

# Obsah

Předmluva .....	7
Proč je les vlastně zelený? .....	9
Trénink sluchu v přírodě .....	19
Střevo – prodloužený nos .....	22
Příroda nechutná vždy skvěle .....	25
Hmat pomáhá myslet .....	29
Trénink šestého smyslu .....	32
Divoké prase – lesní obdoba žraloka .....	36
Jsme lepší, než si myslíme .....	41
Blízká setkání se stromy .....	44
Na počátku byl oheň .....	52
Stromy pod proudem .....	58
Tep stromů .....	68
Když žížaly cestují .....	75
Strom jako předmět kultu .....	93
Hranice mezi zvířaty a rostlinami se stírá .....	98
Řeč lesa .....	110
Lesní terapie – ponořte se, prosím .....	115
První pomoc z přírodní lékárny .....	126
Když musí strom k doktorovi .....	133
Touha po zdravém světě .....	144
Učme se od dětí .....	152

Všechno pod kontrolou? .....	155
Paradox venkovského a městského života .....	157
I stromy následují módní trendy .....	161
Obtížná cesta zpátky .....	165
Tváří v tvář klimatické změně .....	172
Kvalita chce svůj čas .....	180
Hledání původnosti .....	189
Bělověžský prales – komplikovaný případ .....	199
Hambašský les přetrvává! .....	206
Srdeční záležitost .....	214
Poděkování .....	216
Poznámky .....	220