

OBSAH

Předmluva Barbary Rütting	6
Úvod	9
Čtyři elementy	16
Individuální cesta jedince.....	16
Přehled čtyř základních elementů.....	17
Vzduch, oheň, voda, země.....	21
Hodnocení jednotlivých elementů ve společnosti.....	32
Elementy a motivace.....	34
Elementy, věk a lidské tělo.....	35
Elementy, energetická centra a žlázy.....	37
Harmonizace tělesné konstituce	38
Záliby v jídle.....	39
Určování tělesného typu podle podílu jednotlivých elementů.....	41
Lidská individualita a nemoci.....	44
Metabolismus čtyř základních typů.....	49
Dotazník.....	50
Horoskop a program Bio*Vitalis.....	62
Šest směrů chuti	67
Sladký směr chuti	71
Kyselý směr chuti.....	77
Slaný směr chuti.....	81
Ostrý směr chuti.....	86
Hořký směr chuti.....	92
Stahující směr chuti.....	96
Směšený směr chuti.....	97
Výživa a životní styl pro vzdušný typ	98
Jídlo při převaze elementu vzduch.....	99
Životní styl při převaze elementu vzduch.....	106
Jídlo a životní styl při nedostatku vzduchu.....	117

Výživa a životní styl pro ohnivý typ	121
Jídlo při převaze elementu oheň.....	121
Životní styl při převaze elementu oheň.....	126
Jídlo a životní styl při nedostatku ohně.....	136
Výživa a životní styl pro vodní typ	141
Jídlo při převaze elementu voda.....	141
Životní styl při převaze elementu voda.....	146
Jídlo a životní styl při nedostatku vody.....	155
Výživa a životní styl pro zemský typ	158
Jídlo při převaze elementu země.....	158
Životní styl při převaze elementu země.....	166
Jídlo a životní styl při nedostatku země.....	169
Výživa s různými cíly	173
Výživa k pročistění těla.....	173
Výživa ke snížení hmotnosti.....	174
Výživa ke zvýšení hmotnosti.....	176
Pokrmý pro sílu, energii a vytrvalost.....	177
Vyvážené, harmonizující jídlo.....	178
Jídlo jako náhražkové uspokojování.....	180
Výživa ke zlepšování mozkových funkcí.....	181
Vegetariánská výživa.....	184
Výživa pro různá těla člověka.....	189
Problémové potraviny.....	190
Kasuistiky	197
Nadváha.....	197
Nervozita, nejistota.....	203
Rakovina.....	207
Zaživačí potíže.....	211
Rány osudu.....	218
Partnerské problémy.....	222
Otrava těžkými kovy.....	228

Epilog: nalézání vlastní síly	241
Přílohy	244
Elementy a znamení zvěrokruhu.....	244
Přehled: čtyři základní elementy.....	246
Poznámky	248
Obsah	249