

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
1. Zielone horyzonty: dlaczego widok ma znaczenie	22
2. Dlaczego zielone jest dla nas dobre, i to nie tylko na talerzu	54
3. Moc kwiatów	77
4. Słodki zapach sukcesu: dobroczynne perfumy roślin	104
5. Chirurgia dźwięku: od śpiewu ptaków po szelest liści	144
6. Udowodnione zdrowotne zalety przytulania drzew	173
7. Ukryte zmysły	197
8. Doświadczanie przyrody przez zmysły w czterech kątach: Ogród za odrzwiami	225
9. Doświadczanie przyrody przez zmysły pod gołym niebem: Potęga krótkiego spaceru	257
10. Dokop się do zdrowia	292
Natura na receptę: zrób dobrze sobie, zyskasz bogactwo i zdrowie	320
Podziękowania	335
Objaśnienie wykresów	341
Źródła ilustracji	347
Przypisy końcowe	351
Indeks	377