když je třeba po flámu. „Zakóduji nechut k cigaretě, takže klient už nemá důvod si zapálit a neprojeví se u něho ani abstinenční příznaky,“ tvrdí léčitel. Kuřák si na první návštěvu přinese dvě cigarety. V ordinaci je postupně vykouří. Jednu si psycholog vezme do ruky.

„Moje ruka vyzařuje energii, kterou vkládám do cigarety, a tím ji zakóduji,“ popisuje s tím, že nejdříve klient vykouří cigaretu zakódovanou. A obratem se začne divit: Jak to, že cigareta netáhne? Chutná odporně, jako seno... Druhá cigareta, která už zakódovaná není, je kontrolní. Ta už ale kuřákovi nechutná a obratem ji tiple. Sezení netrvá déle než dvacet minut. V jeho péči byla i řada celebrit, mimo jiné Jiřina Bohdalová, Boris Hybner, Petr Janda nebo David Kraus.

Někteří odborníci jsou ale k Prokopjukově odnaučovací metodě skeptičtí. „Vždy je rozhodující motivace člověka. Pokud se navíc jedná o sugestibilní osobu, je možné, že u ní tato metoda zafunguje. Rozhodně to ale není univerzální postup pro všechny. Co se týká abstinenčních příznaků u závislé osoby, mohou se zmírnit, ale nikoliv odstranit,“ říká lékařka Lenka Goldová.

**Jiřina Rybářová**

Originál článek:

<http://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/tajemno/16879-biokodovani-jak-hubnout-ve-spanku>