

The background is a high-contrast, abstract composition. It features a central, bright yellow explosion or burst of light that radiates outwards. This central element is surrounded by numerous thin, elongated yellow streaks that appear to be moving rapidly towards or away from the center, creating a sense of dynamic motion and depth. The overall color palette is dominated by black and bright yellow, with some darker, textured areas in between.

Aelita Brett

НейроКод

Aelita Brett

НейроКод

<https://litres.ru/74353492>

SelfPub; 2026

Аннотация

НЕЙРОКОД — это краткий свод правил для тех, кто не хочет терять ясность ума с годами.

Внутри — свод законов, основанных на нейробиологии. Они работают как код доступа: запускают обновление нейронов, учат управлять вниманием, дофамином и стрессом. Это не теория — это практика, которую можно внедрить уже сегодня.

Содержание

Глава 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Aelita Brett

НейроКод

Глава 1

«Мозг не стареет от времени. Он стареет от отсутствия новизны, движения и смысла».

Кодекс долголетия мозга

(От нейробиологии к повседневным заповедям)

Закон 1. Закон Энергосберегающей Сложности (Нейропластичность)

Заповедь: То, что не используется — отмирает. То, что усложняется — живет.

Мозг ленив энергетически. Если ты делаешь одно и то же изо дня в день, нейронные связи покрываются миелиновой оболочкой (становятся быстрыми, но жесткими). Это путь к когнитивной ригидности.

Практика: «Щётка не той рукой». Речь не только о чистке зубов левой рукой, а о нарушении автоматизмов. Новый маршрут на работу, новый жанр музыки, изучение языка — это не просто знания, это создание «когнитивного резерва», который отсрочит деменцию. Не разгадывание кроссвордов (это вытаскивание старого), а обучение новому.

Закон 2. Закон Молекулярной Уборки (Аутофагия)

Заповедь: Голод делает разум острым, а тишина — громкой.

В клетках мозга, как и во всем теле, накапливается белковый мусор. Если его не убирать, развиваются нейродегенерации. Аутофагия (самопоедание клеток) запускается только при небольшом стрессе — алиментарном (голод) и информационном.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.