

# BONDADES DE LA NATURALEZA, LAS



Willis, Kathy

## SINOPSIS

Una visión pionera sobre los secretos y las virtudes de las plantas. Una mirada nueva y reveladora, basada en evidencias científicas, sobre cómo la naturaleza puede cambiar nuestras vidas. Kathy Willis, directora científica del Royal Botanic Gardens de Kew, ha dedicado varios años de investigación a demostrar cómo las plantas y los árboles afectan a nuestro bienestar, estado de ánimo y longevidad. En este libro revelador, Willis reúne estos hallazgos científicos y nos muestra un sinfín de prácticas sorprendentes con las que podemos mejorar nuestra salud. ¿Sabías que tocar madera nos hace sentir más tranquilos (cuanto más leñosa y con más nudos, mejor)? ¿O que el aroma de las rosas ayuda a tener más calma y seguridad? Incluso tener una maceta junto al escritorio puede marcar la diferencia. Desde el camino que tomamos para ir al trabajo hasta la elección de la escuela a la que deben ir nuestros hijos, este libro nos enseña cómo la naturaleza puede ayudarnos a crear un entorno mejor, más feliz y más saludable para todos. Traducción de Francisco José Ramos. La crítica ha dicho:

«Lleno de consejos prácticos, muestra cómo aumentar nuestra exposición a las plantas, incluso en pequeñas cantidades, puede marcar una diferencia significativa».

The Guardian «Un libro lúcido y entretenido que demuestra con pruebas científicas lo que muchos de nosotros hemos sospechado durante mucho tiempo: la naturaleza es realmente buena para nosotros. Una lectura reveladora».

Richard Deverell, director del Royal Botanic Gardens de Kew «Una auténtica revolución. Una obra bellamente escrita y narrada magistralmente».

Isabela Tree «Una lectura obligatoria para cualquiera que valore su salud. Me sorprendería si algún lector no cambiara al menos algunos hábitos para aprovechar los fascinantes beneficios que ella describe de forma tan clara y cautivadora».

John Cherry «Un libro brillante que aboga por que todos tengamos acceso a persos espacios verdes».

Rosie Boycott...



<b>Editorial</b>	SALAMANDRA
<b>Materia</b>	JARDINERIA Y FLORICULTURA
<b>EAN</b>	9788410340343
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	352
<b>Tamaño</b>	135x220x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	22,00€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	13/02/2025