

Sisällysluettelo

Lukijalle 7

Horisontti: yhteyttä luomassa 9

Mitä on näkyvissä 10

Korpisuota, järvenselkää vai rakennettua
maisemaa 30

Metsämaan mikrobeista neuroverkkoihin ja
hyvinvointiin 43

Luontoyhteyttä tukevat menetelmät 64

II. Verso: luonto vaikeiden aikojen tukena 75

Miten tähän on tultu 76

Pala tummaa taivasta 94

Luonto hoitaa ihmistä 105

Voimavaroja ja lohtua 110

Luonto hoitaa itseään 116

Tarvitseeko luonto hoitoa? 121

III. Polku: kohti planetaarista terveyttä 127

Luontoympäristöjen aarteet 128

Metsien tulevaisuus kansan perimässä 136

Muuttuneen maiseman äärellä 147

Pakopaikka pahalta 161

Ratkaisijan roolissa 170

Kiitokset 177

Lähteet 178

Hakemisto 186