# *Baños de bosque*

Por Marta Martínez Pérez

El papel de los bosques es fundamental como protectores del suelo frente a la erosión, reguladores del régimen de agua de lluvia, protector frente al viento, además de mantener y mejorar la biodiversidad. Antiguamente, la sociedad estaba más vinculada a los bosques por su labor socioeconómica con el uso y explotación de sus recursos. En los tiempos actuales, quizás debamos reconectar con esa parte de la naturaleza que todavía se mantiene de alguna manera en nuestra impronta.

La riqueza ecológica de los bosques de Canarias representa un lugar ideal para reconciliarnos con el medio a través de los baños curativos de bosque. La ciencia ha avanzado tanto que ya existen estudios para medir la actividad cerebral y el sistema nervioso, de tal manera que se ha visto los beneficios de la naturaleza en el bienestar de los humanos. La población cada vez más utiliza esta terapia para promover la salud, la relajación y fortalecer el sistema inmunológico. Realizar un paseo por el bosque, respirar profundamente, escuchar el canto de las aves, mirar hacia el cielo a través de la apertura de las copas de los árboles, sentir las esencias florales y aromas del bosque: madera, musgo, tierra, etc. Los parques y espacios verdes urbanos son entornos valiosos dentro de nuestras ciudades y la mayoría de la gente tiene acceso a ellos…sin excusas, cuando pase el coronavirus, regálate un baño de bosque!