

# 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:<br>Ogród za odrzwiami      | 225 |
| 9. Doświadczanie przyrody przez zmysły pod gołym niebem:<br>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 |