



# Selección Bibliográfica



## EL EFECTO BIOFILIA

**Arvay, Clemens G. Editorial Urano.**

Intuitivamente advertimos que el bosque nos sienta bien. Sin embargo, lo que hasta hace poco era ante todo una sensación, ahora es corroborado por la ciencia. Las investigaciones en este terreno desvelan que la cadena sanadora entre el hombre y la naturaleza ejerce un efecto sobre las personas mucho más poderoso de lo que se pensaba. Así, sabemos que las plantas se comunican con nuestro sistema inmunitario, fortaleciendo las defensas del organismo, sin que seamos conscientes de ello, y que los árboles segregan sustancias invisibles efectivas contra el cáncer. Además nos enseña cómo beneficiarnos de su influencia con la ayuda de determinados ejercicios en el bosque o en el jardín. Me parece muy buena la parte de la gran influencia de los jardines.