

## EL EFECTO BIOFILIA

### Clemens G. Arvay

**Los beneficiosos efectos que ejercen el bosque y las plantas en nuestro cuerpo y en nuestra psique.**

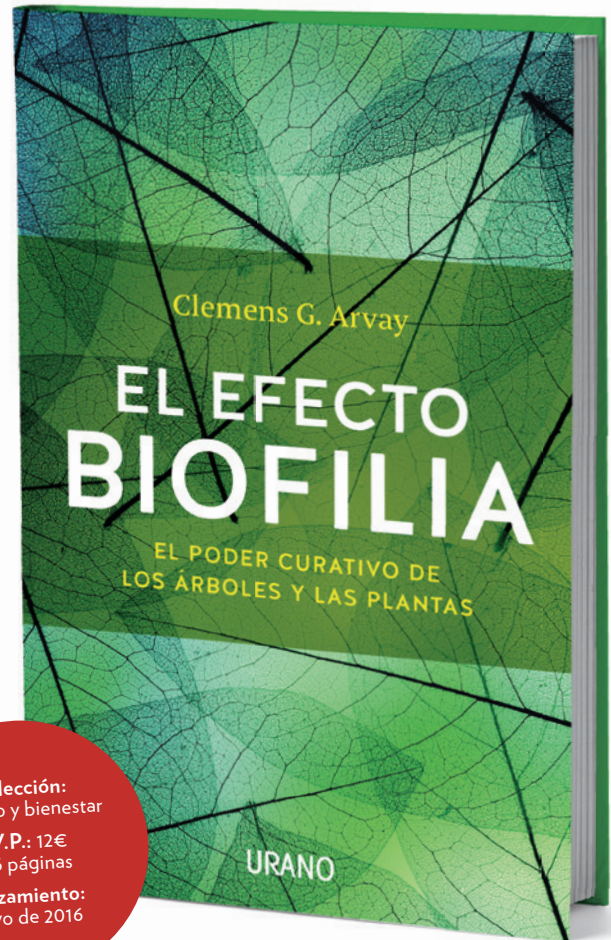
El hombre proviene de la naturaleza; se ha desarrollado en su seno y en interacción con esta. Por eso debemos contemplar al ser humano como parte de esta, al igual que el resto de formas de vida. Sobre los hombres actúa la misma fuerza vital a la que están sujetos los animales y las plantas.

**Clemens G. Arvay, uno de los mayores expertos en el «efecto biofilia», desvela los secretos biológicos de esta singular relación entre la naturaleza y los seres humanos, y las mejores estrategias para disfrutar al máximo de sus extraordinarios efectos.**

**La naturaleza: la mejor medicina y excelente psicoterapeuta.**

Para que las plantas curen no es preciso prepararlas en infusiones, ungüentos, esencias, aceites, aromas ni tampoco en gotas o pastillas. El efecto curativo de la energía verde es un hecho demostrado. Nos sana a través de una forma de comunicación biológica que nuestro organismo capta y descifra. Por ejemplo, cuando recorres la floresta, respiramos un cóctel de sustancias bioactivas que actúa directamente sobre el sistema inmunitario e indirectamente, sobre el hormonal. Nuestras defensas se vuelven más activas y la producción de proteínas anticancerígenas se dispara.

Pero el bosque no solo actúa sobre el cuerpo; también es un espacio singular para el alma. El efecto de plantas y paisajes en ciertas zonas del cerebro inconsciente disminuye la adrenalina, reduce la presión sanguínea y favorece la atención y la concentración. Podemos utilizar esa misteriosa conexión para sentirnos mejor psíquicamente, reducir el estrés y encontrar apoyo en las situaciones difíciles de la vida.



Colección:  
Entorno y bienestar

P.V.P.: 12€  
256 páginas

Lanzamiento:  
mayo de 2016



### Clemens G. Arvay

Estudió Ciencias Biológicas y botánica aplicada en Viena y Graz. Es autor de numerosos libros que han alcanzado los primeros puestos en Alemania. Su obra se centra en la divulgación y refrendación científica del llamado «efecto biofilia», un término que define los beneficiosos efectos que ejercen el bosque y las plantas en nuestro cuerpo y en nuestra psique.

**El contacto con la naturaleza no solo es una relajante forma de dejar atrás el ajetreo diario, sino que puede transformar por completo tu salud y tu vida.**

URANO

[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)