

Четыре совета профессора Чижова А.Я. бизнесменам

Как бизнесмену поддерживать форму и быть всегда в хорошем рабочем настроении рассказывает Заслуженный деятель науки РФ, доктор медицинских наук, профессор экологического факультета РУДН **Алексей Ярославович ЧИЖОВ**.

Мои коллеги врачи часто шутят: «Доктор Чижов, зачем Вы вылечиваете?» Мне понятно, почему они так спрашивают. Но у меня другие приоритеты, я за здоровую нацию. Имея обширную практику, стараюсь продолжать традиции земских семейных докторов. Среди моих российских и зарубежных клиентов директора, ведущие топ-менеджеры, сотрудники посольств и министерств, поэтому знаю не понаслышке, что такое работа руководителя и бизнесмена.

Бизнес требует от человека колоссальных эмоциональных, психологических и физических затрат. Ненормированный рабочий день, стрессы, питание на ходу ведут к тому, что у занятых людей могут возникать серьезные проблемы со здоровьем. Частая смена часовых поясов приводит к срыву биологических часов и механизмов адаптации. А если принять во внимание сложную экологическую ситуацию, особенно для жителей крупных мегаполисов, то работу руководителя можно считать одной из самых стрессогенных.

Колоссальный вред здоровью наносит излучение от ноутбуков, компьютеров. Четыре минуты разговора по мобильному телефону фантастически отрицательно изменяют функцию мозга.

Поэтому мой **первый совет** – при работе с мобильным телефоном по возможности **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФУНКЦИЮ HANDS-FREE**.

Беда XXI века – курение. Знаете ли вы, что еще в XV веке уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезали нос или уши? Курение было признано причиной пожара в Москве в 1634 году, после чего курить запретили под страхом смертной казни. В XVII веке жестоко наказывались и курильщики (их пытали и были кнутом), и торговцы табаком (их пороли и ссылали в дальние города). В XVII веке в среде старообрядцев зародилась легенда, согласно которой табак – это трава, «выросшая на могиле блудницы, совратившей рать солдат».

В действительности в табаке накапливается до 7 раз больше радиоактивных и многих других вредных веществ, чем допустимо нормой Международного соглашения по защите от радиации. И в первую очередь эти вещества оседают в половых клетках.

Мой **второй совет: НЕ КУРИТЕ**.

Если посадить на одну чашу весов всех млекопитающих, то есть все, что ходит, плавает и ползает, а на другую поместить микробов, вирусов и вредоносных микроорганизмов, то чаша с паразитами будет тяжелее в десять раз. Мы живем под воздействием негативных биологических факторов, защита от которых должна быть

мощнейшей. Я имею в виду не только иммунитет, но и те неспецифические защитные механизмы, которые берегут человека от жары, холода, голода. Задача иммунной системы не только защищать нас от инфекционных болезней, но и не допустить образования онкологических клеток в организме. Люди, имеющие высокий уровень иммунологической и неспецифической защиты, практически не подвержены перерождению клеток организма в злокачественные, не болеют гриппом, который и сегодня остается серьезнейшим заболеванием, из-за быстрого мутирования вируса.

Мой третий совет – УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ.

Наукой установлено, что состояние здоровья человека и его самочувствие в значительной мере зависят от функции его иммунной системы. С возрастом способность иммунной системы защищать организм от воздействия повреждающих факторов и инфекций значительно снижается. Стресс, неполноценное питание и условия окружающей среды вызывают чрезвычайное напряжение иммунной системы, истощая её резервы.

У меня часто спрашивают, что такое иммунитет и почему его надо укреплять?

Вот пример. Бизнесмен, попав в щекотливую ситуацию, способен быстро ориентироваться, верно? Иммунная система при встрече с чужеродным агентом поступает также – ей нужно быстро сориентироваться и принять решение. От скорости ответной реакции зависит, кто победит: вражеские клетки иммунную систему или иммунная система неприятеля. На каждом этапе жизни нас подстерегают различные невзгоды. Мы шагаем из осени в осень, стараемся уберечься от микробов, но рано или поздно могут резко активизироваться аутоиммунные механизмы, это когда иммунные клетки воспринимают собственные клетки организма как чужеродные. Как и бизнесмену, иммунной системе все время приходится учиться, чтобы быстрее распознать и победить врага. Для этого требуется «учитель», который будет постоянно работать с клетками иммунной системы, или попросту его укреплять. Мы же как должное воспринимаем необходимость учебы наших детей в течение минимум 15-ти лет, чтобы они стали специалистами.

«Учителем» в организме выступает Трансфер Фактор – крошечная иммунная молекула, содержащаяся в молозиве. Трансфер Факторы – это «умные» молекулы, которые несут информацию о любой инфекции, поколениями предков. Трансфер Факторы постоянно образуются в самой иммунной системе, на основе иммунной информации, полученной при рождении. Но вот представьте себе – во многих странах Европы, да и в России, в течение 70 лет только что родившихся детей уносили от матерей. И возвращали через двое-трое суток. Дети были лишены молозива, источника иммунной информации, в котором и находятся Трансфер Факторы. Это чудовищное ошибка породила тяжелейшие проблемы со здоровьем у всей популяции людей.

Трансфер Фактор повышает активность клеток первой защиты, их еще называют «натуральные киллеры», в 4 раза через 24 часа, в то время, как известное

медицинское средство Интерлейкин-2 повышает эти же клетки — в 3,5 раза. При этом стоимость Интерлейкина выше в 25 раз.

Открыл Трансфер Факторы в 1949 году доктор Шервуд Лоуренс (США), выделив из крови человека небольшие молекулы пептидов. В 80-х годах была запатентована технология производства Трансфер Фактора из молозива млекопитающих. И сегодня этим патентом владеет американская компания 4Life Research, представляя Трансфер Фактор в виде биологической активной добавки к пище.

Наверняка вы слышали выражение: «Мы то, что мы едим». Так вот около 70% клеток иммунной системы находятся в кишечнике, следовательно, здоровый желудочно-кишечный тракт – это залог надежной защиты от болезней.

Иммунная система ответственна также и за память. Исследования, проведенные в России, показали, что Трансфер Фактор работает лучше любого ноотропного препарата. (Ноотропы – это препараты, улучшающие механизмы памяти.) По сравнению с чистым ноотропиллом, трансфер фактор, гораздо раньше начинает включать механизмы памяти. И намного интенсивнее.

Если бы можно было сохранить динамико-энергетический потенциал здоровья, который у нас есть в 12 лет, мы могли бы жить до 700. Американскими учеными доказано, что в 27 лет начинаются мощные процессы старения мозга. Чтобы затормозить эти процессы, нужны факторы, которые смогут затормозить процессы старения памяти. Между прочим, именно в России было открыт механизм старения, за который отвечает «гормон старости» и иммунная система. Выработка антигормона и нормализация деятельности иммунной системы позволит этот процесс затормозить. В результате экспериментальных клинических исследований совместно с Национальным геронтологическим нам удалось доказать, что Трансфер Фактор активно тормозит процессы старения. Биологический возраст человека зачастую отличается от возраста, указанного в паспорте.

Биологический возраст организмов бизнесменов чаще всего старше на 5-7 лет. Я провел испытания среди профессоров и докторов наук. Прием Трансфер Фактора в течение полутора месяцев позволил сократить их биологический возраст на 8 лет.

Мой четвертый совет: укрепляйте иммунитет ТРАНСФЕР ФАКТОРОМ и будьте здоровы!