

OBSAH

<i>Předmluva</i>	5
<i>Úvod</i>	7
Les a zdraví	9
O cestách mých vzácných přátel k lásce k lesům	15
Vzácní přátelé mých vzácných přátel	51
Lesy léčí, motivují i inspirují, zkrášlují duši	58
Lesy voní – květy i dřeva	64
Lesní hudba také posiluje zdraví	69
Pár lesnických zajímavostí	78
Věřte nevěřte	78
Jak se dřeviny stěhovaly po světě	79
Které stromy jsou nejvyšší, nejobjemnější a nejstarší na světě?	100
Jak daly stromy jména obcím a městům	104
Pár slov o dřevě a jeho rozlišování	106
Osobnosti o lese	108
Zdravotní hodnoty lesních produktů – stromů, keřů i keříků	139
Tropické olejnaté rostliny	144
Ovoce	146
Nápoje	151
Napsali nám naši čtenáři	155
Místní publikace	159
Pár citátů E. Václava z jeho knih o lese a o lesní hudbě	164
Hlavní přednost českého lesnictví ve světě	167
Sedm základních popularizačních lesnických knih E. Václava pro naše čtenáře	170
<i>Doslov</i> – A co bude dál?	172
<i>Závěrem</i> – Rekordmani v Zátíší	174