

Fakta-ark

Før vi opfandt apotekerne, har naturen naturligvis opfundet sin egen medicin. Derfor har hjernen sit eget apotek. Hjernens Apotek laver blandt andet endorfin. Endorfin ligner morfin, men det er 300 gange stærkere og kan meget mere: Endorfin skaber først og fremmest velvære. Og endorfin hjælper på

- fysisk og psykisk smerte
- stress og bekymring
- angst og vrede
- søvnproblemer
- vægtproblemer
- afhængighed, f.eks. tobak, alkohol, medicin og stoffer.

Endorfin har ingen bivirkninger, det er gratis, og du har altid dit eget apotek med dig – lige midt imellem ørerne.

Tanker er det fineste hjernen kan lave. Hjernen og kroppen oversætter hele tiden tanker til sit eget kemiske sprog inde i cellerne. Derfor kan du bruge dine tanker til at trykke på knappen i Hjernens Apotek, så apoteket laver endorfin og andre gode stoffer.

Det er meget simpelt: Lyt til lydfilen hver aften før du skal sove, i et par uger. Så lærer din hjerne at trykke på knappen i Hjernens Apotek automatisk, når du har lyst, eller du har brug for det.