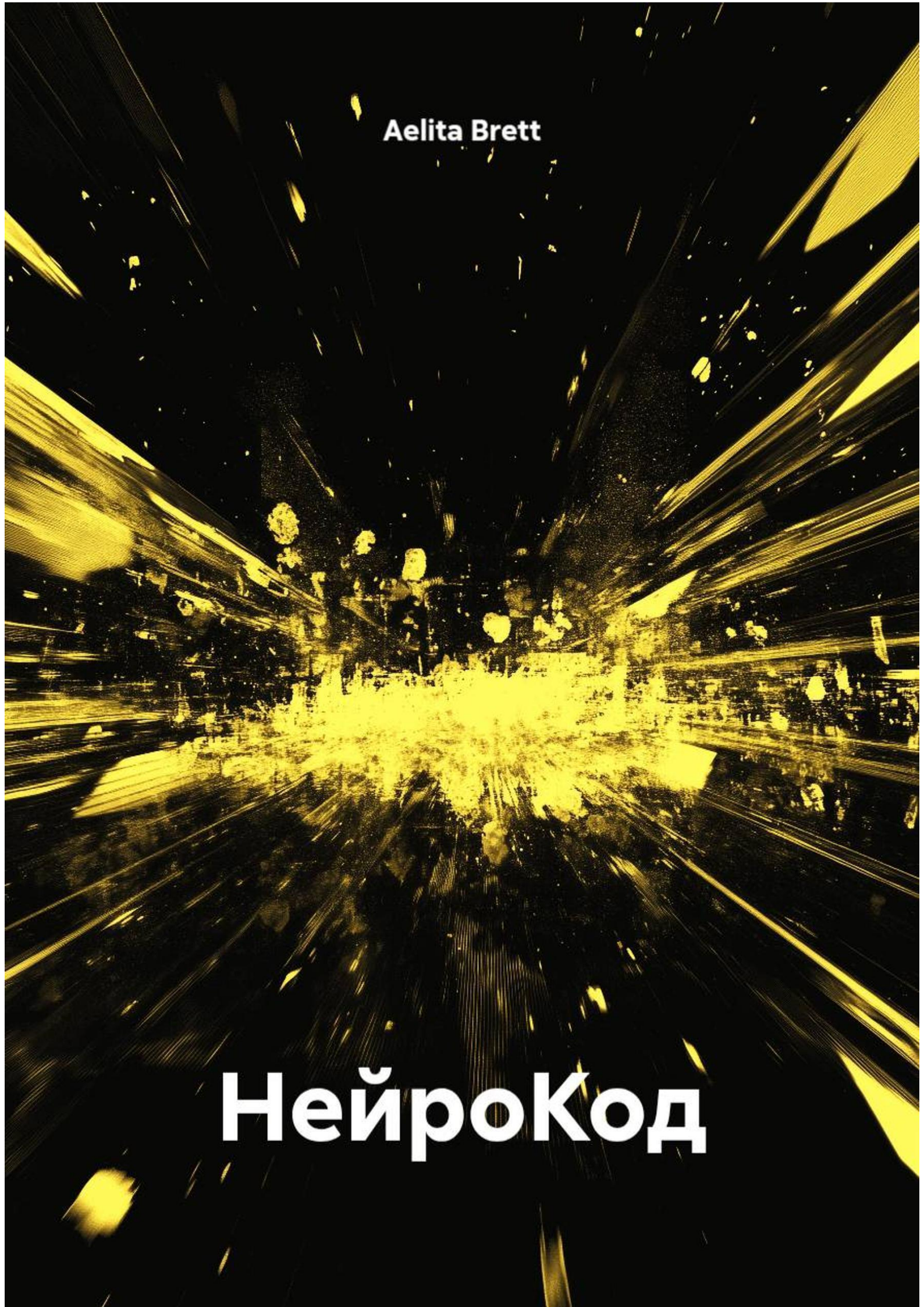




Aelita Brett

НейроКод

Aelita Brett

НейроКод

«Автор»

2026

Brett A.

НейроКод / A. Brett — «Автор», 2026

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.

© Brett A., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
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.