



# iSalud!

A publication of the Multicultural Health Project of the Big Sur Health Center, dedicated to the improvement of health in the community.

Una publicación del Proyecto Multicultural de Salud de Big Sur Health Center, dedicado al mejoramiento de la salud en la comunidad.

The Big Sur Health Center • 46896 Highway One, Big Sur, CA • (831) 667-2580  
Monday – Friday, 10:00 AM to 1:00 PM & 2:00 PM to 5:00 PM | [www.bigsurhealthcenter.org](http://www.bigsurhealthcenter.org)

Urgent needs after hours?  
Just call us 24/7!

## From the President

What a start to the new year! January began with a full moon and ended in a blue moon that turned red during a full lunar eclipse! All this on a crystal-clear night, owls hoot-hooting and shooting stars shining brighter in the dark sky. February has ushered in the migration of the whales, some in close enough to see their flukes.

Before the year ended, the Health Center held its annual Health Fair. The younger children had a special story lounge on the lawn, older kids had craft tables, and the adults diligently visited the various booths, receiving valuable information and raffle tickets. Our generous community donated lots of prizes, making many of the day's visitors, winners! A shout-out to Matt Glazer for feeding everyone for the entire afternoon from his amazing barbecue. It was a real fair!

Our annual January fundraiser, the Forager's Festival, was hosted by Ventana Big Sur. The spectacular day began with condors circling the event tents, and local chefs went all out to present their foraged creations. Congratulations and a heartfelt thank-you to all the chefs, vintners, brewers and patrons who helped make this such a special event.

April 29th is the Big Sur Marathon. The Health Center is proud to once again support this community event, which has become an internationally recognized race that brings runners from around the world. The Marathon's mission is to create beautiful running events that promote health and benefit our community. It also garners a lot of local support, including six Relay for Rachael teams in their eighth year of raising funds in support of Rachael Short. This is wellness and health in action.

And to think a year ago we were building a trail to get around the broken bridge!

Wishing you all Good Health,

*Carissa Chappellet*  
Carissa Chappellet



¿Urgencias después de horas de oficina?  
¡Sólo llame nuestro numero de teléfono 24/7!

## Del Presidente

¡Qué manera de empezar el año nuevo! Enero comenzó con luna llena y terminó en luna azul, que se volvió roja durante un eclipse lunar completo. Todo esto en una noche cristalina, con los búhos ululando, y las estrellas fugaces brillando en el cielo oscuro. Febrero significa el comienzo de la migración de las ballenas, algunas lo suficientemente cerca como para ver la aleta caudal.

Antes de que terminara el año, el centro de salud celebró su Feria de Salud anual. Los niños más pequeños escuchaban historias, los niños mayores hacían artesanías, y los adultos visitaban los puestos, recibiendo información valiosa y recogiendo boletos para las rifas. Nuestra generosa comunidad donó muchos premios, convirtiendo a muchos de los visitantes del día en ganadores. Un saludo a Matt Glazer por alimentar a todos durante toda la tarde con su increíble barbacoa. ¡Fue una verdadera feria! Nuestra recaudación de fondos anual de enero, el Festival de Recolectores, fue organizada por Ventana Big Sur. El día espectacular comenzó con cóndores espiando las carpas del evento y los chefs locales haciendo todo lo posible para presentar sus creaciones de comidas recolectadas en el campo. Felicidades y un sincero agradecimiento a todos.

El 29 de abril es el maratón de Big Sur. El centro de salud se enorgullece por apoyar una vez más este evento comunitario, que se ha convertido en una carrera internacionalmente reconocida que atrae a corredores de todo el mundo. La misión del maratón es crear hermosos eventos para correr que promuevan la salud y beneficien a nuestra comunidad. También tiene mucho apoyo local, incluyendo seis equipos de Relay for Rachel, que está en su octavo año de recaudación de fondos en apoyo de Rachael Short. Esto es bienestar y salud en acción.

¡Y pensar que hace un año estábamos construyendo un camino para rodear el puente roto!

Deseándoles a todos buena salud,

*Carissa Chappellet*  
Carissa Chappellet

# Big Sur Health Center Annual Report

It was a challenging year for all in Big Sur in 2017. The eight-month road closure, due to the loss of Pfeiffer Canyon Bridge, not only led to a loss of jobs (and, therefore, insurance), but severely limited patient access to the Health Center. These hardships resulted in a 20% loss of revenue.

## 2017 Payment Sources for Services – \$293,239

**Patients Served: 914 | Patient Visits: 2,781**

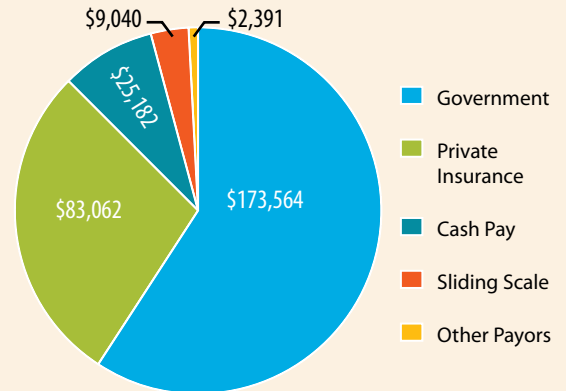
**Government:** Medicare, MediCal

**Private Insurance:** Commercial Carriers

**Cash/Sliding Scale:** Uninsured/underinsured

**Other Payors:** Miscellaneous Entities

**In 2017, we provided \$82,982 in discounted/uncompensated services.**



## 2017 Income – \$772,307

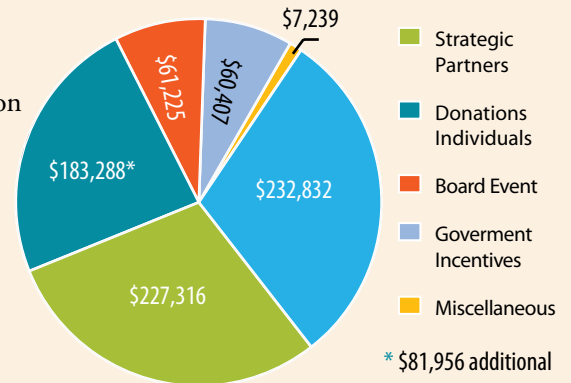
**We are extremely grateful to our strategic partners.**

**We would not be here without your continuing support:**

- All Saints Episcopal Church of Carmel ■ Big Sur Food and Wine
- Big Sur River Run ■ Big Sur Marathon ■ Blue Shield of California Foundation
- Central California Alliance for Health ■ Community Foundation for Monterey County
- Community Hospital of the Monterey Peninsula
- Concours d' Elegance ■ Monterey County Weekly
- Monterey Peninsula Foundation ■ Ventana Big Sur Philanthropy Program

**We are also grateful to the following businesses for participating in the monthly employer contribution program:**

- Big Sur Campground & Cabins ■ Big Sur Deli & Bazaar ■ Big Sur Lodge
- Big Sur River Inn ■ Blaze Engineering ■ Deetjen's Big Sur Inn ■ Esalen Institute
- Hawthorne Gallery ■ Lucia Lodge ■ Nepenthe/ Phoenix ■ Pinney Construction
- Post Ranch Inn ■ Ripplewood Resort ■ Riverside Campground



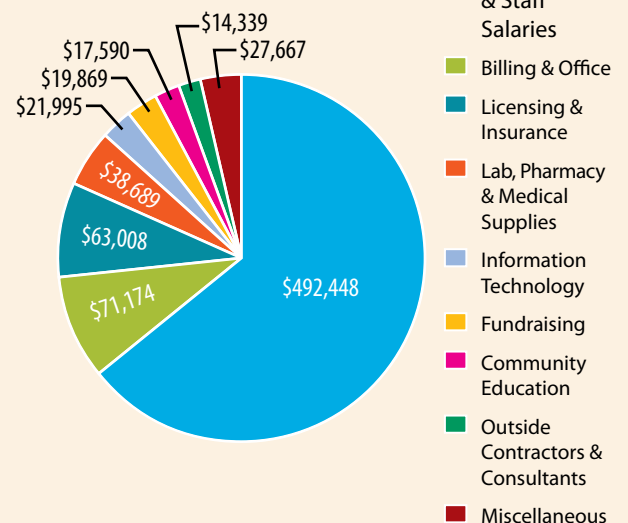
\*\$81,956 additional donated through MC Gives plus \$6,691 in matching funds paid in 2018.

## 2017 Expenses – \$766,667

**Expenses for the year totaled \$766,667\***

**\* Fees for services plus government incentives for exemplary performance paid for only 38% of these costs.**

The additional 62% of costs not covered by patient or insurance payments, was funded through the dedicated commitment of our strategic and business partners and the continued generosity of our individual donors.



# Reporte anual de Big Sur Health Center

Fue un año retador para todos en Big Sur el 2017. El cierre de la carretera por 8 meses, debido a la pérdida de Pfeiffer Canyon Bridge, no solo provocó la pérdida de empleos (y, por lo tanto, de sus seguros), pero también limitó severamente el acceso para los pacientes del centro de salud. Estas dificultades resultaron en una pérdida de ingresos de 20%.

## Fuentes de Pagos 2017 – \$293,239

**Pacientes atendidos: 914 | Visitas de Pacientes: 2,781**

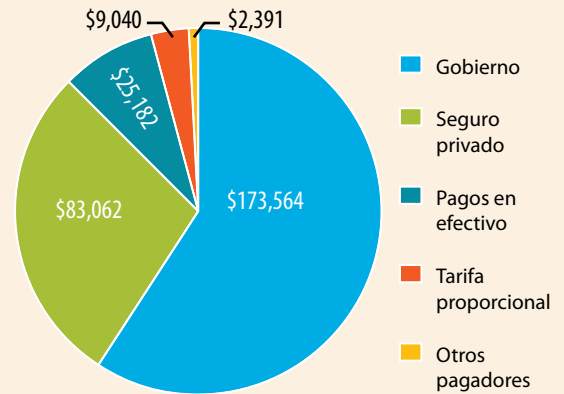
**Gobierno:** Medicare, MediCal

**Seguro privado:** Agencias Comerciales

**Pagos en efectivo/tarifa proporcional:** Sin seguro/sin seguro suficiente

**Otros pagadores:** Entidades misceláneas

¡En el 2017, proporcionamos \$82,982 en servicios descontados o sin compensación!



## Ingresos 2017 – \$772,307

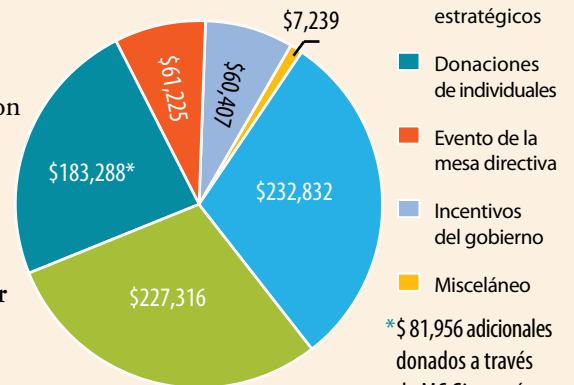
Estamos muy agradecidos con nuestros socios estratégicos.

No estaríamos aquí sin su apoyo continuo:

- All Saints Episcopal Church of Carmel ■ Big Sur Food and Wine
- Big Sur River Run ■ Big Sur Marathon ■ Blue Shield of California Foundation
- Central California Alliance for Health ■ Community Foundation for Monterey County
- Community Hospital of the Monterey Peninsula
- Concours d' Elegance ■ Monterey County Weekly
- Monterey Peninsula Foundation ■ Ventana Big Sur Philanthropy Program

También damos las gracias a los siguientes socios de negocio por participar en el programa de aporte patronal mensual:

- Big Sur Campground & Cabins ■ Big Sur Deli & Bazaar ■ Big Sur Lodge
- Big Sur River Inn ■ Blaze Engineering ■ Deetjen's Big Sur Inn ■ Esalen Institute
- Hawthorne Gallery ■ Lucia Lodge ■ Nepenthe/ Phoenix ■ Pinney Construction
- Post Ranch Inn ■ Ripplewood Resort ■ Riverside Campground

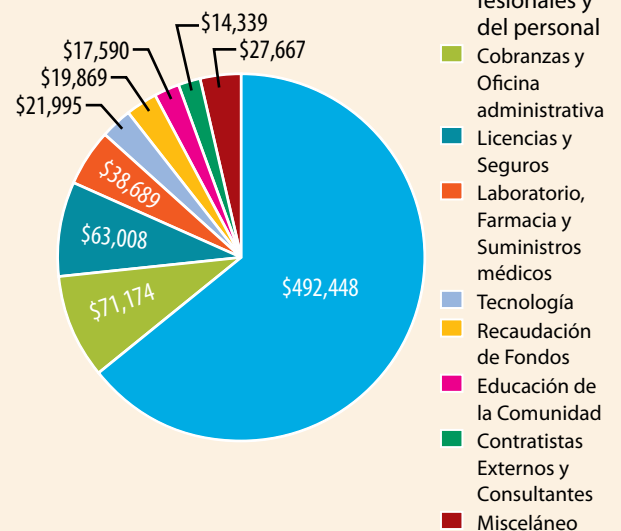


\*\$ 81,956 adicionales donados a través de MC Gives más \$ 6,691 en fondos de contrapartida pagados en 2018.

## Gastos 2017 – \$766,667

Gastos por el año totalizaron \$766,667\*

\* Honorarios por servicios pagaron por sólo el 38% de estos costos. El 62% de los costos no cubiertos por pagos de pacientes fueron pagados por nuestros socios estratégicos y socios comerciales y la continua generosidad de nuestros donantes individuales.



# MEET OUR TEAM

# NUESTRO EQUIPO

All Big Sur Health Center practitioners are trained in family practice, which includes basic cardiology, dermatology, gastroenterology, gynecology, pediatrics, urology and general medicine. If a problem is discovered that requires specialty care, the Health Center maintains a working relationship with many specialists on the Monterey Peninsula and will help arrange the appropriate referral.

## Sharen Carey, PA-C, Executive Director

*[photo top]*

Board Certification: National Commission on Certification of Physician Assistants. Sharen started her career as a laboratory technician for Dr. Jonas Salk at the Salk Institute in La Jolla. She became a licensed Clinical Laboratory Scientist in 1969, working at Children's Hospital in San Francisco for two years, followed by seven years in immunology and cancer research at the University of California at San Diego.

With a keen interest in medicine, Sharen returned to school at the University of Southern California where she completed her Family Practice training in 1981. She was a Physician Assistant at the Big Sur Health Center, starting in 1987. In 2005, Sharen received the Outstanding Service Award from the California Academy of Physician Assistants. In 2006, she was honored as one of the 10 Outstanding Women of Monterey County. Sharen was Administrator of the Big Sur Health Center from 1990–1994 and 1998–2008. She became the Center's first Executive Director following a strategic plan update and reorganization in early 2008. Sharen is a member of the California Academy of Physician Assistants. She is a member of the Allied Health Staff at Westland House.

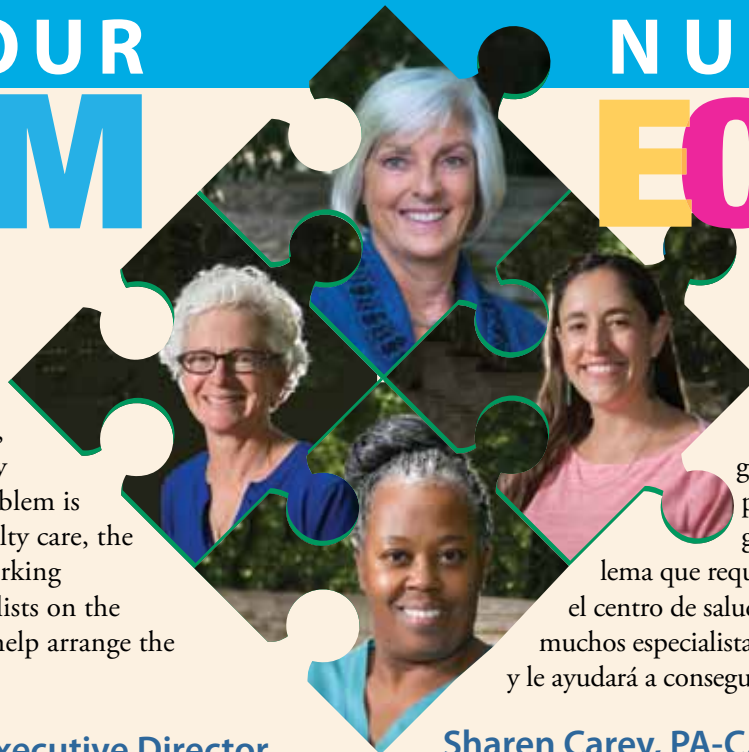
## Dr. Brita Bruemmer, Medical Director Family Practice Physician

*[photo left]*

Dr. Bruemmer graduated from UC San Diego School of Medicine in 1987 and completed her family medicine residency in Merced, part of the UC Davis network of residencies, in 1990. She is board certified in family medicine.

Dr. Bruemmer has been a family practice physician at

*continued on page 5*



Todos los profesionales de Big Sur Health Center están capacitados en medicina familiar, que incluye cardiología básica, dermatología, gastroenterología, ginecología, pediatría, urología y medicina general. Si se descubre un problema que requiere atención especializada, el centro de salud mantiene relaciones con muchos especialistas en la península de Monterey y le ayudará a conseguir la referencia adecuada.

## Sharen Carey, PA-C, Directora Ejecutiva

*[foto de arriba]*

Certificación profesional: Comisión Nacional de Certificación de Asistentes Médicos. Sharen comenzó su carrera como técnica de laboratorio para el Dr. Jonas Salk en el Instituto Salk en La Jolla. Se convirtió en una científica licenciada en laboratorio clínico en 1969, trabajando en el Hospital de Niños en San Francisco durante dos años, seguido de siete años en inmunología e investigación del cáncer en la Universidad de California en San Diego.

Con un gran interés en la medicina, Sharen regresó a la escuela a la Universidad del Sur de California, donde completó su capacitación en Medicina Familiar en 1981. Fue asistente médica en el Centro de Salud Big Sur, comenzando en 1987. En 2005, Sharen recibió el reconocimiento Premio por Servicio Destacado de la Academia de Asistentes Médicos de California. En 2006, fue honrada como una de las 10 Mujeres Sobresalientes del condado de Monterey. Sharen fue administradora del centro de salud Big Sur entre 1990–1994 y de 1998–2008. Se convirtió en la primera Directora Ejecutiva del centro después de una actualización y reorganización del plan estratégico a principios de 2008. Sharen es miembro de la Academia de Asistentes Médicos de California. Ella es miembro del personal de salud aliado en Westland House.

## Dr. Brita Bruemmer, Directora Médica Médico de práctica familiar

*[foto a la izquierda]*

La Dra. Bruemmer se graduó de la Facultad de Medicina de UC San Diego en 1987 y completó su residencia en medicina familiar en Merced, parte de la red de residencias de UC Davis, en 1990. Está certificada por la junta en medicina familiar. La Dra. Bruemmer ha sido médico de

*continuado en la página 5*

Coastside Medical Clinic, Half Moon Bay; Foundation Health Medical Group, Fair Oaks; and in private practice on the Monterey Peninsula for 17 years prior to joining Big Sur Health Center in January of 2015.

In 1991, she spent two months as a volunteer staff physician at Maua Methodist Hospital, Maua, Kenya.

Dr. Bruemmer lives in Monterey with her husband and two daughters, who are currently away at college. She is an accomplished athlete and an avid knitter.

## Danielle Glazer, FNP-C Family Nurse Practitioner

[page 4 photo right]

Danielle was born in Southern California but has called Big Sur home since the age of four. After graduating from Carmel High School, she studied Integrative Biology at UC Berkeley where she received her Bachelor of Arts degree in 2003. She then spent a year traveling and working in New Zealand before returning to school to study medicine.

In 2010, Danielle received her RN license and in 2012 completed a Master of Science degree in Nursing as a Family Nurse Practitioner, both from the UC San Francisco, School of Nursing. Danielle's clinical experience encompasses a wide range, including family practice, women's health, and children's care. Danielle has a special interest in end-of-life care and planning. While at UCSF she completed research on how to integrate advance care planning into everyday family medical practice. Danielle brings a diverse set of skills and experience with her. She has an intimate knowledge of the Health Center, having worked at BSHC intermittently since 2001. During that time she served in a variety of capacities including: Front Office Receptionist, Medical Assistant, IT Project Manager, and relief RN. She is also fluent in Spanish. Danielle lives in Big Sur with her husband and 2½-year-old daughter.

## Janyce Brumsey, RN, Registered Nurse

[page 4 photo bottom]

Born in Virginia and raised in New York City, Janyce came to California in 1979. Initially working as a Nurse's Aid at Beverly Manor, she later attended Maurine Church Coburn School of Nursing in Monterey. Upon graduation in 1993, she worked as a registered nurse at Natividad Medical Center.

After leaving Natividad, she worked at Crestwood Skilled Nursing Facility as a Wound Care Specialist and Nursing Supervisor, from 1994 until 2001. She joined the staff at the Big Sur Health Center in June of 2001. In 2016, Janyce earned her Bachelor's Degree in Nursing. Her passions are reading, quilting and walking.

práctica familiar en Coastside Medical Clinic, Half Moon Bay; Foundation Health Medical Group, Fair Oaks; y en práctica privada en la península de Monterey durante 17 años antes de unirse al Centro de Salud Big Sur en enero de 2015. En 1991, sirvió dos meses como personal voluntario médico en el Hospital Metodista de Maua, Kenia. La Dra. Bruemmer vive en Monterey con su esposo y sus dos hijas, que actualmente están ausentes en la universidad. Ella es una atleta consumada y una ardiente tejedora.

## Danielle Glazer, FNP-C Enfermera Profesional de Familia

[página 4, foto derecha]

Danielle nació en el sur de California pero ha llamado a Big Sur su hogar desde la edad de cuatro años. Después de graduarse de Carmel High School, estudió Biología Integrativa en UC Berkeley, donde recibió su título de Bachelor of Arts en 2003. Luego pasó un año viajando y trabajando en Nueva Zelanda antes de regresar a la escuela para estudiar medicina.

En 2010, Danielle recibió su licencia de RN y en 2012 completó una Maestría en Ciencias en Enfermería como Enfermera Profesional de Familia, ambas de la Escuela de Enfermería UC San Francisco. La experiencia clínica de Danielle abarca un amplio rango, que incluye la práctica familiar, la salud de la mujer y la atención de los niños. Danielle tiene un interés especial en el cuidado y planificación al final de la vida. Mientras estuvo en UCSF, completó una investigación sobre cómo integrar la planificación de atención avanzada en la práctica médica familiar cotidiana. Danielle aporta un conjunto diverso de habilidades y experiencias con ella. Ella tiene un conocimiento profundo del Centro de Salud, habiendo trabajado en BSHC de forma intermitente desde 2001. Durante ese tiempo, se desempeñó en diversas funciones, incluyendo: recepcionista, asistente médico, gerente de proyectos de IT, y enfermera de relevo. Ella también habla español con fluidez. Danielle vive en Big Sur con su esposo y su hija de 2 años y medio.

## Janyce Brumsey, RN, Enfermera Titulada

[página 4, abajo]

Nacida en Virginia y criada en la ciudad de Nueva York, Janyce llegó a California en 1979. Inicialmente trabajó como auxiliar de enfermería en Beverly Manor, luego asistió a la Escuela de Enfermería Maurine Church Coburn en Monterey. Después de graduarse en 1993, trabajó como enfermera titulada en el Centro Médico Natividad. Después de dejar a Natividad, trabajó en Crestwood Skilled Nursing Facility como Especialista en Heridas y Supervisora de Enfermería, desde 1994 hasta 2001. Se unió al personal de Big Sur Health Center en junio de 2001. En 2016, Janyce obtuvo su Licenciatura en Enfermería. Sus pasiones son leer, acolchar y caminar.

# 10 Healthy Food Trends for 2018



Some people say that healthy foods are not really a trend because healthy eating is always in. But there *are* food trends that change from year to year, even season to season. Health writer Becky Striepe, from Care2.com, looked at predictions from Unilever and Whole Foods to put together a list of her own. “It’s great to see healthy foods and habits Care2 has been writing about for years hitting the mainstream,” she writes. “These are some of the healthy 2018 food trends to get excited about!”

- 1 Poke Bowls** A poke bowl is basically a sushi bowl, and just like sushi, you can make your poke bowl healthy or not, depending on the toppings you choose. Skip the tempura flakes and mayo-based sauces. Instead, pile on the veggies, tofu, brown rice, seaweed and lighter sauce options, like soy sauce. You might think that a poke bowl needs to have fish in it, but with so many delicious vegetable and topping selections, you don’t need fish to put together something tasty and healthful.
- 2 Plant-Based Food** People are eating more plants for their health, for the planet, and for the animals. Vegan options are easier to find than ever, and even when a restaurant doesn’t have vegan menu items, these days they’re much more willing to customize something. Bring on the plants!
- 3 Fermented Food** Fermented foods are deliciously trendy right now, and that’s great news for our gut health. Think of fermented foods beyond yogurt — like kimchi, sauerkraut and fermented pickled vegetables.
- 4 Edible Flowers** Edible flowers make any dish feel fancy, and they’re coming on strong for 2018. You can buy edible flowers at more upscale food stores, or you can grow your own. Either way, look forward to floral salads, drinks, desserts, and more.
- 5 Superfood Powders** Maca, matcha, spirulina, turmeric and cacao are probably the most well-known superfood powders out there, and you’ll find these in granola bars, smoothies or sold as-is on the shelf.

Turmeric is an easy superfood powder to get you started, and a turmeric latte will be sure to squeeze some superfood goodness into your morning. You can make your own with a cheater recipe at Care2.com. No espresso maker required.

- 6 Fancy Mushrooms** You probably know by now that mushrooms are great for your health, and wild mushroom varieties are super hot right now. Of course, you can use fancy mushrooms in your next stir fry, but sweet mushroom drinks using less-common varieties plus coffee or chocolate are hitting menus and store shelves.
- 7 Middle Eastern Food** I’m extra delighted about this 2018 food trend, because I grew up eating Middle Eastern food. You’re probably already eating your share of stuffed grape leaves, baba ghanoush and hummus, but now you can add deep seasonings like tangy za’atar and spicy harissa to your spice cabinet.
- 8 Transparent Labeling** Consumers want to know what we are buying, and companies are starting to respond with certified labels. More and more companies are adding Non-GMO, Fair Trade and Organic products to their lines, and this is great news for the planet, for consumer health and for farmworkers. Restaurants are also finally starting to list calorie information on the menu, so you can make more informed ordering decisions. Whole Foods lists this as a food trend, but this will actually be a requirement by May of 2018.
- 9 Root-to-Stem Cooking** You’ve heard of nose-to-tail, and root-to-stem is the plant-based equivalent. Not only does this way of cooking give you more veggie bang for your buck, but it reduces food waste. Restaurants are making the most of produce by using edible parts that we’d normally throw away, like celery leaves, broccoli stems, carrot greens and watermelon rinds.
- 10 Fizzy Water** La Croix paved the way for this healthy food trend. Lightly-flavored, unsweetened sparkling waters are a healthy 2018 food trend to get excited about. These zero-calorie drinks are a great way to stay hydrated. A lot of the sparkling waters are artificially flavored, but you can also make your own by adding a few slices of fruit to a glass of seltzer and waiting.

Worried that carbonation is bad for your bones? A 2016 study actually debunked this idea. It turns out that colas (diet or regular), not carbonation, were the culprits. Worried about all those cans? Invest in a sparkling water maker like Sodastream. They reuse the cartridges you turn in.

# Alimentos saludables de moda en 2018



photo by Jim Pinckney



**A**lgunas personas dicen que los alimentos saludables en realidad no son una tendencia nueva, porque la alimentación saludable siempre está de moda. Pero los gustos alimentarios cambian de un año a otro, incluso de temporada. La escritora de salud Becky Striepe, de Care2.com, analizó las predicciones de Unilever y Whole Foods para crear una lista propia. “Es grandioso ver los hábitos y las comidas saludables sobre cual Care2 ha estado escribiendo durante años, llegando a la corriente principal”, escribe.

- 1 Poke Bowls** Un poke bowl es básicamente un plato de sushi, y al igual que el sushi, puede hacer que su poke bowl sea saludable o no, dependiendo de los ingredientes que elija. Omita las hojuelas de tempura y las salsas a base de mayonesa. En cambio, agregue las verduras, el tofu, el arroz integral, las algas marinas y las opciones de salsa más ligera, como la salsa de soja.
- 2 Alimentos a base de plantas** Las personas comen más plantas por su salud, por el planeta, y por los animales. Las opciones veganas son más fáciles de encontrar que nunca, e incluso cuando un restaurante no tiene elementos de menú vegetariano, estos días están mucho más dispuestos a personalizar algo. ¡Que vivan las plantas!
- 3 Alimentos fermentados** Los alimentos fermentados están deliciosamente de moda en este momento, y esa es una gran noticia para nuestra salud intestinal. Piense en alimentos fermentados más allá del yogur, como el kimchi, el chucrut y las verduras fermentadas en escabeche.
- 4 Flores comestibles** Las flores comestibles hacen que cualquier platillo se sienta elegante y aumenta su popularidad en 2018. Puede comprar flores comestibles en las tiendas de comida más exclusivas, ¡o puede crecerlas! De cualquier manera, espere ver ensaladas florales, bebidas florales, postres, y más.
- 5 Superfood Powders** Maca, matcha, spirulina, cúrcuma y cacao son probablemente los polvos superalimentos más conocidos, y los encontrará en barras de granola, licuados o vendidos tal como están en el estante.

La cúrcuma es un súper polvo fácil de preparar para que comience, y un café con leche con cúrcuma seguramente le permitirá agregar un poco de súper alimento a su mañana.

- 6 Setas de lujo** Probablemente ya sepa que los champiñones son tremendos para la salud, y las variedades de hongos silvestres están súper populares en este momento. Por supuesto, puede usar hongos elegantes en su próximo stir fry, pero las bebidas de hongos dulces que usan variedades menos comunes, además de café o chocolate, están llegando a los menús y a los estantes de las tiendas.
- 7 Comida de Oriente Medio** Estoy muy contento con esta tendencia alimentaria de 2018, porque crecí comiendo alimentos del Oriente Medio. Probablemente ya esté comiendo su porción de hojas de parra rellenas, baba ghanoush y hummus, pero ahora puede agregar condimentos con un sabor profundo como son za'atar y harissa picante a su armario de especias.
- 8 Etiquetado que esclarece** Los consumidores quieren saber qué estamos comprando y las empresas están empezando a responder con etiquetas certificadas. Cada vez más compañías están agregando productos más sanos, de comercio justo, y orgánicos, y esta es una gran noticia para el planeta, para la salud del consumidor y para los trabajadores agrícolas. Los restaurantes también están empezando a enumerar la información de calorías en el menú, para que pueda tomar decisiones más informadas.
- 9 Cocinar de raíz a tallo** Ha oído hablar de nariz a cola, y de raíz a tallo es el equivalente a base de plantas. Esta forma de cocinar no solo le brinda más beneficios vegetarianos por su dinero, sino que también reduce el desperdicio de alimentos. Los restaurantes aprovechan al máximo los productos mediante el uso de partes comestibles que normalmente tiraríamos, como hojas de apio, tallos de brócoli, hojas de zanahoria y cáscaras de sandía.
- 10 Fizzy Water** La Croix allanó el camino para esta tendencia alimentaria saludable. Las aguas chispeantes sin azúcar con sabor ligero son una saludable tendencia alimentaria para 2018. Estas bebidas sin calorías son una excelente manera de mantenerse hidratado. Muchas de las aguas burbujeantes tienen aromas artificiales, pero también puedes hacer las tuyas añadiendo unas rodajas de fruta a un vaso de agua mineral y esperando.

## Volunteering is good for the health of the community

While volunteer work is important for the individuals and communities that are served, it benefits the volunteer too. The Corporation for National and Community Service has found that volunteering improves your psychological and physical health. Volunteers get a personal sense of accomplishment while building their social networks and interactions, which in turn can benefit them in times of stress or need.

There is always an ongoing need for volunteers to assist the Big Sur Health Center. We are extremely grateful to all those who give of their time and energy throughout the year!

While there are far too many to name each person individually, we send special thanks to Fenton & Keller, Trey Kropp, Hal Latta, Ray Sanborn, Paul Smith, and VEE-R Creative Adventures for going beyond the call of duty.

We hope you will join the other women, men, and high school and college students who contribute so much as volunteers to the BSHC. To find out what opportunities are available and to complete a volunteer application, please email [volunteer@bigsurhealthcenter.org](mailto:volunteer@bigsurhealthcenter.org)



## El voluntariado es bueno para la salud de la comunidad

Si bien el trabajo voluntario es importante para las personas y las comunidades que reciben servicios, también beneficia a los voluntarios. La Corporación para Servicio Nacional y Comunitario ha descubierto que el voluntariado mejora su salud psicológica y física. Los voluntarios obtienen una sensación personal de logro

mientras construyen sus redes sociales e interacciones, lo que a la vez puede beneficiarlos en momentos de estrés o necesidad.

Siempre hay una necesidad de voluntarios para ayudar al Big Sur Health Center. ¡Estamos extremadamente agradecidos a todos aquellos que dan su tiempo y energía durante todo el año!

Aunque hay demasiados para nombrar individualmente a cada persona, enviamos un agradecimiento especial a Fenton & Keller, Trey Kropp, Hal Latta, Ray Sanborn, Paul Smith y VEE-R Creative Adventures por ir más allá del cumplimiento de su deber.

Esperamos que se una a las otras mujeres, hombres y estudiantes de secundaria y de universidad que contribuyen tanto como voluntarios al BSHC. Para saber qué oportunidades hay disponibles y completar una solicitud de voluntario, envíe un correo electrónico a [volunteer@bigsurhealthcenter.org](mailto:volunteer@bigsurhealthcenter.org)

## MC Gives Recap

The Big Sur Health Center again partnered with *The Monterey County Weekly*, through its MC Gives Program, in order to maximize donations in their matching grant programs. Thanks to our generous donors, we raised \$81,956, which generated an additional \$6,691 in matching funds. Thank you also to those who made donations of \$38,135 directly to the Health Center. We appreciate each and every one of you!



## MC da resumen

Big Sur Health Center nuevamente se asoció con *The Monterey County Weekly*, a través de su programa MC Gives, con el fin de maximizar las donaciones en sus programas de subvenciones. Gracias a nuestros generosos donantes, recaudamos \$ 81,956, lo que generó \$ 6,691 adicionales en fondos de contrapartida. Gracias también a aquellos que hicieron donaciones de \$ 38,135 directamente al centro de salud. ¡Agradecemos a todos y cada uno de ustedes!

## Health Fair Recap

Big Sur Health Center held its Annual Health Fair on November 15th. As the only medical facility between the Monterey Peninsula and Cambria, the Big Sur Health Center is critical to the wellness of its community. The Big Sur Health Center's health fair offered the following free activities: Activities for children, including a reading corner ■ blood pressure checks and counseling ■ breast care awareness ■ cholesterol and blood sugar testing, with heart health and diabetes education ■ dental screens ■ free flu shots ■ nutrition counseling ■ organic barbecue ■ health education materials ■ representative from Aspire and MC Choice to discuss insurance options and other services.



## Resumen de la feria de salud

Big Sur Health Center celebró su Feria Anual de Salud el 15 de noviembre. Como el único centro médico entre la península de Monterey y Cambria, el Centro de Salud Big Sur es fundamental para el bienestar de su comunidad. La feria de salud del Big Sur Health Center ofrece las siguientes actividades gratuitas: Actividades para niños, incluyendo un rincón de lectura ■ chequeos de presión arterial ■ información sobre el cuidado de los senos ■ pruebas de colesterol y azúcar en la sangre ■ información sobre salud cardíaca y la diabetes ■ chequeos dentales gratuitos ■ materiales educativos sobre la salud ■ representantes de Aspire y MC Choice para analizar opciones de seguros y otros servicios.



## How colors affect your moods

Think of how certain emotions are inextricably linked to colors: “He was seeing red,” “I was feeling blue.” It’s no secret that color and how we feel are linked, but colors can also affect our behavior and stress levels.

“We react on multiple levels of association with colors,” explains Leslie Harrington, executive director of The Color Association of The United States. “You also have an innate reaction to color. For example, when you look at red, it does increase your heart rate. It is a stimulating color. This goes back to caveman days of fire and danger and alarm.”

According to color specialist Leatrice Eiseman, writing in scienceofpeople.com, “We have a repository of information about a color. For example, the color blue is almost always associated with blue skies, playing outside and fun. Evolutionarily it also means there are no storms to come, evoking stability and calm.”

She cautions that there are no magic-bullet answers, but based on the research, she came up with color guides for different situations. Here are a few:

### Desktop Color: **Green**

The color green is restful for eyes and produces the least amount of eyestrain. This is a good choice for computer desktops if you are in front of a screen for many hours.

### Work-Out Clothes: **Orange**

Research has found that orange increases oxygen supply to the brain, produces an energizing effect, and stimulates brain activity.

### Office Colors: **Blue and Green**

In 1999, researchers at Creighton University found that workers in blue offices felt the most centered, calm and hopeful towards their work. Since blue can lower heart rates and green reduces anxiety and is the color of money, a combination of blue and green is best for the workplace.

### Color to Never Wear to Work: **Gray**

Gray inspires people to be passive, uninvolved and have a lack of energy. If you like wearing gray, pairing it with a brighter color will help offset the effect.

Choosing the color of your office, your clothes, or your desktop should not be taken lightly — colors *do* affect our moods and productivity. However, colors are not the only thing that affects us — you can still be efficient in a gray suit or workout well in a black outfit. But, when given the choice, picking a color that will work with you, and not against you can only help.



## Los colores afectan su estado de ánimo

Piense en cómo ciertas emociones están inextricablemente relacionadas con los colores: “Estaba viendo rojo”, “Me sentía triste”. (En inglés

se dice “I feel blue,” porque el color azul indica la tristeza.) No es ningún secreto que el color y la forma en que nos sentimos están relacionados, pero los colores también pueden afectar nuestro comportamiento y niveles de estrés.

“Reaccionamos en múltiples niveles de asociación con los colores”, explica Leslie Harrington, directora ejecutiva de The Color Association of the United States. “También tenemos una reacción innata al color. Por ejemplo, cuando vemos el rojo, aumenta el ritmo cardíaco. Es un color estimulante. Esto se remonta a tiempos del cavernícola de fuego, peligro y alarma”.

Según la especialista en color Leatrice Eiseman, escribiendo en scienceofpeople.com, “Tenemos un repositorio de información sobre el color. Por ejemplo, el color azul casi siempre se asocia con cielos azules, jugando al aire libre y la diversión. Evolutivamente también significa que no hay tormentas por venir, evocando estabilidad y calma”.

Ella advierte que no hay respuestas mágicas, pero en base a la investigación, tiene guías de color para diferentes situaciones. Aquí hay algunos:

### Color de la pantalla de su computadora: **verde**

El color verde es reparador para los ojos y produce la menor cantidad de fatiga visual. Esta es una buena opción para computadoras de escritorio si se encuentra frente a una pantalla durante muchas horas al día.

### Ropa de ejercicio: **naranja**

La investigación ha encontrado que el color naranja aumenta el suministro de oxígeno al cerebro, produce un efecto energizante, y estimula la actividad cerebral.

### Colores de su oficina: **azul y verde**

En 1999, investigadores de la Universidad de Creighton descubrieron que los trabajadores de oficinas pintadas azules se sentían más centrados, calmados y esperanzados con su trabajo. Como el azul puede reducir las frecuencias cardíacas y el verde reduce la ansiedad y es el color del dinero, una combinación de azul y verde es la mejor para el lugar de trabajo.

### Color para nunca usar para trabajar: **gris**

Gris inspira a las personas a ser pasivas, no involucrarse, y carecer de energía. Si te gusta usar gris, usarlo con un color más brillante ayudará a compensar el efecto. Elegir el color de su oficina, su ropa o su pantalla no debe tomarse a la ligera: los colores afectan nuestro estado de ánimo y nuestra productividad. Pero, cuando se le da la opción, elegir un color que funcione con usted, y no en su contra, solo puede ayudar.



## 2018 Recap Foragers Festival



## Resumen del 2018 Festival de Recolectores

**B**ig Sur Bakery was one of the big winners at the 2018 Big Sur Foragers Festival, winning Best of Show for its chicken liver and chanterelle mousse.

The mousse featured hedgehog butter, black trumpet, Big Sur sea salt, local honey-mustard vinaigrette, on Bakery multigrain and squid ink sesame bread.

Also winning awards at the Jan. 12–14 event held in Carmel and Big Sur were Tim Wood of Carmel Valley Ranch for Most Creative Use of Foraged Ingredients and Ben Spungin of Sierra Mar at Post Ranch for Most Imaginative.

Wood's entry featured Cipollini polenta with French black truffle, local chanterelle, Santa Cruz matsutaki, sweet onion jus, sea salt, and secret green sauce (green herbs and feta).

Spungin's winning dish featured candy cap chocolates with ganache emulsion (72% chocolate), whipped white chocolate ganache with golden candy cap, Live Oak bark ice cream, the bark washed, toasted, and simmered like cinnamon.

Knights of the Vine wine awards went to Baker & Brain for its 2016 Gruner Veltliner in the White Varietal category and Chappellet for its 2014 Cabernet Sauvignon in the Red Varietal category.

The Big Sur Health Center will receive the proceeds from all festival events to help support the continued presence of local healthcare services in the Big Sur area. The 2018 festival featured Thursday and Friday night fundraising dinners, a special raffle, Fungus Face Off, and Wild Mushroom Walk & Talks.

The Fungus Face Off returned to the featured venue and longtime festival partner, Ventana Big Sur. Event venues included Lugano Swiss Bistro, Rio Grill, Il Grillo and Post Ranch.

The festival included 10 restaurants, 19 wineries and six vendors.

**B**ig Sur Bakery fue uno de los grandes ganadores en el Festival de Recolectores de Big Sur 2018, ganando Best of Show por su hígado de pollo y mousse de chanterelle.

El mousse contenía mantequilla de erizo, trompeta negra, sal marina Big Sur, vinagreta de miel y mostaza local, pan de sésamo de panadería multigrano con tinta de calamar.

También ganaron premios en el evento del 12 al 14 de enero celebrado en Carmel y Big Sur Tim Wood de Carmel Valley Ranch por el uso más creativo de ingredientes silvestres y Ben Spungin de Sierra Mar en Post Ranch por ser el más imaginativo.

Wood presentó polenta cipollini con trufa negra francesa, hongo chanterelle local, matsutaki de Santa Cruz, jus de cebolla dulce, sal marina y salsa verde secreta (hierbas verdes y queso feta).

El plato ganador de Spungin incluía setas de tapa de caramelo con emulsión de ganache (72% de chocolate), ganache de chocolate blanco batido con seta de tapa de caramelo dorado, helado de corteza de roble virgen, la corteza lavada, tostada y hervida a fuego lento como la canela.

Los premios Knights of the Vine fueron para Baker & Brain por su Gruner Veltliner 2016 en la categoría Varietal Blanco y Chappellet por su Cabernet Sauvignon 2014 en la categoría Varietal Rojo.

Big Sur Health Center recibirá las ganancias de todos los eventos del festival para ayudar a respaldar la presencia continuo de los servicios locales de salud en el área de Big Sur. El festival 2018 incluyó cenas de recaudación de fondos el jueves y el viernes por la noche, una rifa especial, la competencia Fungus Face Off y Wild Mushroom Walk & Talks.

El evento Fungus Face Off (competencia de cocina con champiñones y otros productos silvestres) regresó al lugar favorito y socio del festival por mucho tiempo, Ventana Big Sur. Los lugares de eventos incluyeron Lugano Swiss Bistro, Rio Grill, Il Grillo y Post Ranch.

El festival incluyó 10 restaurantes, 19 bodegas y seis vendedores.



# THANK YOU

## Our Donors | Nuestros Donantes

### \$100,000

DeWitt Fund of the Community  
Foundation for Monterey County  
Robert Thompson

### \$20,000 – \$50,000

Big Sur Marathon Foundation  
Big Sur River Run  
Blue Shield  
Monterey Peninsula Foundation

### \$10,000 – \$19,999

Big Sur Food/Wine  
Dr. Frank Pye Smith Medical  
Facilities Fund, Community  
Foundation for Monterey County  
Carolyn Mary Kleefeld  
Joseph and Nancy Schoendorf

### \$5,000 – \$9,999

Anonymous  
Carissa Chappellet  
Doolittle Fund, Community  
Foundation for Monterey County  
Engracia Irene Murray Field of  
Interest Fund, Community  
Foundation for Monterey County  
Roxanne Gleason  
Dan and Susan Gottlieb  
Monterey County Gives, Community  
Foundation for Monterey County  
Peter Fogliano & Hal Lester Foundation  
Post Ranch Inn  
Gaye Russell-Bruce  
Treebones Resort  
Ventana Inn and Spa  
Jean & Tim Weiss  
Paul Witt

### \$1,000 – \$4,999

Applewood Fund at Community  
Foundation Santa Cruz County  
James Betts  
Big Sur River Inn  
William Burleigh  
Sharen Carey  
Community Foundation for Monterey  
County – Capital Planning  
Community Foundation for  
Monterey County – CLP  
Orrin Hein & Debra Stoller  
William & Nancy Doolittle  
Doris Parker Fee Fund of Community  
Foundation for Monterey County  
Helen Han

Bannus & Cecily Hudson  
Heather and Sidney Lanier  
Janice McDonald  
Merle & Peter Mullin  
Ona & Robert Murphy Trust  
Patrick Orosco  
Pebble Beach Company  
David Sabih  
Peter Taubkin  
Mary Ann Vasconcellos &  
Dave Smiley  
Katharine Walters  
Eby Wold

### \$500 – \$999

Dan & Nadine Clark  
Elizabeth Fries  
Government Law Section –  
San Francisco  
Greg and Susan Hawthorne  
Ben & Carole Heinrich  
Alan and Mary Ann Jardine  
Mary Ellen Klee  
Dana Kueffner  
Hal Latta  
Josef London  
Dorothy Massey  
C. A. McAra  
Victor and Laura Pavloff  
Edward and Camille Penhoet  
Richard Ravich  
Barbara Ray  
Ripplewood Resort  
Arun and Rummi Sarin  
Fred and Nan Borreson Terman

### \$100 – \$499

Kathleen Addington  
Patricia Addleman  
AmazonSmile  
Roger Bagshaw  
Michael Bahe  
Ada Banks  
Brita A. Bruemmer  
Christopher Buonocore  
Lygia Chappellet  
Jerome Cohen  
Jane Consani  
Fulgencio Esparza  
Tara Evans  
John & Debra Ferreboeuf  
Richard Flaster  
John and Amy Fowler  
Danielle & Matt Glazer

Andrew Goodman  
Matthew Harris  
Don Herington  
Constance Hillis  
Frances Hoeffel  
Patricia Holt  
Heidi Hopkins  
Jay Hornick  
Lynn Johnson  
Mary Jordan  
Martha Karstens  
Carol Keller  
Pamela and Matthew Khalar  
Laurie Kleinman, M.D.  
Dr. & Mrs. Pierre La Mothe  
Laela Leavy  
Karuna Licht  
Michael Linder  
Shirley Loeb  
Thierry Lovato  
Susan Malinowski  
Miles McBreen  
Jennifer Morris  
David Nelson  
Neukermans Family Fund, Silicon  
Valley Community Foundation  
Jon Newby  
Antonia Nicklaus  
Joanne Nissen  
Edward Norris  
Vicki & Mike Odello  
Derric Oliver  
Jaci Pappas  
Kristen Parkhurst  
John Paul  
Frank & Kathy Pinney  
Donna Pitsenberger  
Dr. Harvey Pressman  
Provident Investment Management  
Eugene & Maya Rizzo  
Elliot Roberts  
Barbara Rogers  
Sheri Rushing  
Jill Russo  
Nancy Sanders  
Bob and Lynda Sayre  
Mary Ellen Scharffenberger  
Gilbert and Joanne Segel  
Carol and Carl Shadwell  
Ron Sherwin  
Bette Sommerville  
Gloria Souza & Sandi Borthwick  
David Spilker

Mike and Carol Tinkey  
Magnus Toren  
Meg Withgott  
Bradley Zeve  
Susan Zsigmond

### \$1 – \$99

Diane Allen  
Anonymous  
Lisa Baron  
Anna Bartolini  
Big Sur Deli & General Store  
Big Sur Grange  
Diane Bohl  
Wendy & Joe Burnett  
Gail Chambers  
Sigrid Daffner  
Mary Detels  
Joyce Dodge  
David Duty  
Hugo Ferlito, D.D.S.  
Charles and RoseAnne Fischer  
Nancy Harray  
Adrienne Herman  
Chris Hitchcock  
Jane & Robert Hutcheson  
Daphne Johnson Jensen  
Judith Karas  
Judy LeRoy  
Ted Maehr  
Chris McGreal  
Bruce Merchant  
F.E. "Flo" Miller  
David Mirkin  
Janette Moody  
Martha Morgenrath  
Melissa Morris  
Sharon Myler  
John and Carol O'Neil  
Denny & Diane Paul  
Jaime Reed  
Neil Richman  
Keely Richter  
Jessica Schuster  
Helen Shlien  
Martin Strauss  
Judy Thompson  
Timothy Torgenrud  
MaryTrotter  
Celeste Ventura  
Bettie Sue Walters  
Ellen Watson

The presence of the Big Sur Health Center's facility on the Santa Lucia Chapel and Campground property is made possible through the generosity of All Saints Episcopal Church, Carmel-by-the-Sea. Thank you!

La presencia de las instalaciones del Centro de Salud de Big Sur en los terrenos y la propiedad de la capilla de Santa Lucia ha sido posible a través de la generosidad de la Iglesia Episcopal de Todos los Santos, Carmel-by-the-Sea. Gracias!

*Please accept our apologies for any errors or omissions! | ;Por favor perdone cualquier error u omisión!*

Big Sur Health Center  
46896 Highway One  
Big Sur, CA 93920

NON-PROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Big Sur, CA  
Permit #2

## Return Service Requested



Your california *health+* health care home

**Our Mission:** The Big Sur Health Center is a nonprofit that exists to serve the health and wellness needs of the Big Sur community by providing quality healthcare through traditional and complementary approaches that are culturally sensitive and patient-centered. It is our quest to be a lifelong healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.

**Nuestra Misión:** El centro de salud Big Sur Health Center es una organización sin lucro que existe para servir las necesidades de salud y el bienestar de la comunidad de Big Sur. Proporcionamos atención médica de calidad a través de los métodos tradicionales y complementarios que son culturalmente sensibles y se centran en las necesidades del paciente. Queremos ser un socio en su salud de por vida para todos en Big Sur, independientemente de la necesidad o capacidad de pagar.

The Big Sur Health Center is a full-service Family Practice.  
¡Salud! is printed in the spring and fall on recycled paper ♻️

Editor: Sharen Carey, PA-C

Editorial Coordinator: Marci Bracco Cain

Translator: Marisa Espinoza

Graphic design donated by Ronni Sweet, Sweet Designs

El Big Sur Health Center es una Practica Familiar de servicio completo.  
¡Salud! se imprime en la primavera y el otoño en papel reciclado ♻️

Editora: Sharen Carey, PA-C

Coordinador Editorial: Marci Bracco Cain

Traductor: Marisa Espinoza

Diseño grafico donado por Ronni Sweet, Sweet Designs



### The Big Sur Health Center is on Facebook!

Follow us to learn about what we have to offer, healthy advice, delicious recipes and so much more! Like us today!



### ¡El Big Sur Health Center está en Facebook!

¡Síguenos para ver lo que tenemos que ofrecer, como consejos saludables, deliciosas recetas y mucho más! ¡Haga clic “Me gusta” hoy!