

## Urývky z knihy...

### 1.TAJOMSTVO NÁŠHO ŠŤASTNÉHO ŽIVOTA.

Náš život sa začína už v tele matky a je spojený s jej vnútorným a vonkajším prežívaním. To, v akej rodine sa máme narodiť, si vyberáme sami. Počas života sa stretávame s ľuďmi, ktorí potrebujú nás a my ich. V živote nič nie je náhoda, všetko má svoj zmysel a svoj poriadok...

### 2.ŽIADNE STRETNUTIE NIE JE NÁHODNÉ

Určite ste sa niekedy zamysleli nad tým, prečo ste sa stretli s človekom, ktorý ovplyvnil váš život. Je to len náhoda, alebo akýsi osud?

Každý človek stretáva niekoho, koho práve vo svojom živote potrebuje.

S každým stretnutím sa učíme niečomu novému a dávame druhým možnosť zdokonaľiť sa v určitých životných situáciách. Buďme preto pre všetkých dostupný a vítaný!

Nebojme sa nečakaných stretnutí a buďme otvorený pre každú náhodnú situáciu....

### 3.MYSEL + SLOVO = OSUD

Keď sú naše myšlienky pozitívne a sú realizované, môžeme povedať, že sme šťastní.

Ak naša myseľ začne myslieť negatívne a agresívne, môže sa zablokovať a vtedy vplýva na náš život negatívne. Každá agresivita a arogancia bude nešťastný osud a karmu.

Aby sme sa vyvíjali, potrebujeme veľa komunikovať, pretože vtedy sa myšlienky dávajú do súladu so slovom.....

### 4.MY A PRÍRODA, ČO ŽIJE V NÁS

Tak ako je tajomný vesmír, je tajomný sám človek a jeho duša.

Energia človeka je spätá s prírodou a jej ekosystémom. V prírode sa nachádzajú pramene, potôčky a rieky. V tele človeka sa nachádzajú cievy a žily. Tak ako sa mení príroda, mení sa aj človek. Keď pozorujeme chovanie a charaktery zvierat, môžeme povedať, že to isté sa odohráva u ľudí. V reťazci prírody majú svoje miesto aj vzťahy medzi ľuďmi...

### 5.SILA NÁŠHO SLOVA

Naše slovo má veľmi silnú energiu. Skladá sa z vibrácie zvukov, ktoré môžeme porovnať s hudobnou stupnicou. Slová sa skladajú zo slabík, ktoré sa rytmicky striedajú. Slová ako šťastie, láska, majú pozitívne vibrácie. Slová ako revolúcia, rozbroj, reklama, majú v sebe vibrácie upozornenia, alebo očakávania nejakej zmeny. Je dôležité, aké meno nosíme a ako nás oslovujú. Čím viac používame vo vyslovovaných slovách slabiky v tóninách sol-la-mi, tým viac pozitívnej energie rozdáme a prijímame. Ak používame slabiky v nižších tóninách, šíri sa okolo nás viac negatívnej energie....

## **6.MOC ĽUDSKÉHO PODVEDOMIA**

VEDOMIE je niečo, čo vieme, čo si naplno uvedomujeme, čo sme sa naučili robiť a sme schopní urobiť to hneď a bez toho, aby sme sa nad tým hlbšie zamýšľali. Sú to naše reflexívne konania. Je to naše malé ja!

PODVEDOMIE je pôda, na ktorej sa dajú uskutočniť naše plány a myšlienky. Podvedomie je naše veľké ja! Podvedomie nám umožňuje sa stať niekým, kým sme chceli byť....

## **7.FUNKCIE NÁŠHO PODVEDOMIA**

Keď budeme lepšie poznať svoje podvedomie a jeho funkcie, budeme viac uvoľnení a žiť sa nám bude ľahšie.

Podvedomie pozná riešenie všetkých problémov. Inými slovami, keď vzniká nejaký problém alebo úzkosť v našom vedomí, treba sa uvoľniť, aby nám podvedomie poslalo odpoveď na konkrétny problém alebo otázku.

Podvedomie pozná naše telo a dokáže liečiť jeho nedostatky....

## **8.AKO SA STAŤ BOHATÝM**

Veľmi často sa pýtame, či aj my máme možnosť stať sa bohatými a či nám Boh dopraje bohatstvo. Jednoduchá odpoveď : Každý z nás má šancu byť bohatý a každému z nás to Boh aj dopraje. K tomu, aby sme to dosiahli, musíme správne myslieť a robiť správne kroky. Hlavne musíme byť všímaví k sebe a k svojmu okoliu. Bohatstvo sa začína už v detstve. Najlepšie je, ak v dospelosti sa môžeme venovať tomu, čo sme mali radi už v detstve, pretože naše schopnosti v tejto oblasti budú oveľa väčšie.....

## **9.CESTA K ÚSPECHU, CESTA K BOHATSTVU**

Aby sme sa stali bohatými a úspešnými, potrebujeme poznať niekoľko zásad, ktorými by sme sa mali riadiť.

1. Bohatstvo je otázka ducha: do každej činnosti vkladajme svoju dušu: len vtedy môžeme čakať úspech!
2. Naše podvedomie je ako banka, úrad na všetky želania. Vstup do tohto úradu je cez naše záujmy, koníčky, cez to, čo nás baví a naplňa.
3. Všetko má svoju cenu, nepokúšajme sa získať nič zadarmo. Inými slovami: potrebujeme získať energiu za energiu.....

### **10. MILUJ SVOJ ŽIVOT!**

V živote často robíme chyby. Je to preto, že nepoznáme dobre samých seba, nereagujeme rýchlo a logicky. Často sa pýtame: kto som ja? Čo je to láska? A čo je šťastie? Človek sa musí najprv naučiť ľúbiť sám seba, až potom môže ľúbiť aj druhého. Cez poznanie seba ľahšie spoznáme svoje okolie, svojich blízkych....

### **11. ODPUSTENIE = LÁSKA**

Odpustením sa zbavujeme vnútorných hriechov a zlých vnútorných pocitov, ktoré nás ťažia. Očistujeme si ním našu dušu a súčasne pomáhame oslobodiť vinníka od jeho hriechov. Tým sa viac približujeme k Bohu. Odpustenie je aj mierou našej lásky k Bohu.

Keď človek nechce niekomu odpustiť, robí nielen sám sebe ranu na duši, ale vo svojom okolí vytvára negatívnu energiu....

### **12. LÁSKA, JAR A MY!**

Láska ako cit sa prebúda najmä na jar. Práve v tomto období pociťujeme zvýšenú potrebu mať niekoho, byť zaľúbený, páčiť sa ostatným a vyzeráť úžasne! Potrebujeme viac vyžarovať šťastím, aby sme priťahovali k sebe opačné pohlavie a tak privolali lásku.

Aby sme privolali lásku, najprv sami potrebujeme tento cit precítiť.

Skúsme sami v sebe vytvoriť potrebu a presvedčenie, že chceme niekoho ľúbiť, začneme sa intenzívnejšie o seba starať a spoznávať nových ľudí....

### **13. LÁSKA, VÁŠEŇ A SEX**

Mesiac máj je považovaný za najvášnivejší mesiac, a to nielen medzi ľuďmi, ale platí to pre celú prírodu. Medzi vtáctvom sa to prejavuje krásnym a vábivým spevom, zvieratá upútavajú na seba svojím sexuálnym predvádzaním, rastliny pestrými farbami a vôňou. Celá príroda ukazuje svoju vášnivú stránku a keďže my sme jej súčasťou, pociťujeme to po stránke emocionálnej aj fyzickej. Nezáleží, či sme krásni alebo škaredí, či sme vysokí alebo nízki, tuční či štíhli, pôsobí to na každého rovnako....

#### **14.AKO K SEBE PRIVOLAŤ SVOJU LÁSKU?**

Od 21.storočia nastala zmena v spôsobe života. Vo vzťahoch sa rozhodujeme a konáme rýchlejšie, problémy riešime hneď ako nastanú.

Keď si chceme nájsť niekoho a dlhšie sa nám to nedarí, v prvom rade si musíme vo svojej mysli sformulovať, čo vlastne chceme. Predstavujeme si do detailov, ako by mal náš partner vyzeráť a často na to aj myslíme. Čokoľvek rozvíjame vo svojich myšlienkach, to k sebe aj priťahujeme. Každá naša myšlienka je skutočná, má svoju silu a schopnosť. Zákon príťažlivosti je univerzálny a funguje aj v partnerských vzťahoch....

#### **15.ZÁKON PRÍŤAŽLIVOSTI A LÁSKA.**

Po roku 2000 sa zmenila energia našej Zeme. Táto zmena sa udiala aj v oblasti medziľudských a partnerských vzťahov. Ľudia sa stali slobodnejší, vnímavejší, voľnejšie môžu prejavovať svoje myšlienky a tak sa presadiť v spoločnosti. Aj jasnovidka Vanga predpovedala zmeny v ľudskom myslení a konaní po roku 1984 a najmä po roku 2000.

Popri týchto všetkých zmenách možno zabúdame na základné prírodné zákony....

#### **16.KEĎ LÁSKA ODCHÁDZA**

Veľmi často sa stretávame s osamotenými ľuďmi. Rýchle životné tempo vplýva aj na partnerský vzťah a to tak, že väčšinou ho komplikuje a dramaturizuje, niekedy až k rozchodu.

Keď ženy stratia partnera, väčšinou nasleduje plač, neistota, strata sebavedomia a strach zo samoty. Niektoré sa stretnú s kamarátkou, u ktorej sa vyžalujú. Tak čiastočne opadne samota a žiaľ. Navštívia kaderníčku, manikérku, kozmetičku, fitnesscentrum. Takto sa uvoľnia a pomaly si zvykajú na iný rytmus života.

Iné ženy sa uzatvoria ,začnú nadávať na všetkých mužov a na svet. Upadajú do depresie, niekedy musia vyhľadať pomoc lekárov. Tieto ženy nechcú vytvárať nový vzťah, ale nechcú na sebe ani nič meniť....

## **17.REINKARNÁCIA DUŠE**

Keď naša duša odchádza na druhý svet, má schopnosť intenzívnejšie vnímať lásku a všetky procesy života, ktoré zažila počas svojej existencie na Zemi. Keď vie, že niečo na tomto svete ešte nespĺnila, túži potom, aby sa vrátila späť. Naša duša pociťuje aj lásku k prírode a tiež aj kvôli nej sa chce vrátiť späť na Zem. Ak túžba vrátiť sa späť je veľmi veľká, tak sa duša vráti skôr. Duše ľudí, ktorí svoj život ukončili dobrovoľne, sa na Zem vracajú rýchlejšie, aby napravili chyby a karmy, ktoré zanechali z minulého života....

## **18.ŽIVOT PO ŽIVOTE**

Každý z nás, keď prichádza na tento svet, prichádza dobrovoľne. Na tomto svete máme tri vrstvy: dušu, telo a auru. Náš život závisí od našich schopností, od našej duchovnej čistoty a od toho, ako sa staráme o svoje telo. Veľmi dôležitú úlohu zohráva to, aké skutky v živote urobíme, ako rozmýšľame a ako udržiavame v čistote svoju auru. Je dôležité, či sme úspešný alebo nie, či sme niečím urieknutý alebo zakliaty, pretože podľa toho je život ovplyvnený vibráciami pozitívnymi alebo negatívnymi. Dĺžka nášho života by mala byť od 90 do 100 rokov. Tak dlho je schopné naše telo aj duša fungovať na tomto svete. Keď robíme chyby, tento čas sa skracuje,vznikajú zdravotné, duchovné a karmické problémy....

## **19.BIELA A ČIERNA MÁGIA**

Slovo mágia je veľmi tvrdé slovo, ktoré v nás vyvoláva rešpekt a tajomnosť. Veľmi často máme pred týmto slovom strach. Mágia je energia, ktorá môže byť pozitívna alebo negatívna. Mág je človek, ktorý ovláda rôznymi spôsobmi energiu a môže otvoriť dvere dobru, ale aj zlu. Preto je dôležité, aby mág robil len dobré skutky a učil ľudí, ako sa dá dobrá energia rozmnožovať a posúvať ďalším ľuďom. Jeho úlohou je tiež, aby poznal mieru medzi hranicami dobra a zla. Mágom sa môže stať každý človek, ktorý má veľa energie. Záleží na tom, ako s ňou vie narábať a načo ju chce použiť....

## **20.ANJELI STRÁŽNI**

V poslednom čase často počuť o anjeloch strážnych, dokonca už aj existujú služby, ktoré poskytujú informácie o anjeloch.

Anjeli existujú, ale nie všetci ich dokážu rozpoznať. Nachádzajú sa v našej aure, vedia rozprávať. Nie všetci ľudia však dokážu vnímať ich slová a preto často môžu robiť úplný opak, ako im radí anjel.

Anjeli sa môžu rozprávať s ľuďmi, treba sa ich pýtať a mať trpezlivosť na ich odpoveď. Čím je ťažšia otázka, tým trpezlivejšie treba čakať na odpoveď. Anjeli sa s ľuďmi rozprávajú len krátko a bez dlhých komentárov. Ak nám chcú viac povedať, využívajú na to rôzne znamenia. A my si to musíme dať do súvislosti. Anjeli sú citliví a môžeme im ľahko ublížiť....

## **21.ZNAMENIA OD ANJELOV**

Naši anjeli sú blízko pri nás a cítia, kedy ich nerozumieme. Chcú nám stále pomáhať a včas nás varovať pred nebezpečím.

Každá situácia a udalosť prebieha na dvoch úrovniach bytia.

Jednak zjavnej - viditeľnej, ale aj nezjavnej - neviditeľnej úrovni.

Skôr ako sa nám niečo má stať dostávame z neviditeľnej úrovni od našich anjelov informáciu-varovné znamenie. Toto znamenie nám ukazuje-pozor musíš byť opatrný a vnímavý, začni analyzovať čo sa okolo teba deje. Veď sa aj hovorí, že bez vetra sa ani lístok na strome nepohne....

## **22.PÔST - čo znamená a ako na nás vplýva**

Pôst je v prvom rade duchovná a fyzická očista. Týka sa všetkých ľudí, či tomu veria alebo neveria. Očistiť naše telo znamená dopriať si viac potravín zložených zo zeleniny, ovocia, strukovín, ovsených vločiek, cereálnych a mliečnych výrobkov.

Ich kombinácia pomáha očisťovať naše telo. Každý deň počas 40 dní by sme mali celodenne konzumovať potraviny jedného druhu, najlepšie zeleninu a ovocie.

Môžeme si pripraviť napr. hroznový deň, šalátový deň, alebo odvodňovací deň, počas ktorého budeme piť len čaje a iné tekutiny, telu prospešné. Každý deň by sme mali vypíť veľa vody a ovocných štiav. Najlepšia je grepová, ananásová a jablková....

## **23.KRÍZA JE NÁŠ UČITEĽ**

Oficiálne sa súčasná kríza začala v októbri 2008, v znamení Váh a v roku Potkana. Váhy vždy zabezpečujú vyrovnanie hmoty a energie. Rok Potkana dával predpoklady na zamyslenie sa nad tým, ako konať tak, aby sme dosiahli duchovné a hmotné bohatstvo. Vznikol rozpor medzi výdavkom a príjmom energie. Ľudstvo v najrozvinutejších krajinách začalo spotrebovávať viac energie, ako dokázalo vyprodukovať. Táto nerovnováha sa postupne preniesla aj na ostatné kontinenty. Z

Ameriky do Európy už dávnejšie plynul emocionálny prúd energie, ktorý vnucoval ľuďom spôsob myslenia a konania. Dôsledkom toho je, že ľudia chcú stále viac tovaru a služieb, aj keď na to nemajú....

## **24.ŽI A NECHAJ ŽIŤ**

Celý náš život sa skladá zo skúšok. Podľa toho, akým spôsobom ich dokážeme zvládnuť sa ukáže akí sme. Dôležité je brať život s ľahkosťou, humorom, ale aj s trpezlivosťou a pokorou. Tiež sa musíme zmieriť s nedokonalosťou. Každý z nás by si mal v živote stanoviť úlohy, ktoré by chcel splniť. Netreba si báť pridávať na ich náročnosti.

Ľudia veľmi často hľadajú zámienky, prečo nie sú úspešní a príčiny často hľadajú v iných, nie v sebe. Musíme sa naučiť správne žiť a nehľadať príčiny svojho neúspechu v našich blízkych, kolegoch, susedoch, súrodencoch. Líniu života si musíme vytvoriť sami a nie kopírovať. Potom sa nám začne v živote dariť a náš život bude originálny....

## **25.KARMA NA NENÁVISŤ**

Ako definovať nenávisť? Je to najextrémnejšia forma neprijatia niekoho, koho už viac nechceme vidieť a nechceme, aby vôbec existoval a žil. Na energetickej úrovni je to priam ako vražda. Takýto ničiaci program sa vždy obráti proti tomu, kto ho vytvára. Najdôležitejšie je vôbec nevytvárať v sebe nenávisť, pretože nakoniec sa staneme jej obeťou.

Nenávisť vedie k veľmi ťažkým ochoreniam. Najviac útočí na hlavu a srdce. Spôsobuje také ochorenia ako – epilepsia, Parkinsonova choroba, migrény, očné ochorenia, kožné choroby, nádory a infarkty.

Osoba, ktorá nenávidí, je presvedčená o svojej spravodlivosti a preto chce, aby Boh túto spravodlivosť okamžite vykonal. Tým sa vytvára obrovský potenciál negatívnej energie, ktorá je vyslaná do priestoru. Tam je začiatok vzniku karmy. Lenže vesmír je harmonický a spravodlivý a každá spravodlivosť potrebuje čas na svoje naplnenie....

## **26.KARMA LÁSKY**

Najväčšia energia na našej planéte je energia lásky. Keď nevieme ľúbiť, vzniká karma na lásku. Ľudia sa vracajú na túto planétu znova, aby napravili to, čo v minulom živote nedokončili alebo nevyjasnili. Najčastejšie sa to spája s láskou. Láska má veľa podôb. Na prvom mieste je láska k Bohu. Je veľmi dôležité prijímať energiu a lásku od Boha. Boh, aj keď nás trestá, prejavuje nám lásku, pretože nás tým chce niečomu naučiť....

## **27.KARMA NA LÚTOSŤ**

Láska a ľútosť sú veľmi rozdielne city. Lútosť môže byť pre človeka a jeho dušu aj škodlivá.

Napríklad matky v období kojenia detí neraz umelo predlžujú dĺžku kojenia, pretože im je ľúto dieťaťa, ak by nemalo dostať tú najlepšiu výživu. Týmto spôsobom, aj keď si to neuvedomujú, vytvárajú karma na ľútosť. Ďalším príkladom môže byť aj to, že dieťa niekedy dlho spáva so svojimi rodičmi. Rodičia si neuvedomujú, že mu bránia v samostatnom vývoji. V skutočnosti keď ľutujeme deti, oslabujeme ich imunitný systém a schopnosť spoliehať sa na vlastné sily. A tak sa vlastne vyvíja v dieťati „mamičkár“ ....

## **28.KARMA NA PÝCHU**

Táto karma sa prejavuje vtedy, keď má človek prehnaný pocit dôležitosti, keď je veľmi presvedčený o svojom konaní a nechce počuť svojho blízkeho, vtedy, keď sa nechce viac učiť lebo si myslí, že všetko už vie, je bohatý alebo má bohatých rodičov. Veľmi často sa pýcha prejavuje vtedy, keď človek príliš dlho pracuje na jednom mieste a myslí si, že je nezameniteľný, začína mať pocit prevahy nad druhými a niekedy ich začne aj ponížovať – myšlienkou, slovom, skutkom. Takéto prejavy sa vytvárajú aj v rodinách, kde samotní rodičia si myslia, že sú najmúdrejší, že jedine oni majú pravdu. Pýcha sa prejavuje tiež u alkoholikov, ktorí si myslia, že sú silnejší ako alkohol a že majú všetko pod kontrolou. V partnerských vzťahoch sa môže prejavovať napríklad tým, že niektorý z partnerov je presvedčený, že len on je súdený svojmu partnerovi, že nie je potrebné ďalej prejavovať lásku a budovať vzťah....

## **29.KARMA NA SMÚTOK A DEPRESIU**

Depresie sú kedysi potláčané agresívne emócie, ktoré sa znovu vytvorili. Čím viac negatívnych agresívnych pocitov človek pociťoval a potláčal v minulosti, tým silnejšia bude depresia. Depresia prichádza, keď sa človek prestáva tešiť zo života a začne mať pocit bezvýchodiskovosti, beznádeje a bezmocnosti.

Depresia je odrazom agresie, smerovanej proti okolitému svetu a proti sebe.

Príčina je vždy rovnaká – negatívne myšlienky voči seba a okolitému svetu, ktoré sa dlho hromadili a potláčali. Napr. rodinné problémy, zdravotné problémy, alkoholizmus, neúspech, pocit zbytočnosti a pod.

Všetky tieto problémy blokujú myseľ človeka, ktorý sa nevie zorientovať a nevie, alebo nechce nájsť východisko. Títo ľudia zabúdajú, že si sami vytvárajú svoj svet a svoj



život. Preto sa cítia bezmocní, nešťastní, ale niekedy aj pyšní a leniví niečo s tým robiť....

### **30.KARMA NA STRACH**

Táto karma môže vzniknúť dokonca skôr, ako sme sa narodili. Veľmi často malé dieťa z ničoho nič plače. Niekedy v spánku, ale niekedy akoby úplne bez príčiny. Hlavnou príčinou je strach. Aby sa človek správne vyvíjal, musí sa zbaviť strachu. Strach vzniká všade. Ľudia sa boja, že ochorejú a hneď myslia na smrť. Často myslia, že nebudú mať dosť peňazí na prežitie. Veľmi často u dvoch ľúbiacich sa ľudí vzniká strach zo straty partnera. Pri kúpe domu často máme strach, či dokážeme splatiť hypotéku.

Strach nám vnáša do duše úzkosť, ktorá spôsobuje, že sa prestávame vyvíjať a začína sa vytvárať priestor pre chorobu....

### **31.KARMA NA ŽIARLIVOSŤ**

Je to jedna z najčastejšie sa vyskytujúcich kariem a je veľmi ľahko rozpoznateľná. Nachádza sa snáď v každej rodine. Vzniká už aj medzi deťmi, keď jedno žiarli na druhé pre hračky, ošatenie, pre pozornosť, pre jedlo a pod. Žiarlivosť je súborom viacerých negatívnych emócií: hnevu, nenávisť, pocitu krivdy, trpkosti, úzkosti, pochybnosti.

Kedy vzniká žiarlivosť? Vzniká vtedy, keď sa nám okamžite nedostáva niečoho, čo majú iní a my nemáme, keď si privlastňujeme to, na čo nemáme právo ,napr. v partnerských vzťahoch, keď jeden z partnerov chce násilu ovládať druhého....

### **32.CHOROBA JE VÝKRIK DUŠE**

Každý človek má svoju auru. Šírka a hustota aury je veľmi dôležitá a ovplyvňuje aj naše zdravie. Hustota a farba našej aury záleží od nášho postoja k láske. Čím viac človek ľúbi, tým je jeho aura širšia. Keď slabne aura, slabne aj energia človeka a to môže spôsobiť vznik rôznych chorôb. Preto je dôležité, aby sme mali dostatok času na spánok, na prácu aj na relax. Pri porušení týchto troch základných zásad, človek môže ľahko ochorieť. Na to, aby sme sa udržiavali v dobrej energetickej forme, sa musí naša energia stále dobíjať nejakými prirodzenými zdrojmi. Napr. slnko, voda, piesok, stromy.....

### **33.AKO SA VYHNÚŤ STRESU A DEPREZIÁM**

Stres vzniká, ak príjem informácií je príliš veľký. Tým v našom organizme vzniká napätie a disharmónia. Stres si väčšinou vyvolávame sami, napr. ak sa bojíme nejakej skúšky, novej práce a pod. Svoj stres často prenášame aj na okolie, na svoje deti, partnera, kolegov a priateľov. Keď sa človek nevie už dlhší čas zbaviť stresu, môže to prerásť do depresie. Ženy majú častejšie depresie, pretože si myslia, že toho musia zvládnuť veľa. A tak si berú veľa povinností a zodpovedností. Často to však vzdajú a potom nevedia, čo ďalej. Tak si vytvárajú v sebe blok, začínajú mať, ako sa povie “depky”!....

Nedostatok spánku depresie podporuje, preto je veľmi potrebné, ak sme si v krízových situáciách poriadne oddýchli a vyspali sa!.....

### **34.JEDLO AKO LIEK, JEDLO AKO JED**

Je veľmi dôležité, aké jedlo konzumujeme, ale aj ako často a v akom množstve. Vplýva na nás aj to, či jedlo konzumujeme narýchlo v nejakom motoreste, alebo si jedlo doprajeme pomaly doma, či v nejakej reštaurácii.

Aby nám jedlo dodávalo energiu, mali by sme ho pripravovať s láskou a nadšením.

Prvé jedlo, ktoré ľudia konzumovali, boli rôzne bylinky, korene zeleniny, semienka ovocia a kôra dreva.

Mäso prišlo do každodenného života ľudí dosť neskoro a preto by sa nemalo jest príliš často. Párkrát do roka by sme mali dodržiavať pôst.....