

SPIS TREŚCI

Przedmowa 7

Dlaczego właściwie las jest zielony? 9

Trening słuchu na łonie natury 21

Jelito - przedłużony nos 25

Natura nie zawsze dobrze smakuje 29

Dotyk pomaga w myśleniu 35

Trening szóstego zmysłu 39

Dzik - leśny ludojad 45

Jesteśmy lepsi, niż nam się zdaje 51

Bliższe kontakty z drzewami 55

Na początku był ogień 65

Drzewa pod prądem 73

Tętno drzew 85

Dżdżownice w podróży 93

Drzewo jako obiekt kultu 115

Znika granica między zwierzęciem a rośliną 121

Mowa lasu 137

Leśna kąpiel - zanurzcie się z głową 145

Pierwsza pomoc z apteki natury 159

Gdy drzewo musi iść do lekarza 167

Tęsknota za nieskalanym światem 183

Uczmy się od dzieci 193

Wszystko pod kontrolą? 197

Paradoksy życia na wsi i w mieście 201

Drzewa też idą za modą 207

Powrót trudną drogą 213

W obliczu zmian klimatycznych	221
Dobre rzeczy wymagają czasu	231
W poszukiwaniu pierwotnej przyrody	243
Białowieża - trudny przypadek	255
Las Hambach zostaje!	265
Głos serca	275
 Podziękowania	 277
Przypisy	281