

Předmluva.....	.7
První kapitola	
Kritika ozdravných metod podle krevních skupin.....	9
Druhá kapitola	
Tři životní principy: vítr, sliz a žluč. Jak vznikl lidský organismus.....	35
Základní bloky životního pole a vývoj lidského organismu.....	37
Tri životní principy - tri energie.....	45
Životní principy větru, žluči a slizu pod lupou.....	60
Třetí kapitola: Základy individuální konstituce člověka.....	65
Čtvrtá kapitola: Tri konstituce a jejich kombinace pod lupou.....	94
Smíšené typy konstitucí.....	98
Jak určit vlastní konstituci. Test.....	103
Jak se životní principy mění v průběhu života.....	109
Pátá kapitola: Individuální konstituce	
-jediná správná cesta ke zdraví a prosperitě.....	112
Roční období a jejich vliv na organismus člověka..	171
Aktivita orgánů a funkcí organismu podle ročních období.....	177
Praktická doporučení pro každého - s ohledem na individuální konstituci.....	182
Dýchání a individuální konstituce člověka.....	185

Otužovací procedury a individuální konstituce člověka.....	187
Obecná doporučení pro osoby s vyhraněnou konstitucí větru, žluči nebo slizu.....	189
Závěrem.....	195
Poznámky.....	212
Použitá literatura.....	214