



*Евгения Довженко*

# СЫРОЕДЕНИЕ И КЛЕТОЧНОЕ ПИТАНИЕ

Секрет идеального здоровья

**Евгения Довженко**  
**Сыроедение и клеточное**  
**питание. Секрет**  
**идеального здоровья**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68765661](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68765661)*  
*ISBN 9785005943804*

**Аннотация**

Сыроедение – самое здоровое и природное питание. Бери и ешь живое, растительное, и будь всегда здоров – казалось бы, чего проще? Однако есть секреты и нюансы, о них и идет речь в данной книге.

# Содержание

Введение	6
История любви	9
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Сыроедение и клеточное питание Секрет идеального здоровья**

**Евгения Довженко**

*Фотограф* Евгения Марьина

© Евгения Довженко, 2022

© Евгения Марьина, фотографии, 2022

ISBN 978-5-0059-4380-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## Сыроедение и клеточное питание

### Введение

- История любви
- Что такое клеточное питание
- Где нужно приобретать клеточное питание
- Кому на сыроедении необходимо клеточное питание
- Ответы на самые частые вопросы
- Есть ли жизнь без продуктов клеточного питания
- Подробности и результаты

### Заключение

# Введение

Дорогие мои читатели! Вот и наступило время для очередной нашей встречи. Когда я заканчивала свою вторую книгу, я написала в заключении к ней, что она не последняя, и будут новые! Позже пришла информация, что мне предстоит написать ни много, ни мало- несколько десятков книг. Для некоторых из них идеи уже родились, зреют и вынашиваются. О многих других я еще даже и не знаю. Но вот эта – давно назрела и готова к изложению.

Итак, нам предстоит разговор о БАДах. Причем не о БАДах как таковых, а именно в разрезе моей любимой темы-сыроедения. Я размышляла не один год, так и эдак, а нужна ли эта тема вообще? Будет ли кто- то читать такую книгу? Ведь в среде сыроедов раньше бытовало одно, неоспоримое мнение: «Мы признаем только те продукты, которые создала сама природа. Организм, если ему дать только живую растительную пищу, начинает сам вырабатывать необходимые витамины и прочие полезные вещества, поэтому ни в чем привнесённом извне он не нуждается».

Да, это хорошая теория, и мне она тоже очень по душе. Действительно, мы задуманы Творцом как универсальные организмы, с совершенными телами, в которых предусмотрены все механизмы для счастливой и здоровой жизни! Но на деле все выглядит не всегда так, это не легко и не про-

сто. Ваши истории и вопросы говорят сами за себя.

На сегодняшний день мнения уже не так неоспоримы, время фанатично-однозначного подхода к этому вопросу давно прошло. По-прежнему есть те, кто утверждает, что руки человека не должны прикасаться к живым продуктам, они должны быть только природно-первозданны. Есть и те, кто четко понимает, что проблема B12 и витамина D решается только при помощи нутрицевтиков, и никакое долгосрочное сыроедение, пусть даже очень грамотное, этого вопроса не снимает. И даже третьи существуют, кто, как и я, активно пропагандирует применение натуральных витаминов в ежедневном рационе. У первых, вторых, и третьих есть свои последователи, вам остается сделать самое малое: разобраться в потоке информации и выбрать свой путь.

Однако я не боюсь спорных тем, а также не боюсь испортить свою репутацию их открытым обсуждением. Мне важно передать людям свое видение проблемы, рассказать правду, поделиться опытом. Я написала целый цикл статей у себя на сайте для ознакомления с этим вопросом, рассказала о своем опыте применения продуктов клеточного питания. Все это подтвердило, что необходимость в них есть, и она немалая. Мне почти каждый день пишут люди, обращаясь с вопросами на данную тему- как выбрать, как правильно использовать, как решить насущные проблемы со здоровьем. И эти люди- вы, мои дорогие!

Поэтому ниже вас ждет рассказ, во-первых, о моей лич-

ной истории любви и дружбы с этими удивительными продуктами, о том, как правильно выбрать клеточное питание для себя, о том, почему я использую его до сих пор, даже на тринадцатом году непрерывного сыроедения, и кому его нужно употреблять в принципе. Усаживайтесь поудобнее, я начинаю свое повествование.

# История любви

Прежде чем говорить о биодобавках для сыроедов, я хотела бы вернуться к истокам. А именно- рассказать об истории появления их в моей жизни, как они повлияли на нее в целом, и почему я до сих пор остаюсь их верной поклонницей.

Но прежде, чем начать рассказ, давайте проясним вопрос терминологии. Дело в том, что сама эта аббревиатура- БАДы (биологически активные добавки) – несколько не соответствует тому, о чем я собираюсь вам рассказывать. БАДами сейчас называют все, что угодно: и реально живые, очень достойные натуральные продукты, и аптечные синтетические витамины, и откровенные подделки, на которые покупаются незадачливые любители «волшебных» таблеток.

Поэтому мы с единомышленниками давно нашли другое выражение, который отражает истинное предназначение классных БАДов. Это термин «клеточное питание». Он точно доносит тот смысл, который я вкладываю в свою уверенность, почему такие вещи нужны каждому человеку, независимо от его рациона. Это питание для каждой клетки тела, которой не нужны картошка или даже апельсины, ей нужны витамины, микроэлементы и далее по списку- всего около 600 наименований микро и макронутриентов. Далее в книге я буду использовать именно этот термин, договорились? А также вполне корректно слово «нутрицевтики», оно как

раз для тех, кто любит во всем научный подход.

Все началось около 20 лет назад, в далеком 1998 году. Я подходила к своему тридцатилетию, и очень интенсивно интересовалась вопросами здорового образа жизни, много читала, увлекалась вопросами очищения организма, голодания, сокотерапии, применяла на себе методики обливания по Иванову, использовала уринотерапию, владела информацией о применении лекарственных трав и многим другим. Все, что попадалось мне в руки на темы оздоровления организма, сохранения молодости, продления жизни, получения идеального здоровья, было мне крайне интересно!

Но и насущные потребности у меня тоже были, интерес носил зачастую практический характер. Дело в том, что я с детства была ребенком со слабым иммунитетом, который не помнит в своей жизни месяца без таблеток, компрессов, горчичников, капель и настоек. А также без визитов врача и домашнего «изолятора». Я съела за первое тридцатилетие своей жизни такую гору антибиотиков, что хватило бы на десятилетия.

Поначалу это был просто слабый иммунитет, сформированный, как я сейчас четко понимаю, неправильным питанием вареной едой, отсутствием надлежащего закаливания (мама нещадно нас кутала в теплые вещи, боясь простуды), полным комплексом прививок, и абсолютному доверию авторитету врачей. Другого исхода событий и не могло быть. Через пару десятков лет тот же путь в полном объеме повто-

рил и мой сын.

Все эти меры вызвали последствия, с которыми знакомы многие. Они метко названы в народе поговоркой: «Одно лечим, а другое- калечим». То есть лечение антибиотиками вызвало цепную реакцию- появление дисбактериоза в виде чередования поносов и запоров. Прививки разрушили способность организма противостоять гриппу и прочим инфекциям. Засилье вареной еды- а у нас в семье был настоящий культ маминого поварского искусства- дало сбой в работе внутренних органов. А усиливающееся замусоривание организма продуктами распада мертвой еды спровоцировало усиление всех этих процессов.

В итоге к тридцати годам я имела: почти полную неспособность противостоять простудам. Хронический бронхит, который выражался в длительном изнуряющем кашле. Если я начинала кашлять, то это могло продолжаться и месяц, и полтора, несмотря на постоянное лечение и процедуры.

Проблемы с позвоночником по типу грудного и поясничного остеохондроза. Я не могла стоять, лежать, сидеть в одном положении больше десяти минут, мне нужен был массаж и разминка, чтобы унять дискомфорт и боль. Временами это доходило до острых явлений, таких, как прострелы.

После родов выявились женские проблемы: нерегулярные, болезненные и крайне обильные критические дни, и это закончилось врачебным диагнозом «поликистоз яичников», что повлекло за собой лечение гормонами. Слава богу,

недолгое...

Также я получила хронический гайморит, с проколом и доведением до возможности оперативного вмешательства. Коего я успешно избежала благодаря владению методами народной медицины. Но после однократного обострения гайморит всегда был где-то неподалеку, и я, при любой малюсенькой простуде кидалась проводить процедуры по его предупреждению.

Тема дисбактериоза была не менее насущной, и преследовала меня весь этот период, нисколько не становясь слабее. Она выражалась либо во внезапном расстройстве кишечника (и неважно, что ты ешь при этом), сопровождаемом сильными болями и необходимостью быть все время неподалеку от туалета. Либо запорами по нескольку суток. Спасалась специальными таблетками от поноса и опять же, народными средствами.

Вообще таблетки стали на тот момент уже постоянными моими спутниками: были и от болей в сердце, и от кашля, и жаропонижающие, и от головных болей, и спазмолитики, которые я пила в критические дни, и специальные от ячменей, ибо эта напасть тоже была почти постоянной при моей склонности к простудам.

Как я уже написала выше, мои познания в области народной медицины были на тот момент немалыми, и практика часто была достаточно успешной, даже чудесной. Но... это были временные меры, которые снимали острые состояния,

и никак не решали проблем в их корне. Да и не могли решить, ибо главная проблема, неправильного питания, решена не была, отсутствовало само понимание этого вопроса. Все это было еще впереди!

Самое главное, что я считала себя совершенно здоровым человеком! Вроде как постоянно ничего не болит, все носит временный характер, и в общих чертах все отлично! Так и по сей день считает большинство людей. Болезнь – это когда уже все выглядит и ощущается хронически, не дает жить и нормально существовать. А все остальное, якобы, мелочь, не заслуживающая особого внимания.

Однако у меня был маленький сын, чье состояние здоровья занимало меня куда сильнее. А ситуация была точно такой же, как и в моем детстве. Простуды – врачебные советы-антибиотики. Засилье вареной еды, прививки. Все это привело к сильнейшему дисбактериозу, когда ребенок без принудительной клизмы в туалет вообще ходить не мог. Болел просто безпрестанно, начиная с полугода, когда в его рацион впервые появилась молочка, ибо грудное молоко он получал только до пяти месяцев жизни. Плюс ко всему прочему, сыну поставили диагноз «размягчение костей», что в дальнейшем привело бы к очень тяжелым последствиям, вплоть до инвалидности и неспособности передвигаться. При чем диагноз поставили народные целители, традиционная медицина даже этого сделать не смогла, не говоря уже об излечении.

И в этот критический момент в нашей жизни появилась одна знаковая компания с ее интересным для меня бизнес-предложением и, конечно, уникальными продуктами клеточного питания. Тема улучшения здоровья сразу вышла на первый план, и я не замедлила воспользоваться возможностью.

На тот момент моя зарплата составляла примерно треть стоимости одной баночки витаминов, но я купила их для сына. И произошло чудо. После первого месячного курса сын перестал болеть. Навсегда. Если до этого момента мы не вылезали из очередей в кабинет лора, потому что аденоиды и отиты были нашими постоянными спутниками, а бронхиты и насморк были хроническими, то после первой упаковки детских витаминов мы об этом забыли.

У меня до сих пор хранится медицинская карта сына, которую я забрала из архива поликлиники, в которой ясно видно, что проблем было на толстый том, а на рубеже 1998—1999 годов они вдруг резко прекратились. Исчезла сама необходимость ходить на прием к врачу, с целью получения помощи, и, что уж там скрывать, больничного. Ибо к тому времени во врачебную способность исцелять я окончательно перестала верить, и давно лечила себя и сына при помощи знаний, самостоятельно почерпнутых из книг.

Когда дошла очередь до моего организма, он воспринял нововведение более чем благосклонно. После одной-единственной баночки той продукции решились фактически все

вышеперечисленные мои проблемы.

Позже было много других продуктов, я много раз перепробовала всю обширную линейку клеточного питания компании, и по каждому наименованию получила достаточно заметный результат.

Итак, я получила отличное здоровье благодаря хорошей, качественной продукции, при этом абсолютно натуральной, природной и живой. Почему это именно так- в отдельной главе.

Около 7 последующих лет я жила безмятежно, не задумываясь более о том, что и где болит, и как лечить очередную простуду, поскольку болеть перестала совсем. Пока ко мне не пришла информация о... сыроедении!

Первой я прочла небольшую главу в книге Вадима Зеланда «Вершитель реальности», там говорилось о невероятных возможностях, которые дает этот образ жизни его последователям. Это показалось мне совершенно волшебным, и немедленно потянуло за собой, хотелось этому следовать. Да, я имела хороший уровень здоровья, мое тело меня не беспокоило. Но на тот момент мне было невдомек, что может быть еще лучше, еще интереснее, что может быть **идеально!**

Вот это слово «идеально» и ведет меня, как закоренелого перфекциониста, по жизни и заставляет постоянно искать что-то новое, непрерывно развиваться и совершенствоваться. Я немедленно решила переходить на сыроедение! Но,

побыв на нем некоторое время, буквально месяца полтора, прыгнула в обычную жизнь. Испугалась масштабных изменений в социализации. И самым мощным доводом, который меня вернул назад, стало: «У меня ведь и так все отлично! Здоровье не подводит, чего же еще? Давай когда-нибудь потом!»

И вот это «потом» становилось поводом откатиться с сыроедения еще три раза. Я приходила к нему и снова уходила в течение пяти лет!

Но информация о другом образе жизни была настойчива. Она буквально преследовала меня и не давала покоя. А с другой стороны, я стала наблюдать за людьми. Особенно теми, кто употребляет клеточное питание долго, может себе позволить делать это в неограниченных количествах и вообще вести достаточно комфортный, и, по моим тогдашним меркам, здоровый образ жизни. Я обратила внимание, что эти люди... стареют! Становятся такими солидными, матерыми, холеными, но никак не более молодыми и стройными. А многие стали умирать от банальных и считающихся неизлечимыми болезней. И вот тут меня накрыло очередное озарение!

Все эти люди, употребляя хорошую качественную продукцию, давшую им относительную степень здоровья, всего лишь немного изменили свое питание с ее помощью, и то, какие мощные результаты они получили! А если убрать мертвую еду из своего рациона абсолютно? Если стать сыроедом,

но при этом клеточное питание оставить частью этого рациона? Так и родилась моя собственная концепция питания: сыроедение и БАДы, живая еда и клеточное питание.

Я даже больше скажу. И это для многих будет шоком, уверена. Я восприняла сыроедение как совершенно органичный для себя образ жизни во многом очень легко **именно потому, что задолго до сыроедения, в течение многих лет я убеждалась изо дня в день, что может сделать с организмом живой растительный продукт.**

Если даже маленькие капсулки с натуральной природной субстанцией внутри, составляющие совсем небольшой процент моего рациона, могут произвести настоящую революцию в здоровье и самочувствии, то что может произойти, если полностью заменить всю вареную пищу на живую? Это невероятно меня вдохновило, и 8 марта 2010 года я стала сыроедом уже навсегда. Перешла в один день, без плавных «реверансов», и остаюсь им до сих пор.

Начиная с первого знакомства с этой информацией, я, конечно, много читала, повышая степень своего знания о сыроедении. Я понимала, что, живя на севере, в климате с девятимесячной зимой, недостатком солнца, не самыми качественными фруктами, я могу начать испытывать дефициты тех или иных микро и макронутриентов. Ведь знание нутрициологии у меня было на тот момент доскональным, я работала с людьми, и многим сотням из них помогла вернуть здоровье! Поэтому сочетание сыроедения и клеточного пи-

тания для меня было безоговорочным.

Абсолютное доверие этой продукции, многократное и ежедневное испытание на себе ее эффективности и пользы для тела сыграло свою решающую роль. У меня не было страхов, сомнений и мыслей о том, что вдруг мне не хватит железа или витамина B12, или витамина Д из-за недостатка солнечной энергии. Я была уверена, что любимые витаминки меня всегда подстрахуют и не дадут войти в мою жизнь дисгармонии из-за плохого самочувствия или недомогания.

Так и произошло. Мне часто говорят, что сыроедство длительно невозможно, это вызывает необратимые последствия из-за недостатка чего-то в чем-то. Что сыроедство на Камчатке и любом другом северном регионе не то, чтобы длительно, а вообще – нельзя, нереально. Что выбирать этот образ жизни людям с астеническим типом телосложения (у меня доша Вата по аюрведе) в принципе недопустимо. Что выпадут зубы, волосы, начнется анемия, случится анорексия и много чего еще, необратимого и ужасного.

Но ничего этого не случилось. Прошло уже тринадцать лет, я прожила много зим на сырой еде, и все у меня более чем прекрасно. Я не знаю, как сложилось бы мое взаимодействие с сыроедным образом жизни, если бы не было продуктов клеточного питания. Возможно, все было бы замечательно, и я резюмировала бы точно такой же результат по здоровью. А может быть, и нет.

Судя по тому количеству негативных отзывов в сети о раз-

рушающих последствиях сыроедения для здоровья у разных людей, в том числе живущих в тропиках, где достаточно и солнца, и вроде бы качественных фруктов, все это было бы возможно и для меня.

**Могу констатировать совершенно точно только одно: Я объект уникальный в сыроедном сообществе. В том смысле, что я пришла к сыроедению в возрасте 41 года абсолютно здоровым человеком. Не имеющим никаких вопросов к собственному телу, ни одной хронической болячки, ни в малейшей степени!**

Именно БАДы сделали меня здоровой, причем ситуация выглядела парадоксально: в 40 лет я была **уже** здорова, а вот в 30 лет здоровья не было, зачатки будущих серьезных проблем у меня были на всех фронтах. Обычно у большинства людей бывает как раз наоборот, если вы замечали!

А сыроедом я стала именно из желания самосовершенствования, улучшения того, что имею. И я не была разочарована. Причем настолько, что остаюсь страстной приверженкой этого образа жизни и по сей день. И не просто приверженкой, я – активный популяризатор сыроедения и каскадного сухого голодания, обучаю людей своей концепции здоровья, которая приносит им неизменно отличные результаты!

Что же такое это клеточное питание, почему я считаю мои БАДы поистине **ЖИВЫМИ** продуктами, и почему они совершенно органично согласуются с концепцией сыроедения,

и, на мой взгляд, существенно улучшают и облегчают ее? Об этом в следующей главе!

## **Что такое клеточное питание (БАДы)**

Давайте разбираться в самой концепции, в понятии БАД. Как вы понимаете, это аббревиатура, и расшифровывается она так: «биологически активные добавки». И добавляется: «к пище».

Цитата из Википедии: «Биологически активные добавки (БАД) к пище – биологически активные вещества и их композиции, предназначенные для непосредственного приёма с пищей или введения в состав пищевых продуктов. Они используются как дополнительный источник пищевых и биологически активных веществ, для оптимизации различных видов обмена веществ, нормализации и/или улучшения функционального состояния органов и систем, снижения риска заболеваний и т. д. Физиологические эффекты БАД достигаются привнесением в организм веществ или комплексов веществ, обладающих выраженным действием на человека и животных. При этом БАД не являются лекарственными средствами и, согласно отдельным мнениям, занимают промежуточную позицию между ними и продуктами питания».

В общем, все ясно. Однако в разделе «БАДы» в тех же аптеках можно встретить и синтетические витамины, и продукты полукустарного производства, и много чего такого, чего

лично я бы не стала употреблять ни при каких обстоятельствах, и вам бы не посоветовала. Об этом я написала выше, но специально повторяю, чтобы эта информация лучше уложилась в вашем сознании.

Давайте о том, что под этим термином понимаю я. Во – первых, БАДы- комплексные продукты (очень редко- моно-продукты), которые состоят в первую очередь из трав и других представителей растительного сообщества нашей планеты. Во- вторую из натуральных микро и макронутриентов. Это витамины, микроэлементы, ПНЖК (Омега 3, 6, 9 и другие), аминокислот, биофлавоноидов, липидов. Всего около 600 наименований различных веществ, которые могут быть необходимы нашему телу для его правильного и безпроблемного функционирования.

Также в состав нутрицевтиков могут входить продукты пчеловодства, и некоторые другие отдельные компоненты животного происхождения.

Но это ВСЕГДА исключительно натуральные и ЖИВЫЕ составы, других лично я не признаю, по причине моей глубокой веры в пользу всего живого, для всего живого.

Что значит- живые? Мне часто задают этот вопрос. Обычным людям это, возможно, не так важно знать, а вот веганам и сыроедам – принципиально.

Когда продукт живой, это означает, что он природный. И не частично, а полностью. Также это означает, что при его производстве были применены суперсовременные техно-

логии, которые позволили сохранить природные субстанции практически на сто процентов, при этом поместив их в удобную для употребления и хранения форму. Скажете, невозможно? А вот и нет!

Например, применяется технология криогенной сушки и дробления. Кριο среда, это атмосфера жидкого азота, газа, не вступающего в химические реакции с другими веществами, но при этом имеющего температуру кипения минус 196 градусов и мгновенно превращающего любую живую материю в подобие хрупкого замороженного стекла. После этого остается измельчить его до нужных размеров и поместить в удобную упаковку. Из трав или других живых субстанций удаляется только вода, причем с обычной заморозкой это сравнивать нельзя – там вода разрывает стенки клеток и убивает их. Так же, как нельзя сравнивать и со стандартной сублимацией (сушкой), ибо здесь применяются сверхнизкие температуры и изменения происходят мгновенно.

# 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.