

ЖЕНСКАЯ ОСОЗНАННОСТЬ И МИТОХОНДРИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ.  
НОВЫЕ ПОДХОДЫ К БЛАГОПОЛУЧИЮ ОБЩЕСТВА В СФЕРЕ WELLNESS

*Альбина Анатольевна Савойская* - магистр кафедры диетологии и нутрициологии европейского института научных исследований и дистанционного образования г. Дрезден, предприниматель.

[a-savoyskaya@yandex.ru](mailto:a-savoyskaya@yandex.ru)

**Аннотация**

За последние 30 - 35 лет демография в России неуклонно снижается, Рождение новых граждан, от коренных жителей России все меньше. Умирает больше, чем рождается. Эта серьёзная проблема, которую нужно решать не откладывая. Исследование посвящено вопросу, какие факторы влияют на рост организма будущего человека, как это связано с возрастом матери, её питанием, образом жизни, психологическим состоянием, почему это связано с митохондриальным здоровьем.

Какие существуют методы коррекции митохондриальной дисфункции, что уже разработано и используется в России. Какие инструменты может использовать современная женщина, для повышения качества жизни и благополучия своей семьи, для укрепления связи между всеми ее членами самое главное рожать и продолжать свой род.

**Ключевые слова:** митохондриальное здоровье, митохондриальная дисфункция, профилактика врождённых патологий, здоровье нации, женская осознанность, функциональное питание, демография, превентивная медицина, женская фертильность, образование, благополучие общества.

WOMEN'S MINDFULNESS AND MITOCHONDRIAL HEALTH. NEW APPROACHES TO THE WELLNESS OF SOCIETY IN THE SPHERE OF WELLNESS

*Savoyskaya Albina Anatolievna* is a Master's student of the Department of Dietetics and Nutritional Sciences at the European Institute for Research and Distance

Education Dresden, entrepreneur. a-savoyskaya@yandex.ru

***Abstract***

Over the last 30 - 35 years demography in Russia has been steadily decreasing, Births of new citizens, from the native inhabitants of Russia are less and less. More people die than are born. This is a serious problem that should be solved without delay. The study is devoted to the question of what factors affect the growth of the body of the future person, how it is related to the age of the mother, her nutrition, lifestyle, psychological state, why it is related to mitochondrial health.

What methods exist to correct mitochondrial dysfunction, what has already been developed and used in Russia. What tools can a modern woman use to improve the quality of life and well-being of her family, to strengthen the connection between all its members and most importantly to give birth and continue her family.

**Key words:** mitochondrial health, mitochondrial dysfunction, prevention of congenital diseases, health of the nation, women's awareness, functional nutrition, demography, preventive medicine, female fertility, education, well-being of society,

**Цель исследования:**

Выявление проблем демографии в России, рисков, влияющих на здоровье нового поколения, какие факторы и решения могут изменить ситуацию, переведя ее в положительную тенденцию.

***Введение***

22 августа 2023 г. на заседании Совета по стратегическому развитию и национальным проектам, наш президент, Владимир Владимирович Путин заявил, что ситуация с рождаемостью в РФ остается сложной. Действительно, на протяжении 35 лет демография в России неуклонно снижается, умирает больше, чем рождается. Если и есть прирост, то это происходит за счет мигрантов.

Почему это происходит? Современные женщины, ставят перед собой цель, вначале построить карьеру и после обзаводятся потомством. Но с возрастом тело

женщины становится складом токсинов, который скидывается на ребёнка в период беременности. В итоге, мы получаем статистику проблем со здоровьем малышей. К сожалению, в современном мире, многие люди полагают, что ответственность родителей за здоровье детей начинается с момента, когда новорожденного приносят из роддома. Однако фундамент, определяющий здоровье и жизнеспособность ребёнка, образуются за долго до этого.

Возможность заложить здоровую основу роста и развития малыша, повлиять на его будущее благополучие возникают у родителей за долго до его рождения. Здоровье семьи начинается со здоровья женщины, точнее со здоровья маленькой девочки и этому есть медицинское подтверждение. Известно, что митохондриальная ДНК передаётся от матери к ребёнку. Но с ДНК ребёнку передаются и патологии. С возрастом функции митохондрий снижаются и снижается уровень эстрогенов. Известно, что репродуктивный период у женщины с 15 до 49 лет, и чем старше женщина, принимает решение родить ребёнка, тем больше предварительной работы ей необходимо провести не только в период самой беременности, но и до самого зачатия.

Почему это важно! Свои яйцеклетки женщина получает в утробе матери и на протяжении всей жизни они ею расходуются как на овуляцию, так и просто погибают. Считается, что количество яйцеклеток зависит от наследственности, однако стоит учитывать и тот факт, что формирующийся плод, имеет больше шансов получить все для себя необходимое, если мать не только правильно питается во время его роста, но и подготовила перед зачатием максимально здоровую для будущего ребёнка среду внутри своего тела. По данным статистики на 2020 год, женская фертильность после 30 лет падает на 50%, дальше по нарастающей. В России на сегодня до 25% пар состоят на учёте в различных центрах по планированию семьи.

Есть исследования от 2023 г., о влиянии на фертильность - «Повышение фертильности с помощью функциональной медицины: использование нутригеномики для решения проблемы "необъяснимого" бесплодия». В работе

говориться: функциональная фертильность это:

-- Окислительный стресс и воспаление как основная причина репродуктивных проблем

-- Качество сна как прочная основа для фертильности.

Митохондрии являются одним из главных генераторов активных форм кислорода (АФК) в организме. Основную роль в делении митохондрий имеет белок Drp1 (Dynamin-related protein 1), в митофагии – белок Dnm2 (Dynamin-2) А в слиянии внешних мембран – белки - митофузины Mfn1 и Mfn2, а в слиянии внутренних – ГТФаза OPA1. Из этих работ можно сделать вывод, что одна из основных проблем зачатия является митохондриальная дисфункция, Современные исследования доказали, что митохондрии, не статичные структуры. Они целенаправленно перемещаются в цитоплазме, сливаться, делиться и могут самоуничтожаться при необратимых повреждениях. Это получило название «митохондриальная динамика». Теперь считается, что именно она является основным внутриклеточным механизмом обновления и оздоровления митохондриального пула. На молекулярном уровне эти процессы обеспечиваются набором протеиновых ферментов - динаминов, обладающих механохимическим действием. И это все взаимосвязанно и имеет огромное значение в процессе роста зародыша. Эти процессы должны идти естественным путем, в максимально чистой биологической среде организма матери.

Основное значение в процессе роста плода, имеет митохондриальной ДНК, которая передаётся от матери к ребёнку. Однако с ДНК, ребёнку передаются и патологии, а с возрастом функции митохондрий снижаются и снижается уровень эстрогенов.

Исследование на эту тему: Оценка *in vitro* "Функции митохондрий и передачи сигналов эстрогена в клеточных линиях, подвергшихся воздействию антисептика цетилпиридинияхлорида." Многие из нас этим пользуются. И чем дольше, тем больше это отражается на здоровье. К сожалению современные женщины ставят перед собой цель вначале построить карьеру, пожить для себя и

только после этого обзаводятся потомством. Что в итоге не всегда у них получается или они рожают больного ребёнка. А это проблема! И мы знаем, что её подняли уже на государственном уровне.

С возрастом, мало того, что снижается репродуктивная функция, но и тело женщины, становится складом токсинов, которые скидывается на ребёнка в период беременности с очевидными негативными последствиями. Пример 2020г. с использованием дезинфицирующих средств, содержащих четвертичные аммониевые соединения, сокращенно кваты. *Широкое распространение кватов загрязняет окружающую среду токсичными химическими веществами, которые усугубляют устойчивость к противомикробным препаратам и различные проблемы со здоровьем, особенно астму и бесплодие.* Эти химические соединения также связаны с дерматитом, воспалением и врожденными дефектами и могут нарушать метаболические функции, такие как гомеостаз липидов.

### **Задачи.**

Существует острая необходимость развивать у молодёжи, особенно у девушек и женщин, осознанный подход к своему здоровью, понимание, его влияния на здоровье будущего ее рода на благополучие в семье.

Современная медицинская научная мысль должна учитывать митохондриальный подход к здоровью человека. Использовать его в превенции через здоровое питания естественными для человека продуктами и поддержки здорового образа жизни. Применять в своей практике российские изобретения, технологии, производство и организации бизнеса в сфере Wellness, которые способствуют поддержке здоровья и росту благосостояния граждан России.

Популяризировать объединение людей в сообщества, направленные на развитие и обмен знаниями в сфере Wellness, что как уже показало на практике, способствует повышению качества жизни и благосостояния граждан в них состоящих.

Создать возможность для молодёжи, *получать в доступной форме,*

**знания в таких темах как:**

- что такое митохондриальное здоровье
- какие факторы влияют на рождения здорового ребёнка
- что нужно делать, чтобы войти в естественные роды в максимально ресурсном состоянии для себя и своего будущего ребёнка.

***Результаты исследования.***

После анализа научной литературы, нам удалось выявить четыре наиболее перспективных механизма поддержки здоровья митохондрий.

Акцент сделан на профилактику митохондриальной дисфункции через использование в своем рационе функциональных продуктов здорового питания.

1. Первый путь – это стимуляция митохондриальной динамики
2. Второй путь – защита митохондрий от оксидативного стресса.
3. Третий путь – снабжение митохондрий качественным субстратом для выработки энергии.
4. Четвертый путь – улучшение функций кишечной микрофлоры.

Анализ данных свидетельствует о том, что оптимальным подходом будет использование сразу всех механизмов улучшения здоровья митохондриального пула клеток. Комплексное применение профилактических средств разнонаправленного действия дает синергетический эффект и позволяет добиться наиболее впечатляющих результатов.

**Выводы.**

На базе имеющихся данных, создаются сообщества, как медицинское, так и общественное в которых люди получают знания о митохондриальном здоровье. Где внедряются определённые привычки: - питание, физическая активность и поведение, которые на него положительно влияют.

Как следствие люди получают лучший иммунитет, большее количество энергии, лучшее состояние ума, своего сознания, лучшую фигуру, внешность в целом, что важно, особенно для женщин при восстановлении после родов. И в целом, в этом состоянии, люди имеем возможность прожить больше, в своей

активной фазе благодаря тому, что они внедряют в свою жизнь знания, которые мы даём.

В России есть производственные мощности, которые на коммерческой основе, в промышленных масштабах, производят экологически чистые продукты питания, направленные на управление митохондриальным здоровьем.

Разработана программа, которая комплексно влияет на митохондриальное здоровье.

- она восстанавливает мембрану каждой клетки и мембраны митохондрий, благодаря чему, те становятся целостными, эластичными и пропускают через себя достаточное количество питательных веществ.

- оптимизирует доставку кислорода в каждой клетке, в каждой митохондрии.

- выводит лишние токсины, тяжёлые металлы,

- улучшает микробиоту кишечника, которая является основой нашего иммунитета и ещё огромного количества факторов в организме.

- она непосредственно влияет на митохондриальный пул, активизируя работу каждой митохондрии.

В комплексе от созданной программы, люди получаете, лучшее состояние сознания, лучший иммунитет, большее количество энергии и избавление от депрессии. Что имеет важное значение на фоне бесконтрольного использования энергетиков и антидепрессантов, отрицательно влияющих на здоровье и психику человека и как показала история с Талидомидом в 1956-1961, необратимые последствия для новорожденных.

За счет получаемых знаний о митохондриальном здоровье, позволяет себе прожить в активной дееспособности, максимальное количество времени, восстановить фертильности и родить здоровых детей.

Женщины, у которых есть проблемы с зачатием, должны иметь возможность получить эти знания без оплаты. Разработана методика и возможность консультаций у экспертов компании, где она может подготовить себя



к зачатию, родить и воспитывать здорового ребёнка. Женщины, став осознанным потребителем продуктов функционального питания, имеют возможность зарабатывать не выходя на работу в офис, используя продукты сама, рекомендовать их своим друзьям и знакомым, заключив официальный контракт с производителем. Что уже делает много молодых мам и многодетных женщин, сумевших реализовать себя как матери и жены, так и успешные бизнес леди. Разве не это мечта любой современной женщины?

### *Литература*

1. Сандипан Датта Гочунь Хэ, Алексей Томилов, Сунил Сахдео, Майкл С. Денисоню Джино Кортопасси. *In vitro* Оценка митохондриальной функции и передачи сигналов эстрогена в клеточных линиях, подвергшихся воздействию антисептика цетилпиридиния хлорида <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28885978/>
2. Мари Бурбо, Эмелин Ренар.С. Джеллиманн.Люк.М Ди Патрицио.Т Ремен.Кэрол Леганьёр Дополнительные аутоиммунные заболевания, связанные с диабетом 1 типа у детей и подростков: французское одноцентровое исследование с 2014 по 2021 год <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35637045/>
3. Даунс, Жаклин. Исследования влияния на фертильность. 2023 год "Повышение фертильности с помощью функциональной медицины: использование нутригеномики для решения проблемы "необъяснимого" бесплодия" <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/nlmcatalog/258710>
4. Мансур Акбарий Томас Б. Л. Кирквуд, Вильгельм Бор Митохондрии в сигнальных путях, контролирующих продолжительность жизни и здоровье <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31415807/>
5. Краус Ф., Райан М.Т. Механизмы сжатия и разрыва, участвующие в делении митохондрий. Журнал клеточной науки. 2017, 15 сентября, 130(18): 2953-2960 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28842472/>
6. Фергюсон С.М., Де Камилли П. Динамин, ГТФаза, ремоделирующая мембраны. Nature Reviews Молекулярно-клеточная биология. 2012, 11 января, 13(2): 75-88. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22233676/>



7. Юл Р.Дж., ван дер Блик А.М. Деление, слияние и стресс митохондрий. *Science* (Нью-Йорк, Нью-Йорк), 2012, 337 (6098), 1062–1065. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22936770/>
8. Mishra P., Чан Д.К. Метаболическая регуляция митохондриальной динамики. *Журнал клеточной биологии*. 2016, 15 февраля, 212 (4): 379-87. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26858267/>
9. Химические вещества, обнаруженные в обычных дезинфицирующих средствах, вызывают астму, врожденные дефекты и бесплодие <https://childrenshealthdefense.org/defender/quats-chemicals-disinfectants-asthma-birth-defects-infertility-ehn/>
10. Джози Херрон. Розалин С. Риз. Кери Таллман. Рохини Нараянасвами. Нед Портер. Либинь Сюй. Идентификация четвертичных аммониевых соединений окружающей среды как прямых ингибиторов биосинтеза холестерина. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26919959>