

Деница Андонова

# КЛЕТЪЧНО ХРАНЕНЕ С ДЕНИ

*Холистичен  
наръчник  
за здравословна  
грижа и любов  
към себе си*

- ✓ 100-дневна програма с практически съвети
- ✓ Техники за емоционален и енергиен баланс



**Деница Андонова**

# **Клетъчно хранене с Дени**

Холистичен наръчник  
за здравословна грижа и любов към себе си



*Издателство Вдъхновения подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодаря Ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин Вие поддържате писателите и позволявате на Вдъхновения да продължава да издава книги за всеки читател.*

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Клетъчно хранене с Дени. Холистичен наръчник за здравословна грижа и любов към себе си“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки.

За всички индивидуални специфики от здравословен характер моля да се консултирате с лекуващия Ви лекар, диетолог или друг квалифициран специалист.

**Клетъчно хранене с Дени  
Холистичен наръчник  
за здравословна грижа и любов към себе си**

**© Деница Андонова  
автор  
ISBN 978-619-7342-15-4  
2017 година  
ВДЪХНОВЕНИЯ**

## СЪДЪРЖАНИЕ

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Обръщение към читателите .....                                                      | 7         |
| Благодарности .....                                                                 | 15        |
| Предговор.....                                                                      | 17        |
| Как да четете тази книга, за да извлечете<br>най-голяма полза за здравето си .....  | 19        |
| <b>Част ПЪРВА: Основи на клетъчното хранене.....</b>                                | <b>23</b> |
| Какво е клетъчно хранене? .....                                                     | 25        |
| Какво е здравословно хранене? .....                                                 | 29        |
| Клетъчното хранене здравословно ли е<br>и за кого е подходящо? .....                | 33        |
| Основни пречки пред клетъчното хранене.....                                         | 35        |
| Проблем: подбор на вредни, нездравословни храни.....                                | 35        |
| Недобри комбинации от храни .....                                                   | 37        |
| Неправилно приготвяне на храните .....                                              | 44        |
| Неправилно разпределение на храненията през деня.....                               | 46        |
| Бързанае и стрес, докато се храним .....                                            | 48        |
| Недостатъчно съдвкване,<br>нарушения на храносмилателната система .....             | 52        |
| Кръвоносните съдове .....                                                           | 55        |
| Клетъчната мембрана .....                                                           | 55        |
| Недостатъчен дневен прием на вода.....                                              | 58        |
| Неоптимално дишане .....                                                            | 59        |
| Недостатъчно движение .....                                                         | 63        |
| Много канали на киселинност и токсичност .....                                      | 64        |
| Алкохол, цигари и други вредни навици.....                                          | 66        |
| Липса на слънце и слънчева светлина,<br>свеж, чист въздух и досег с природата ..... | 68        |
| <b>Част ВТОРА: Приложения и инструменти.....</b>                                    | <b>71</b> |
| Какви са моите цели и намерения? .....                                              | 75        |
| Анализ на сегашния ми хранителен режим.....                                         | 78        |
| Първи стъпки към промяната .....                                                    | 82        |
| Новите здравословни навици.....                                                     | 84        |
| Към балансиран стил на хранене .....                                                | 84        |
| Насоки и препоръки .....                                                            | 86        |

|                                                                           |            |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| Примерни предложения за 5 хранения през деня .....                        | 102        |
| Храненето като инструмент за личностно<br>и професионално израстване..... | 155        |
| Енергийно зареждане на вода и храна .....                                 | 158        |
| Моят договор със самия мен.....                                           | 164        |
| Отчитане на резултати .....                                               | 165        |
| Празнуване на тялото.....                                                 | 167        |
| <b>Част ТРЕТА: Холистичен подход</b>                                      |            |
| <b>към храненето и здравето .....</b>                                     | <b>175</b> |
| Връзката емоции – енергия – физическо тяло.....                           | 182        |
| Анализ на тялото според енергийните ни центрове.....                      | 229        |
| Връзката между мисловните нагласи<br>и физическото здраве.....            | 232        |
| Храната като средство за балансиране на емоциите ни.....                  | 234        |
| Медитации, динамични медитации .....                                      | 245        |
| Визуализации.....                                                         | 254        |
| Утвърждения.....                                                          | 258        |
| Енергийни техники .....                                                   | 259        |
| Примерни лесни стъпки за 100-дневна програма за клетъчно<br>хранене.....  | 294        |
| Заключение .....                                                          | 297        |
| Използвани източници.....                                                 | 299        |

## ОБРЪЩЕНИЕ КЪМ ЧИТАТЕЛИТЕ

– Мамо, ти колко обичаш себе си?

Въпросът разцепи тишината на стаята.

Обърнах се по посока на гласа и видях дъщеря ми, вперила пъстри очи в мен.

Директно почувствах, че се страхува от нещо, а тя продължи:

– Защото да обичаш себе си, мамо, означава да си здрава, а ако ти винаги си здрава, това значи никога да не умреш... И ние с теб никога да не се разделим. Розите цъфтят и прецъфтяват, но ние с теб никога няма да се разделим... и ще бъдем точно както е в приказката, нали мамо... – усмихна се тя и се впусна в историята на Кай и Герда от „Снежната кралица“.

А аз се замислих.

За законите на самосъхранението, любовта на децата, отговорността ни към правнуците и идните поколения. За диригентите в оркестъра на живота.

Стресът днес е лош магьосник.

Често ни надвива.

Разкъсва ни на парчета, задушават ни, върти ни в лабиринт от болестотворни натоварвания. Горим в заслепяващ апетит за големите удари, новите ангажменти, приходите, търсим кариерни възможности. Опияняваме се от силата на печелившия ум, раздаваме се на света, прегаряме в изтощение, превръщаме се в галопиращи коне, оглозгани от лудостта на времето, радикално отдадени на другите. Задачите. Цифрите. Числата. Хорските оценки. И крайните срокове.

А всичко това е такъв „уютен и забележителен“ начин да влезем в режим на саморазрушение, особено ако в драматургията на симфонията липсва осъзнато питане:

Аз.  
Днес.  
Какво.  
Сложих.  
В устата си?

Яаааа...  
Какво въпросче.  
Малко. Ефимерно. Късо. Провокативно.  
Егати смешното въпросче.  
Мъник.

Основополагащото значение на това „въпросче“, обаче, често не подлежи на регистрация в главните ни мозъци – та колко сепъл, детски, наивен, уж несъществен и някак неразпознат като важен е този въпрос на фона на другите. Великанските. „Първенстващите“ – как да не губим работата, благоразположението на шефа, пазарите, приходите, акциите, позициите, как да сме част от формулата на успешния бизнес или част от стремглавото управление на живота и капитала.

Стоп.  
Момент, моля.  
За кой капитал говорим?  
Защото ние имаме един фундаментален.  
Здравето.

Всъщност грижата за здравето е нещо съкровено.  
Изисква желание, посветеност, визия.  
И любов към себе си.  
Но не през призмата на егоизма и капризите на сетивата, а с мисълта за внуци.  
И правнуци.  
И с дълбокото осъзнаване, че всеки един от нас е част от епигенетичната верига на Вселената. Защото неосъзнаването на това е много сериозен, абсолютен идеологически враг на правнуците. И дълголетието.

Правнуците – като един тих, красив, завършващ отглас на човешкия живот.

Разхождаш се бавно по плажа, водата блиска нозете ти, а те тичат наоколо.

Рай.

Ама нали за да се случи това, първо трябва да доживеем до тези правнуци?

Моят най-голям страх е да не оставя детето си само. Без мен до него.

И понеже толкова искам, дай Боже, да тичам с децата на моето дете по плажа, изобщо не ми се разглеждат, камо ли купуват или дъвчат глупави храни, които никак, ама съвсем никак не пасват на плановете да бъда „реактивна баба-изстребител с раница на гърба“, както казва дъщеря ми.

Именно заради всичко това ми е толкова интересна концепцията за клетъчно хранене.

Храненето е основен жизнен процес. То е много интимен начин за извличане на животоподдържаща енергия от майката природа. Затова храната би следвало да е богата на истински хранителни вещества, за да осигури на клетката оптимално функциониране. Сократ някога е казал: „Има само едно благо – познанието, и само едно зло – невежеството“. Здравословното хранене не е глупава фиксация. То е ценно познание и уникално интелигентен подход към съществуването ни.

Клетъчното хранене е холистичен алгоритъм, който ревитализира цялото тяло, защото е изключително природосъобразен. В него се разгръща стратегията „стъпка по стъпка“ за дълготрайна промяна. Човешките същества не реагират добре на внезапна промяна. Затова много е шик, много е мъдро лека-полека да започнем с превъзможването на тъмната шоколадова страна на живота със сладолед, понички, тлъсти, преработени продукти, да елиминираме токсичните молекули и да положим основите на чистото клетъчно хранене. Това

не става изведнъж, разбира се. То е процес, изисква време, но в случая е важна посоката – към чистото клетъчно хранене.

И точно тази посока е чудесно зададена в „Клетъчно хранене с Дени“ – книга, която отваря нашата бленда към осъзнато здраве и грижа за себе си.

Като лекар и специалист невролог добре зная, че тялото е уникална система. Изключително интелигентна. Има вградени механизми за самовъзстановяване и хомеостаза. И ако разполага с достатъчно качествена енергия, може дълго (100 години) да функционира в условия на баланс, естествена чистота и копринено гладки съдове. Неръждявали от атеросклеротична плака.

Когато имаме добре структуриран хранителен режим, ние позволяваме на тялото да упражни точно тази своя природна интелигентност и да функционира хармонично според законите на еволюцията, а именно в хармония с природата.

Всеки човек е една малка вселена. Вселената има Божествено съзнание.

Ето защо, за да започне да се храни здравословно, човек първо трябва да има понятие от своето Духовно аз. Да общува с него свежо, с любов, уважение, да обмисля грижовно своята духовна същност и нейните невидими нужди. И тогава овладяването на идеята за прием на чиста храна става приложимо с много по-голяма лекота. Тогава чрез културата на храната ние възвръщаме изгубената хармония в нервохимията, коригираме нефизиологичните резултати от хроничния стрес, „редактираме“ емоционалните и психо-духовни блокажи.

Много успешни спекуланти на фондовата борса днес твърдят, че липсата на позиция също е позиция. Но ако погледнем тревожната статистика на заболяемост и смъртност вследствие проблемни хранителни модели, просто е безотговорно да останем с вяла позиция по въпроса. А и сентенцията е безкомпромисна – „Тези, които не се учат от миналото и грешките, са обречени да го преживеят отново“.

Ние сами избираме какво да купим от магазина, какво да си поръчаме в ресторанта и какво да сложим в устата си.

Точка.

Ние сами избираме.

Ние сме продукт на изборите, които правим. Идеите са източник на всяко богатство. А идеите за съзнателно хранене са източник на изключително голямо богатство. Здравето е безценно.

И понеже съществуват два тип познание – общо и специализирано, би било проява на още по-мъдър шик да опознаваме в детайли процесите на токсификация, активното и пасивно трупане на отрови в телата ни, и респективно на детокс.

Нека поемем цялата отговорност за това, което се случва с нас и вътре в нас.

Сега. Днес. Всички имаме потенциал, но се изисква силна мотивация и познание, за да го реализираме.

Тези 300 страници дават много „храна за размисъл“, помагат да направим правилен избор, мотивират, отварят перспективи и сочат философията на едно ново, качествено настоящо и бъдещо живеене. Те са като мечтано пространство, което плавно потапя в осъзната грижа за вътрешна хигиена и ред в личните мисли.

Отговорността да променим нагласата към здравето и благоденствието, да преобразим дните си, като истински милеем за физиологията на клетките вътре в нас, е изключително важен избор.

Защото каква е полза от тичането, ако не вървим по верния път?

Да, светът се развива, светът настоява да сме във форма, грамотни, успешни, конкурентни и актуални. Но най-напред трябва да сме здрави. Това е базата. За да може нашите желания да са сбъднати и съотнесени към действителността достойно.

Това е холистичен наръчник, който с математическа прозорливост и с присъщия за Дени финес внимателно описва

траекториите на разумната грижа за здравето. От всяка страна ни обгръща топлота и истинска загриженост към милиардите малки „душички, същества или клетки“, които са проводник на живота, клетки, които живеят в нас, работят за нас и ни дават израз на човек.

През последните четири десетилетия съвременната биохимия разкри много от тайните на клетката и проучванията върху живота на молекулярно ниво показаха ясно и недвусмислено, че нашите клетки са разумна материя с памет и интелект. Всяка секунда тялото ни произвежда около 35 милиона нови клетки. Всяка секунда 15 милиона кръвни клетки се създават и разрушават. Всяка секунда можем да творим здраве.

Или окови на болести.

В нас има гени, които диктуват на тези клетки и дори на целия организъм какво да прави – да се възстанови, ревитализира, поболее, оздравее, остарее или умре. Днес в медицината се налага радикално ново разбиране, че околната среда, храната и начинът, по който възприемаме света, тоест нашата интерпретационна решетка за реалността директно и индиректно контролира дейността на гените и тяхната експресия. Това е теоретичната основа, върху която възникват науки като епигенетика и нутригеномика. Именно контролът на гените чрез храна, дори и при неголеми промени в хранителния режим, се очертава като изключително перспективно направление в медицината днес. Доказано е, че наднорменото тегло и колонизацията на организма с токсини водят до плетеница от здравословни проблеми.

И именно в тази своя актуалност „Клетъчно хранене с Дени“ е изключително полезно четиво.

Подобен пълен холистичен модел на грижа предполага здраво влюбване в загадъчното чудо, наречено осъзнат живот.

Защото в цитоархитектониката на нашите клетки са вложени много тайни.

Нека ги разгадаваме с любов и достигнем по-дълбокото разбиране, че щом асимилираме веригата ум – съзнание – дух

– тяло – физиология – клетки – митохондрии – ядро, животът ни ще има шанс да бъде прекрасно озарен.

Здрав. Неограничен. Пълен с радост. Защото всеки, надявам се, иска да приюти под слънцето дни, извор на духовна светлина, знания, любов, хармония и самоосъзнаване.

А най-големите проблеми се създават, когато избягваме решенията на малките.

Клетките са нещо малко.

Много малко.

Размерът им варира между 10 и 100  $\mu\text{m}$ .

Нека им отдаваме дължимото.

*Д-р Неделя Щонова  
Специалист невролог*



## БЛАГОДАРНОСТИ

*Благодаря, че този кратък холистичен наръчник за клетъчно хранене и стил и начин на живот е факт. Чувството на благодарност има много силна вибрация и свойството да ни издига на по-високи енергийни нива. То е мощен инструмент за материализиране на желания и реализиране на цели. Изпълнена съм с огромна благодарност в сърцето и с желание да спомена колкото се може повече хора, които са ми помогнали да сбъдна тази своя мечта и да представя наученото за клетъчното хранене през годините.*

*Благодаря на всички, които ми помогнаха да случя тази голяма мечта и които продължаваха да вярват в мен и идеята ми, дори когато аз не правех нищо за реализирането ѝ.*

*Благодаря на всички „случайно“ навързали се събития, които прекрасно ме водеха към материализирането на това начинание, което беше в главата ми като идея няколко години.*

*Благодаря на всички хора, които ми се довериха и доверяхат да им покажа начини за по-добро здраве и грижа за себе си в насока клетъчно хранене, енергиен и емоционален баланс.*

*Благодаря на моите учители по пътя – толкова сте много, за което съм безкрайно щастлива. Толкова много знания (професионални и житейски) и опит ми давате, толкова много ми помагате да развивам и разгръщам себе си.*

*Благодаря на моя издател, която ме окуражаваше през целия процес. Огромно благодаря на моя рецензент за това, че ме подкрепи в пътя ми към холистичния подход и в желанието ми да споделя това, което съм научила през годините. За мен д-р Неделя Щонова е емблема за интегративен подход към здравето и човек с огромна душа, пълна с доброта, искреност, щедрост, благост и желание за принос към другите.*

*Благодаря на баща ми, който цял живот ми показва с личния си пример какво е да си лекар по призвание и който подкре-*

ня моите холистични влечения и начини за справяне със стреса от самото начало. Той е и най-големият коректив в моята практика.

Благодаря на майка ми, че винаги е била духовната част в нашето семейство и по някакъв начин ме е насочвала в тази сфера.

Благодаря на цялото ми семейство, което винаги ме е подкрепяло, дори и да не ме е разбирало.

Благодаря за цялата любов и доверие, които получавам от моите клиенти (колкото и да не харесвам тази дума), огромна част от които са вече и мои приятели.

Благодаря на всеки човек, който осъзнато търси начини да бъде по-здрав, хармоничен и щастлив, защото точно заради вас се раждат книгите като тази.

Благодарна съм на своя съпруг, който ми помага ежедневно с нашата прекрасна дъщеря Деа, който търпи лудостите ми и ми осигурява пространство и време да творя, мечтая и да развивам и надскачам себе си.

И не на последно място завършвам с благодарност към вас, всички, които ще прочетете тази книга, ще практикувате техниките и ще започнете по-добро общуване с тялото си. Пожелавам ви вълнуващо, дълбоко и пълноценно изживяване на свързване с вашето тяло, много здраве и любов.

## ПРЕДГОВОР

Здравейте и благодаря, че държите в ръцете си моята книга. Написах я за хора, които наистина желаят да хранят клетките си, колкото и на моменти това да ни се струва сложна задача в днешно време.

Тази книга е един практичен, логичен и ефективен метод, холистичен наръчник за клетъчно хранене, който може значително да подобри здравето ви и качеството ви на живот по един уникално бърз, лесен и осъзнат начин. Написана е на лек и достъпен език, без тежка терминология.

И не, това не е поредната модерна диета. Много диети и хранителни режими се провалят, защото са прекалено трудни за спазване, изискват много време за приготовления, както и много голяма прецизност. Тук по-скоро искам да ви стимулирам към малки ежедневни действия и промени, които с натрупване ще ви донесат огромна полза за здравето на всички нива.

Клетъчното хранене е наша вградена способност, която обаче забравяме и често намаляваме в забързаното си и напрегнато ежедневие. Практикуването на клетъчно хранене е просто един стил и начин на живот, адекватен за всички нас, които искаме да бъдем здрави, да се чувстваме енергични и балансирани и да откриваме вътрешната си сила.

Целта ми е да ви покажа логиката на метода, а оттам наметне отговорността как ще го използвате за оптимизиране на здравето си е ваша. Прекрасното е, че в клетъчното хранене няма нищо крайно, драматично или забранено. Просто е нужно да поемем отговорност – ако причиняваме на тялото си нещо, което знаем, че не е здравословно, да имаме и начини за неутрализирането му. Ако пък го даряваме с осъзнато клетъчно хранене, да се награждаваме, да използваме тялото и храненето си като инструмент за себепознание, развитие и разкриване на огромния ни вътрешен потенциал.

Вложила съм в книгата цялата си любов, знания и опит, придобит по пътя към осъзнато здраве и грижа за себе си. Надявам се, че тя ще ви е полезна и ще се превърне в един близък доверен приятел, с който да достигате до по-дълбоко разбиране за себе си и осъзнаване на вътрешния си потенциал. Точно заради това ще си позволя в частите с упражнения, медитации и визуализации да говоря на „ти“ – защото ни предстои да преминем заедно през страниците на книгата, а това е много съкровено и лично и може да бъде споделено само с някого, на когото имате доверие. Личната грижа, пътят към осъзнаването на тялото, енергията и емоциите са много интимен и дълбок процес. Дайте си времето, създайте си нужното пространство и се потопете в него с любопитството на малко дете, откриващо нови светове. Чувствайте радост от всяко ново нещо, което осъзнавате за себе си. Награждавайте се! Благодарете си! С всяка малка или голяма крачка по пътя знайте, че правите както себе си, така и света по-добър.

И помнете: ние можем да се погрижим за другите, само ако можем да го правим и за себе си.

Пожелавам ви едно прелестно, дълбоко и радостно пътуване към огромната ви вътрешна сила и красота, към събуждане на скрития потенциал и създаване на живота на най-смелите ви мечти.

Искрено ваша,  
Дени

## **КАК ДА ЧЕТЕТЕ ТАЗИ КНИГА, ЗА ДА ИЗВЛЕЧЕТЕ НАЙ-ГОЛЯМА ПОЛЗА ЗА ЗДРАВЕТО СИ**

Това е една книга, с която да се научите да разговаряте, опознавате и разбирате себе си и потребностите си. Искрено се надявам не просто да я прочетете, а да си изберете тези практики и техники, тези насоки, които ви се струват най-приложими за вас и вашия живот и ежедневно да ги прилагате.

Всеки от нас има свой стил на четене. Аз винаги чета по няколко книги едновременно, като в зависимост от настроението си хващам тази, която е най-подходяща за момента. За тази книга обаче ще си позволя да ви дам няколко насоки за това как да извлечете най-голяма полза от нея. Тя е написана в минималистичен и достъпен стил, но в различните глави може да получите различни по дълбочината си осъзнавания за тялото си и за процесите, които се случват в него на физическо, емоционално и енергийно ниво.

Първо, постарях се главите да са кратки, за да може дори със страничка на ден да напредвате и да имате над какво да размишлявате.

Второ, всичко, което съм включила, е проверено във времето с голям набор от доволни клиенти с трайни резултати. В моите програми няма йо-йо ефект, което ви гарантира, че няма да създадете дефицити или други проблеми на тялото си. Ако все пак преминавате през заболяване, имате неразположения или симптоми, за които да се обърнете към конвенционалната медицина, моля ви, направете го и се посъветвайте със своя лекар. Съветите от книгата може да повлияят благотворно върху резултатите от вашето лечение и да ви помогнат да преминете през този период по-лесно и щадящо за вашия организъм.

Трето, старала съм се да спазвам модела: Какво? Защо? Как?, т.е. да обяснявам на достъпен език всяка стъпка от процеса на клетъчно хранене, да пояснявам защо тя е важна и как ще до-

принесе за вашето по-добро здраве, както и да дам конкретни упражнения и насоки, с които да напредвате.

Има много начини да прочетете тази книга, важното е кой би подхождал най-добре на вашата същност.

1. За хората, които тепърва навлизат в темата за храненето и осъзнаването на здравето, започнете от началото, преминавайте през информацията и задължително практикувайте упражненията и насоките.

Връщайте се на главите, които са ви станали интересни или си мислите, че има още какво да направите с информацията в тях. Може да изграждате новия си стил на хранене и живот стъпка по стъпка. Или да прочетете цялата концепция и чак тогава да започнете да прилагате указанията. Зависи от вас. И в двата случая, ако има прилагане на знанията, резултатите ще дойдат.

Използвайте предизвикателствата в края на всяка глава и се стремете да започнете да добавяте и изграждате нов здравословен навик всяка седмица или месец – в зависимост от вашите желания и темпо.

2. За тези от вас, които са навлезли в дебрите на здравословно хранене и са изградили вече някакви навици, използвайте тази книга като възможност за сверяване на часовника. Бъдете критични, изпробвайте върху себе си всички дадени насоки и усетете разликата.

3. Тези от вас, които се интересуват от по-холистичната част на въпроса, може директно да преминете към *Част 2*, където ще намерите конкретни приложения и инструменти за поставяне на целите ви за клетъчно хранене и за анализиране на сегашния ви хранителен режим, конкретни първи стъпки към новите ви здравословни навици и рамка на новия ви стил на хранене, както и съвети и трикове как да я спазвате. Когато ви стане интересно да практикувате, отидете в *Част 3*, запознайте се с холистичния подход към храненето и здравето и изберете тези техники и енергийни практики, които най-много ви допадат към сегашния момент.

4. Може да си правите дневни предизвикателства, отваряйки произволно избрана страница, стараяйки се в деня да практикувате написаното на нея.

Изобщо, четете и практикувайте така, както го усещате. Пробвайте различните начини и вижте кой работи за вас. Чуйте вътрешния си глас и му се доверете! Ще се радвам да споделяте с мен своето пътуване и резултати на моя сайт или Facebook страница:

[www.deniandonova.com](http://www.deniandonova.com)

[www.facebook.com/kletachno.hranene](https://www.facebook.com/kletachno.hranene) Клетъчно хранене с Дени