

OBSAH

Předmluva Geralda Hüthera	9
Úvod Jsme od přírody biofilové	11

I. Léčivá trojice lesa

Výzkum efektu biofilie pokračuje

Divoká voda jako zdravotnická laboratoř	15
Léčebná kúra ze země	31
Lesní lékárníčka	49

II. Lesní terapie ve městě současnosti

Prospěšnost efektu biofilie pro obyvatele dnešních měst

Lesní terapie ve městě	72
Jak městské lesy léčí naši psychiku	91
Zdravé, chytré, čiperné: nová generace městských dětí lesa	117

III. Biofilní město budoucnosti

Co mají společného mrakodrapy a termitiště?

Návrat přírody143
Biofilní architektura: stavění podle „plazího mozku“190
Městské zahradničení: na cestě k biofilnímu městu budoucnosti .	.218

IV. Město budoucnosti, město lidí

Závěr241
Děkuji!245
Rejstřík268