

OBSAH

Úvod:

Od Edenu k ekoterapii 6

Kapitola 1:

Čerstvý vzduch 11

Kapitola 2:

Běžte se projít 23

Kapitola 3:

Šinrin joku 35

Kapitola 4:

Slastná špína 47

Kapitola 5:

Léčivá moc rostlin 57

Kapitola 6:

Význam přírody 69

Kapitola 7:

**Od bouře k žáru
pouště** 83

Kapitola 8:

Léčba vodou 97

Kapitola 9:

Cirkadiánní rytmy 111

Kapitola 10:

Vnitřní krajina 123



Citace 132

Bibliografie 138

Převzaté texty a fotografie 144

Poděkování 145

O autorce 145

Rejstřík 146