



## Spa y sanación

SABIDURÍA ORIENTAL COMO ALTERNATIVA PARA LA SALUD

PÁGINA 2



**Por qué algunas personas pagan menos por seguro**  
**Tenemos una cobertura para usted**

- Copagos directos, fijos, sin costos ocultos
- Red de más de 8,000 médicos
- Amplia cobertura para medicamentos con recetas
- Cobertura de cuidado dental y
- Cobertura en salas de emerg

Para inscribirse o para obtener más información, comuníquese con su representante de VISTA:  
**(305) 470-2321 – (305) 300-2729**

Obtenga beneficios, hágase miembro de VISTA

**VIS**  
He

## COMBINACIÓN ANTIESTRÉS:

## MEDITACIÓN Y MEDICINA NATURAL

LENA HANSEN  
EL NUEVO HERALD

**C**ansados de tomar pastillas para combatir los malestares que produce el estrés, muchas personas optan por métodos alternativos de sanación.

La medicina natural, cambios en la nutrición, masajes, yoga, *tai chi* y *chi gong*, son algunos remedios "sanadores" que recomiendan Alina Núñez y Manuel Martínez.

La cubano-española Núñez, especialista en meditación, nutrición holística y medicina natural, es una firme creyente en los beneficios de estas prácticas. Después de una consulta privada en la que el cliente le cuenta sus achaques, la nutricionista le aconseja, según el caso, qué hierbas, vitaminas, minerales, enzimas, remedios homeopáticos, o flores de Bach ayudarían a aliviar o curar su mal.

"Tanto las flores de Bach como la medicina homeopática no producen efectos secundarios, pero sí deben ser recetados por un especialista, ya que hay que saber cuáles usar y cómo mezclarlas. Las hierbas, en cambio, sí pueden ser dañinas si se toma la cantidad o clase incorrecta", advierte Núñez.

Las flores de Bach son una serie de 38 esencias extraídas de flores silvestres de la región de Gales, en Gran Bretaña, aplicadas en la "terapia de las emociones". Descubiertas entre 1926 y 1934 por el bacteriólogo y homeópata galés Edward Bach, quien describía la enfermedad como "un desequilibrio emocional producido en el campo energético", éstas se dividen en siete grupos, de acuerdo a las emociones dañinas que tratan.

Según los creyentes en esta terapia, la madreleiva o *honeysuckle*, se usa para tratar la falta de interés; el heliantemo o jarilla (*rock rose*) combate la angustia, las pesadillas y los ataques de pánico; el alerce (*larch*), el sentimiento de inferioridad; la violeta de agua, la sensación de

distanciamiento, y la genciana de campo (*gentian*), el pesimismo y el escepticismo, por mencionar sólo algunas.

Núñez también recomienda meditar diariamente. "Meditar 20 minutos tiene el efecto tranquilizante de dormir cuatro horas". Para ayudar a sus clientes a alcanzar el óptimo estado de relajación e iluminación, ha grabado un disco compacto que les recomienda escuchen dos veces al día.

"Brinda instrucciones en inglés y español con meditaciones de 10 minutos para la mañana y 10 para la noche. El propósito de la primera es comenzar



ALINA NÚÑEZ, ESPECIALISTA EN MEDITACIÓN, NUTRICIÓN HOLÍSTICA Y MEDICINA NATURAL.

TANTO LAS FLORES DE BACH Y LA HOMEOPATÍA,  
COMO LAS TÉCNICAS ZEN DEL TAI CHI Y EL CHI GONG, BRINDAN  
UNA FUENTE FRESCA DE REMEDIOS 'SANADORES'

el día con buena energía y prepararse para los retos que pueda traer. La segunda habla de relajarse, limpiarse las malas energías y perdonar a los que te hayan ofendido, para así dormir en total paz", cuenta.

Para hacer una cita con Alina Núñez puede llamar al (305) 759-5945, (305) 807-8988 o visitar su página web [www.healingwithangels.com](http://www.healingwithangels.com). Para contactar al monje Manuel Martínez puede llamar al (786) 399-6736.